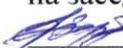


Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся  
, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено  
на заседании ППк  
 О.В. Гербер  
Протокол № 1  
от 30.08 2024 г.

Утверждаю  
Директор  
КГБОУ «Алейская  
общеобразовательная  
школа-интернат»  
 О.В. Крапп  
Приказ № 157  
от « 30 » 08 2024 г.



**Рабочая программа**

коррекционного курса «Психокоррекционные занятия»

9 класс

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработана: О.В. Гербер,  
педагогом-психологом

г. Алейск, 2024 г.

**Рабочая программа  
коррекционного курса  
«Психокоррекционные занятия»**

**(9 класс)**

**1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Учебный план КГБОУ «Алейская общеобразовательная школа-интернат».

Программа адресована для работы с обучающимися юношеского возраста (16-17 лет).

Некоторый максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, создают ощущение безысходности, нерешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества.

По мнению А.Г. Асмолова, подростковый возраст является своеобразной точкой «бифуркации», дающей «основу для формирования личностного выбора как критерия зрелости».

Профилактическая коррекционно-развивающая программа «Пусть всегда буду Я!»

способствует формированию адекватного отношения юношей и девушек к изменениям, их возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, способности эффективно управлять ситуацией. Работа по программе показывает, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

Практико-ориентированное содержание программы охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности, формирует иерархию жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

**Цель:** формирование навыков жизнеутверждающего поведения и подготовка к самостоятельной взрослой жизни.

**Задачи:**

1. Оптимизация психоэмоционального состояния.
2. Совершенствование навыков саморегуляции.
3. Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий.
4. Развитие способности к позитивному целеполаганию.

**2. Общая характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися:**

Курс основан на научных, методологических и методических основаниях.

Опирается на подходы когнитивно-поведенческой психотерапии (А. Бек, А. Эллис, Г.В. Залевский, А.П. Федоров, С.В. Харитонов, А.Б. Холмогорова), ориентированной на формирование позитивного представления о себе, позитивной оценки окружающего мира и позитивной оценки будущего;

- на исследования У. Вейтена, М. Ллойда, Г. Селье определивших схему стрессовых реакций человека (субъективная когнитивная оценка ситуации, эмоциональная, физиологическая и поведенческая реакция), на труды Р. Лазаруса о копинг-механизмах, стратегиях действий, определяющих успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации;

- на психоаналитический подход З. Фрейда о формировании механизмов психологической защиты, направленной на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность;

- на модель реабилитации «Добрякова – Никольской», предназначенной для диагностики и коррекции внутреннего мира детей в возрасте от 6 до 12-13 лет, направленной на выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения детей и подростков.

#### Методологические подходы к отбору содержания программы:

- *компетентностный подход* позволяет выдвинуть на первое место не информированность, а умение решать проблемы. В соответствии с данным подходом в содержание программы включено освоение обучающимися опыта преодоления трудных ситуаций;

- в русле *деятельностного подхода* формирование жизнестойкости рассматривается через призму организации деятельности;

- *аксиологический подход* к категории «ценность» формирует отношение к общечеловеческим ценностям, определяет выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

#### Методические принципы построения программы:

- принцип *«нормативности»* учитывает ведущую деятельность подростков — общение со сверстниками (Эльконин Д.В., Драгунова Т.В.) и уровень сформированности психологических новообразований — самосознание, «образ Я», локус контроля;

- принцип *«коррекции сверху вниз»* предполагает развитие качественно новых психологических способностей подростка — самосознание, формирование сложной системы самооценок, «образа Я»;

- принцип *системности коррекционных, профилактических, общеразвивающих задач* предполагает исправление отклонений в общении, нарушений развития (неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждению возможных трудностей развития, стимулированию развития самосознания, формирование позитивного «образа Я»;

- принцип *единства диагностики и коррекции* раскрывается в использовании проективных методик, а также мониторинг психоэмоционального состояния на протяжении всего времени реализации программы;

- принцип *уважения к личности ребенка*, общаться с ним искренне и честно, быть открытым; воспринимать как личность, способную справиться со своими трудностями; не опекать, избегать торопить ребенка, но и ничего не делать вместо него.

#### Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач:

формирование жизнестойкости у обучающихся в образовательных организациях предполагает осознанное саморазвитие обучающихся, коррекцию самооценки, поиск и обретение ими жизненных смыслов и жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

### **3.Описание места коррекционного курса в учебном плане:**

Коррекционный курс входит в учебный план образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа рассчитана на 34 занятия, продолжительностью 40 минут.

### **4.Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса:**

Личностными результатами занятий являются:

- оптимизация психоэмоционального состояния девушек и юношей;
- формирование поведенческих паттернов совладающих копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. (В качестве инструментария, с помощью которого определяется уровень достижения результатов реализации Программы, выступает методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, и динамика отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера).

