

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

_____ Гурбанова В.А.

(подпись)

29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

_____ Холоденина Ю.А.

(подпись)

Приказ 102/09-уп от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса «Мы вместе»

основное общее образование
(уровень образования)

7 класс

Составитель: Пирожкова Н.С., педагог-психолог

РАССМОТРЕНА на заседании ППк

Протокол № 1 от 28.08.2024

Руководитель ППк _____ Гурбанова В.А.

(подпись)

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у несовершеннолетнего навыков социального поведения.

Задачи:

- обучать способам конструктивного общения в различных жизненных ситуациях с окружающими людьми;
- формировать навыки снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- формировать навыки примерного поведения в обществе;
- развивать адекватную самооценку и оценку поведения и поступков окружающих людей;
- развивать способность оценивать поведение как нравственное или безнравственное;
- стимулировать осознание ребенком самого себя как «положительной», социально направленной личности.

Планируемые результаты

- Позитивные изменения в поведении;
- применение в общении освоенных приемов конструктивного общения;
- улучшения психического самочувствия.

Коррекционно – развивающие занятия направлены на основные сферы личности школьника:

- эмоционально-волевою (за счет эмоциональной стабильности и усвоения приемов эмоциональной саморегуляции);
- когнитивную (за счет обучения теоретическому обобщению и практическому усвоению элементарных закономерностей общения);
- поведенческую (за счет расширения социального опыта и усвоения правил социального поведения);
- двигательную (за счет развития навыков психомоторики).

Структура занятия содержит 5 этапов:

- Коммуникативный (предполагает создание доверительных отношений, расположенность и открытость педагогу);
- Психогимнастика (включает в себя этюды, упражнения, направленные на снятие эмоциональной зажатости, на овладение навыками контроля двигательной и эмоциональной сферами).
- Физкультминутка (включает в себя физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности, улучшение самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости)
- Конструктивно-формирующий (направлен на формирование и развитие навыков конструктивного общения, основ саморегуляции).
- Рефлексия (направлена на осознание собственных эмоций, развитие эмпатии, повышение самооценки).
- Релаксация (состоит из упражнений на мышечное расслабление, глубокое дыхание, снятие возбуждения).

Курс предполагает индивидуальные занятия, либо занятия в мини группах.

Виды деятельности:

- проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях;
- психогимнастика (имитационные игры);
- словесные и подвижные игры;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- телесно-ориентированная терапия;
- проигрывание проблемных ситуаций;
- анализ проблемных ситуаций.
- просмотр и анализ поучительных мультфильмов.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- компьютер;
- принадлежности для рисования: гуашевые краски, кисти, стаканчики для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик;

- клей, стиплер, скотч-лента, ножницы;
- карточки для тематических упражнений.

Содержание программы

Название темы	Содержание занятий
1. Я хочу общаться!	Задание «Расшифруй слово общение» Упражнение «Круг моего общения» Советы «Как научиться быть коммуникабельным человеком» Сказка «Сокровище» и обсуждение ее
2. Кто Я среди Других?	Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Самоанализ» Упражнение «Кто я среди других?» Притча про мудрого ослика
3. Я глазами других	Упражнение «Твое имя» Упражнение «Ассоциации» Притча «Ворона и Павлин» и дискуссия по ней Упражнение «Неоконченные предложения»
4. Чем пахнут слова	Упражнение «Я рад общаться с тобой» Чтение сказки А.В. Боднарук «Чем пахнут слова» Дискуссия по сказке Упражнение «Комплименты»
5. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	Дискуссия «Эмоции – наши враги и наши друзья» Игры «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию» Упражнение «Поставь балл эмоции» Притчи «Слухи», «О зависти и злости» и дискуссия по ним, «О двух волках»
6. Ярмарка достоинств	Игра «Ярмарка достоинств» Упражнение «Вверх по радуге» Притчи «Как важно правильно слушать», «Король и сон» и дискуссии по ним
7. Какие качества мешают дружить	Дискуссия «Какие качества мешают дружить» Упражнения «Нарисуй очень страшную картинку», «Пойми мой страх» Упражнения «Злюсь, страдаю, обижаю», «Мне так не нравится, когда...» Упражнения «Разный цвет горестных чувств», «Вижу, ты расстроен»
8. Мои вредные привычки	Дискуссия «Мои вредные привычки» Притча «Избегание трудностей» и дискуссия по ней Игра «Диалог со своим мозгом»

