

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кытатская средняя общеобразовательная школа»
Большеулуйского района
Красноярского края

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МКОУ

«Кытатская СОШ» _____/

/

«10» 09 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Кытатская СОШ» _____/

/

Приказ №

от «16»

09

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
индивидуальной психокоррекционной помощи

Разработана: **Афиндулиди И.Г.**

2021 - 2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Цель курса – снижение уровня агрессивности школьника путем снятия эмоционального напряжения, устранения патологических стереотипов реагирования, повышение самооценки, принятие себя и других.

Возраст участника индивидуальных занятий: 12 лет.

Задачи:

- устранить у ребенка неконтролируемые чувства гнева и злости;
- научить его контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме;
- повысить самооценку ребенка, нормализовать эмоциональное состояние и развить чувство эмпатии;
- закрепить положительные коммуникативные модели поведения: устранить ругательства и драчливость ребенка.

Предмет психокоррекции: поведение ребёнка.

Объект коррекции: Василий В.

Сроки реализации программы: 1 год (34 уч.нед.). Одно занятие в неделю по 30-40 минут.

Методы, используемые в работе:

- мозговой штурм; дискуссия; драматические представления; ролевое моделирование; обсуждение; описания; релаксация; рефлексия.

Диагностические методы:

- наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование.

Необходимые материалы и технические средства для занятия: бумага, цветные карандаши, цветной пластилин, куклы, игрушки, конструктор детский, емкость с водой, тряпичный мешочек или бумажный пакет.

Предполагаемый результат:

- улучшение психо-эмоционального самочувствия ребенка;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственный портфолио и умеющей работать над своими недостатками;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Во время прохождения программы предусмотрены:

- входящая диагностика (сентябрь);
- итоговая диагностика (май).

II. Содержание коррекционного курса

Разделы учебной программы. Виды и формы контроля.

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов	Виды и формы контроля.
1	Диагностический блок.	3	Диагностический контроль
2	Коррекционный блок	28	Индивидуальный опрос.
3	Диагностический блок	3	Итоговый контроль

III. Тематическое планирование

№ п/п	Что пройдено на занятии	Ожидаемый результат	Дата проведения задания
Диагностический блок			
1	Диагностика эмоционально-оценочного отношения обучающегося к различным сторонам школьной жизни (ЦАМ – цвето-ассоциативная методика А.М. Парачёва)	Выявить уровень эмоционально-оценочного отношения обучающегося к различным сторонам школьной жизни	
2	Методика диагностики характерологических черт личности – опросник Айзенка	Выявить характерологические черты личности обучающегося	
3	Диагностика стойких личностных качеств («Дерево» Коха, «Несуществующее животное», «Личностный опросник» Кеттелла, «Прекции в образах», «Фрейбургская анкета агрессивности», «HAND» – тест - <i>выбор</i>)	Выявить стойкие личностные качества обучающегося	
Коррекционный блок			
4	<p>Тема: «Радость человеческого общения».</p> <p>Упражнение «Поздороваемся»</p> <p><u>Основное содержание:</u></p> <p>Тема нашего занятия «Радость человеческого общения».</p> <p>Сегодня мы попробуем понять ценность общения, постараемся раскрыть содержание понятия «общение», познакомимся с его элементами и научимся преодолевать конфликтные ситуации, возникающие в процессе общения.</p> <p>Учиться жить среди людей, уметь общаться, так же важно, как изучать математику или биологию, поскольку общение это главное условие и способ существования людей.</p> <p>Начнем мы с понятия «общение». А поможет нам раскрыть это понятие упражнение «Расшифруй слово».</p>	сформировать навык адекватного общения, представления о значении общения, о правилах общения.	