Предметными результатами занятий являются:

#### ***Качественные:***

- применение приемов регуляции своего эмоционального состояния в повседневной жизни;
- демонстрация навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими;
- способность корректировать установки и переосмысливать реальность и свое место в ней;
- умение построить перспективы собственной жизни;
- наличие жизненных ориентиров и приоритетов.

#### ***Количественные:***

- увеличение выраженности базисной копинг-стратегии «Разрешение проблем» по показателям методики «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана;
- уменьшение отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.

### **5.Содержание коррекционного курса:**

Программа включает 3 раздела:

- «Мой внутренний мир»;
- «Уверенное поведение»;
- «Путь к цели»

Данная программа реализуется педагогом-психологом, как часть комплексной работы с обучающимся школы-интерната и способствует личностному и социальному самоутверждению и профилактике дезадаптивного поведения молодежи в период взросления.

**6.Календарно-тематическое планирование по программе «Пусть всегда буду Я!»**

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	План	Факт			
<b>Наименование модулей/разделов программы</b>					
<b>1 четверть</b>					
1	11.09.24г. 18.09.24г. 25.09.24г.		Мой внутренний мир	3	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, Рефлексия, наблюдение
2	02.10.24г. 09.10.24г. 16.10.24г.		Уверенное поведение	3	Тест Люшера, анализ продуктов деятельности, рефлексия
3	23.10.24г.		Путь к цели	1	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, рефлексия, анализ содержания желаний и перспектив
<b>Итого</b>				<b>7</b>	
<b>2 четверть</b>					
1	06.11.24г. 13.11.24г.			2	
<b>Итого</b>				<b>9</b>	
<b>1. Мой внутренний мир</b>					
2	20.11.24г. 27.11.24г.		Выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения у подростка	2	<u>1.Обсуждение:</u> а) что нравится/ не нравится в жизни; б) что нравится/ не нравится дома; в) что нравится/ не нравится в школе. <u>2.Упражнение</u> «Настроение» <u>3.Упражнение</u> «Сочинение сказки-метафоры» <u>4.Методика</u> «Индикатор коппинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана. <u>5.Тест Люшера</u>
3	04.12.24г. 11.12.24г.		Снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	2	<u>1.Упражнение</u> «Страхи великих» <u>2.Упражнение</u> «Мое Я» <u>3.Визуализация</u> «Мягкость и нежность» <u>4.Тест Люшера</u>

4	18.12.24г. 25.12.24г.		Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка	2	1.Упражнение «Визитная карточка» 2.Упражнение «Властелин своего гнева»; «Вижу, ты расстроен»; «НЕТ!» 3.Визуализация «Вернисаж достижений» 4.Тест Люшера
<b>Итого</b>				<b>8</b>	
<b>3 четверть</b>					
<b>2. Уверенное поведение</b>					
<b>Тренинг уверенного поведения</b>					
1	15.01.25г. 22.01.25г.		Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими	2	1.Упражнение «Точка опоры» 2.Беседа «Что значит вести себя уверенно?» (разбор ситуаций) 3.Выбор стратегий поведения в ситуациях оценивания) 4.Обсуждение х/ф «Чучело» 5.Арт-терапия «Дерево – характер» 6.Визуализация «Встреча на мосту» 7.Тест Люшера
2	29.01.25г. 05.02.25г.		Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими	2	1.Упражнение «Эмиграция» 2. Упражнение «Кто я?» 3.Упражнение «Круг моей жизни» 4.Обсуждение х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К.» 5. <u>Визуализация</u> «Горная прогулка» 6.Тест Люшера
3	12.02.25г. 19.02.25г.		Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими	2	1.Беседа «Как уверенно вести себя в общественных местах» Разбор и обсуждение ситуаций 2.Обсуждение х/ф «Отрочество» 3.Упражнение «Мясо и зубы» 4.Визуализация «Четыре желания» 5.Тест Люшера
4	26.02.25г. 05.03.25г.		Формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими	2	1.Беседа «Лицо или мордашка?» 2.Упражнение «Кружка»; Выработка уверенного поведения в общественных местах (разбор ситуаций) 3.Обсуждение х/ф «Форест Гамп» 4.Визуализация «Я – капитан своей жизни»

5.Тест Люшера

**3. Путь к цели**  
**Практикум целеполагания**

5	12.03.25г. 19.03.25г.		Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	2	<u>1.Упражнение</u> «Какой я человек?» <u>2.Упражнения:</u> «Переписанная биография», «Растущие цели»; <u>3.Обсуждение</u> х/ф «Целитель Адамс» <u>4.Визуализация</u> «Путь к цели» <u>5.Тест Люшера</u>
---	--------------------------	--	--	---	--