	Упражнение с шарами
9.Могу ли я сказать: нет!	Упражнение «Я веду себя уверенно в ситуациях ..., а многие ведут себя неуверенно» Упражнение «Я веду себя неуверенно в ситуациях ..., а многие ведут себя уверенно» Упражнение «Просьба – отказ» Упражнение «Кейс»
10.Мы и конфликты	Беседа «Конфликты в нашей жизни» Обсуждение басни И.Л.Крылова «Лебедь, Щука и Рак» Тест Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» Обучение выходу из конфликта
11.Компания и я	Работа в микрогруппах «Моя компания» Беседа (+ и – группы) Упражнение «Свод законов» Упражнение «Я не хочу отвечать на вопрос»
12.Ищу друга	Беседа «Кто такой настоящий друг?» Притчи: «О настоящей дружбе», «Раны, которые мы оставляем», «Поступок друга», «Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне» Дискуссия по притчам Упражнение «Откровенно говоря»
13.Азбука перемен	Упражнение «Азбуку перемен» Упражнение «Нарисуем жизнь» Притча о царе Давиде Притча о том, как изменить мир Игра «Я бросаю тебе мяч»
14.Тренировка навыков развития межличностных отношений	<i>Практический урок:</i> информирование «Навыки развития межличностных отношений, дискуссия по ним, разбор ситуаций, правила отражения чувств, притча «Пятьдесят лет вежливости».
15.Учимся .слушать друг друга	Упражнение «Испорченный телефон» Игра-разминка «Поговорим» Ролевая игра «Разобраться в проблеме» (техники активного слушания) Упражнения «Что он чувствует?», «Свободный микрофон» Притча «Пусть будут рядом сердца!»
16.Учимся открыто выражать свои чувства	Упражнение «Другой акцент» Упражнение «Начинка для пирога» Упражнение «Переводчик»

	Упражнение «Открытое выражение чувств»
17.Учимся принимать критику	Игра с мячом «Что звучит обидно?» Дискуссия по игре Упражнение на Я-сообщение Притча «Рациональное зерно»
18.Культура поведения	Беседа «О соблюдении правила речевого этикета и культуры речи», Упражнение « В транспорте». Практическая деятельность (проговаривают скороговорки).
19.Зачем нужен этикет	Сюжетно-ролевая игра «День рождения». Обсуждение игры. Дискуссия о правилах.
20.Самооценка.	Методика «Самооценка». Дискуссия «Самое – самое». Методика «Моя вселенная».
21«Жизнь по собственному выбору».	Беседа «Факторы, препятствующие достижению цели». Упражнение «Социальные роли». Упражнение «Ценности» .
22.Я общаюсь! Зачем?	Упражнение «Снежный ком». Игра «Аукцион идей». Упражнение «Интервью». Упражнение «Театр перчаток и носков».
23.Какая бывает информация?	Игра «Колпачок». Упражнение «Час редактора» Практическая работа. Описать, как уживаются в общении вербальная и невербальная информация, проанализировав примеры.
24.Стратегия жизни (заключительное)	Упражнение «Мои задачи». Упражнение «Я – подарок для человечества». Упражнение «Стратегия жизни». Упражнение «Что же у нас получилось». Упражнение «Автобиография».
25.Труд красит человека	Расширить представление детей о значении труда в жизни общества ; Рассказ «Два плуга», обсуждение;

	Мини-лекция «Что труд дает человеку». Устные рассказы. «Профессии наших родителей».
26.Стыд и совесть	Игра «Чего нужно стыдиться», Ситуация выбора «Голос совести»;
27.Стыд и совесть	Упражнение совести «Минута раскаяния».
28.Учеба – умственный труд	Мини лекция «Гигиена труда», «Садимся за уроки» (составление советов по выполнению домашнего задания).
29.Ты и твоё время	Мини лекция о рациональном распределении времени. Составление режима дня.
30 .Права и обязанности	Мини – лекция «Конвенция о твоих правах».
31. Права и обязанности	Демонстрация презентации о правах. Викторина.
32. Я чувствую, что ты...	Упражнения «Мне так не нравится,когда..», «Вижу, ты расстроен». Притча «Рациональное зерно».
33.Культура спора	Учить выражать свои чувства без агрессии и конфликта, учить правильному поведению в различных ситуациях.
34 . Моё поведение в общественных местах	Беседа «О соблюдении правил поведения в общественных местах», Упражнение « В транспорте».