	<p>Упражнение «Расшифруй слово» Упражнение «Ромашка чувств». Упражнение «Театр без слов» Упражнение «Найди ошибку» Упражнение «Список проблем» Упражнение «Цена улыбки» Подведение итогов Заключительное упражнение «Приятно было с тобой пообщаться!».</p>		
5	<p>Тема: «Какой я?» <u>Разминка:</u> Упражнение «Здравствуйте, мне очень нравится» <u>Основное содержание:</u> Упражнение «Найди себя» Упражнение «Паутина» Упражнение «Волшебная рука» <u>Итоговая рефлексия:</u></p>	развить умение проводить самоанализ и самопринятие, а так же навык преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.	
6	<p>Тема: «Самооценка» <u>Разминка:</u> Упражнение «Прогноз погоды» <u>Основное содержание:</u> <i>Сегодня мы с вами поговорим о самооценке, о том какую роль она играет в жизни человека.</i> «Мозговой штурм» Упражнение «На какой я ступеньке?» Упражнение «Колонна счастья» Упражнение «Мой цветок» <u>Итоговая рефлексия:</u></p>	Развить навыки самоанализа и самооценки	
7	<p>Тема: «Мой мир» <u>Разминка:</u> Упражнение «Я люблю...» <u>Основное содержание:</u> Упражнение «Никто не знает...» Упражнение «Давайте встанем». Упражнение «Акустика» <u>Итоговая рефлексия:</u></p>	стимулировать обучающегося в осмыслении своего внутреннего мира.	
8	<p>Тема: «Это я!» <u>Разминка:</u> Упражнение «Шеренга»</p>	развить навык самоидентификации у обучающихся	

	<p><u>Основное содержание:</u> Упражнение «Реакция» Упражнение «Построение» Упражнение «Я – хороший, ты – хороший». Упражнение «Кто я?» Упражнение «Волшебная лавка». <u>Итоговая рефлексия:</u></p>		
9	<p>Тема: «Мое хобби» <u>Вступительное слово.</u> Реклама детьми своего хобби. Рассказ об увлечениях великих людей. <u>Выводы тематического вечера</u></p>	<p>Определить самобытность каждого ребенка через раскрытие его увлечений.</p>	
10	<p>«Мое эхо» <u>Разминка:</u> Шарики в воздухе <u>Основное содержание:</u> Упражнение «Говорю, что вижу» Упражнение «Дружеское интервью» Упражнение «Чемодан» Упражнение «Мост симпатии». Упражнение «Мое эхо». Игра «Сердце группы» <u>Итоговая рефлексия:</u></p>	<p>стимулировать самопознание и формирование умения терпимо воспринимать информацию о себе от других.</p>	
11	<p>Тема: «И на солнце есть пятна» <u>Разминка:</u> Игра «Море волнуется раз...» <u>Основное содержание:</u> Упражнение «Мои недостатки» Упражнение «Недовольство собой» <u>Итоговая рефлексия:</u></p>	<p>развить способности адекватно и наиболее полно познавать себя и других людей.</p>	
12	<p>Тема «Любовь к себе - основа любви к другим» <u>Разминка:</u> Упражнение «Приветствие» Упражнение «Винегрет» <u>Основное содержание:</u> Упражнение «Зеркало» Информационная часть «Все начинается с любви к себе». Упражнение «Посмотрите друг на друга».</p>	<p>прояснить «Я-концепции», развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.</p>	

	Упражнение «Сильные стороны» <u>Итоговая рефлексия:</u>		
13	Тема «Гармония с собой». <u>Разминка:</u> Упражнение «Приветствие в танце» Упражнение «Послушаем тишину» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Автобиография» Упражнение «Скульптура» Упражнение «Письмо далекому себе» Творческая деятельность. Аппликация «Павлин» <u>Итоговая рефлексия:</u>	развить навыки самоанализа и укрепить процесс позитивного самопринятия личности.	
14	Тема: «Эмоции и чувства в жизни человека» <u>Разминка:</u> Упражнение " Поймай мячик". <u>Основное содержание</u> Работа в малых группах «Список чувств» Беседа «Эмоции в жизни человека» Упражнение «Найти пару» Упражнение «Эмоции в скульптуре» Творческая деятельность «Символы» <u>Итоговая рефлексия:</u>	ознакомить с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.	
15	Тема: «Что и как я чувствую» <u>Разминка:</u> Игра «Мое настроение» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Эмоциональный барометр» Упражнение «Осознание» Упражнение «Памятник чувству» Упражнение «Мои проблемы» <u>Итоговая рефлексия</u>	развить у обучающегося умение осознавать и понимать собственные чувства и вербализировать свои эмоциональные состояния.	
16	«Тема: «Невербальное общение» <u>Разминка:</u> Упражнение «Я гуляю по лесу с моим другом» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Тренируем эмоции» Упражнение «Нападающий и защищающийся» Упражнение «Изобразим эмоцию»	развить навыки невербального общения	