**Итого**

**10**

**4 четверть**

1	09.04.25г. 16.04.25г.		Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	2	<u>1.Физическая метафора</u> цели А. Роббинсона <u>2.Техника</u> «Мои цели» <u>3.Упражнение</u> «Постановка цели подходящего размера» <u>4.Обсуждение</u> х/ф «КостяНика. Время лета» <u>5.Визуализация</u> «Мягкость и нежность» <u>6.Тест Люшера</u>
2	23.04.25г. 30.04.25г.		Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	2	<u>1.Беседа</u> «Мои ресурсы», заполнение таблицы <u>2.Коллаж</u> «Грани моего Я» <u>3.Обсуждение</u> х/ф «Неприкасаемые» <u>4.Упражнение</u> «Хочу, могу, умею» <u>5.Визуализация</u> «Принятие решения» <u>6.Тест Люшера</u>
3	07.05.25г. 14.05.25г.		Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и	2	<u>1.Беседа</u> «Способы управления временем» <u>2.Практикум</u> по ранжированию задач на неделю <u>3.Упражнение</u> «Линия жизни» <u>4.Обсуждение</u> х/ф «День сурка» <u>5.Проективный рисунок</u> «Я через 10 лет» <u>5.Визуализация</u> «Цветовой аутотренинг»

			активной жизненной позиции		<u>6.Тест Люшера</u>
4	22.05.25г.		Формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	1	1. <u>Упражнение</u> «Карта будущего» 2. <u>Обсуждение</u> х/ф «Большой» 3. <u>Упражнение</u> «Письмо самому себе» 4. <u>Методика</u> Д. Амирхана 5. <u>Тест Люшера</u>
<b>Итого</b>				<b>7</b>	

## 7.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Основная литература:

1. Агазадзе, Н.В., Никольская, И.М., Добряков, И.В., Молчанова, Е.С., Нелюбова, Т.А., Пантелеева, Л.Ю., Попоков, М.А., Джакубов, Н., Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебной пособие.- Бишкек: Издательство «Папирус-Print», 2013.
2. Баева, И.А. Тренинг психологической безопасности в школе. – СПб: Речь, 2002.
3. Бобренко, О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом / Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
4. Бровко, Е.Б. Методы исследования жизненной перспективы старшеклассников / Психология и школа, 2006. - № 2.
5. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку.- М.: Ось-89, 2001.- 144с.
6. Книжникова, С.В. Психологический практикум «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» // Особенности формирования жизнестойкости и совладающего поведения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Методическое пособие. – Барнаул, 2014.
7. Краткосрочная кризисная психотерапия детей с посттравматическими расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова-Никольской» (соавтор И.М. Никольская) // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2009. – Т. 109, № 12. – С. 29 – 33
8. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.: Когито-Центр, 2007.
9. Миллер, Л.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: границы профессиональной компетентности специалистов системы образования // [Электронный журнал] «Психологическая наука и образование», 2013. - № 1.
10. Мольц, М. Я - это Я, или Как стать счастливым. - М.: Прогресс, 1994.
11. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее мышление. Изд.2-е. – М.: Спайдинг, 2006.
12. Осухова, Н.Г., Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи / Развитие личности, 2006. - № 3.

13. Прихожан, А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера», 1997.
14. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет. Под ред. И.В. Дубровиной / Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. — М., 1995.
15. Прутченков, А.С. Трудное восхождение к себе — М., 1995.
16. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. - М.: Смысл, 2007. - 319 с.
17. Ратковски, Н., Разрешите себе творить. Артбуки, эскизные болкноты и путевые дневники. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.- 336 с.
18. Ромек, В.Г., Конторович, В.А., Крукович, Е.И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. — 256 с.
19. Рубцов, В.В., Психологическая помощь в экстремальных ситуациях // Вестник практической психологии, 2005. - № 3 (4).
20. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 304 с.
21. Социально-психологическая реабилитация детей, пострадавших от жестокого обращения. Методическое пособие. — ФГБОУ ВПО «Пензенский государственный университет» [Э/р]: [Gigabaza.ru](http://Gigabaza.ru)
22. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. Под ред. А.Ф. Шадуры. — СПб.: Речь, 2005.
23. Толстых, Н.Н. Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени / Активные методы в работе школьного психолога. — Киров, 1991.
24. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. 3-е изд. стереотип. — М.: Генезис, 2002.- 256 с.
25. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. - СПб.: Речь, 2007.
26. Шмидт, В.Р. Тренинг уверенного поведения. / Вестник практической психологии, 2005. - № 3(4)
27. Щуркова, Н.Е. Классное руководство: игровые методики. М.: Педагогическое общество России, 2001.

**Необходимые материалы:** краски, кисти, листы бумаги, цветные карандаши.

**Технические средства:** ноутбук, БОС-технологии «Кинезис», «Стабилоплатформа»

**Интернет-ресурсы:** [http://whitefire.sanskrit.ru/index.php?page=human/text/meditations/life\\_koleso.htm&id=149](http://whitefire.sanskrit.ru/index.php?page=human/text/meditations/life_koleso.htm&id=149)

[http://vdohnovlennye.ru/?page\\_id=9371](http://vdohnovlennye.ru/?page_id=9371)

<http://amaltea-spb.com>

<http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/11/10/vozmozhnosti-kinoterapii-dlya-povysheniya-psikhologicheskoy>