	Упражнение «Разговор через стекло» <u>Итоговая рефлексия:</u>		
17	Тема: «Учимся чувствовать и понимать друг друга» <u>Разминка:</u> Упражнение «Построимся» <u>Основное содержание</u> Игра «Шурум-бурум» Упражнение «Живые руки» Упражнение «Рисунок на спине» <u>Итоговая рефлексия:</u>	развить способность чувствовать, понимать эмоциональное состояние другого человека	
18	Тема: «Я умею слушать» <u>Разминка:</u> Упражнение «Найди и коснись» <u>Основное содержание</u> <i>Сегодня мы с вами поговорим о том, как важно в процессе общения уметь слушать своего собеседника. Слушание – это процесс, в ходе которого устанавливаются связи между людьми, возникает ощущение взаимопонимания, которое делает эффективным любое общение.</i> Упражнение «Активное слушание» Упражнение «Рисование в парах» Игра «Слухи» Упражнение «Сколько нас» <u>Итоговая рефлексия:</u>	развить эмпатические способности, умения слушать и понимать партнера	
19	Тема: «Учусь принимать другую точку зрения» <u>Разминка:</u> Упражнение «Нетрадиционное приветствие» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Грани различия» Дискуссия «Необитаемый остров» Игра «Дилемма узника» <u>Итоговая рефлексия</u>	сформировать эмпатические способности, умения понимать другого человека, принимать его точку зрения	
20	Тема: «Ласковые и добрые слова» <u>Разминка:</u> Упражнение «Записки с любовью» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!» Упражнение «Доброта» Упражнение «Комплимент в диалоге»	сформировать толерантные отношения к себе и другим, а также способствовать укреплению позитивных межличностных связей в коллективе с помощью игровых упражнений.	

	Упражнение «Нравится – не нравится» <u>Итоговая рефлексия: (вертушка)</u>		
21	Тема: «Я тебе доверяю» <u>Разминка:</u> Упражнение «Тропинка к другу» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Я в тебе уверен» Упражнение «Доверительное падение» Упражнение «Прогулка слепых» Игра «Шарики» Игра «Чет и нечет». <u>Итоговая рефлексия:</u>	развить доверие, умение вступать во множество контактов, снятие напряжения и зажимов.	
22	Тема: «Друг к дружке» <u>Разминка:</u> Игра «Коллективный счет» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Передача ритма» Игра «Слон» Упражнение «Переправа через реку» Коллективный рисунок группы «Наша команда» <u>Итоговая рефлексия: (вертушка)</u>	формировать навыки сотрудничества	
23	Тема «Ступени мудрости и переживаний» <u>Разминка:</u> Упражнение «Приветствие» <u>Основное содержание</u> Упражнение «Таблица» Информационная часть «Естественные способы регуляции организма и саморегуляции» Упражнение «А я счастлив» Упражнение «Способы избавления от отрицательных эмоций» Этюд «Танцующие руки». <u>Итоговая рефлексия:</u>	ознакомить с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.	
24	Тема «Агрессивное поведение» Анализ упражнения	сформировать собственное представление обучающегося к проблеме агрессивного поведения.	
25	Тема: «Как управлять собой» <u>Разминка:</u>	обучить приемам саморегуляции психического состояния	

	<p>Игра «Мне в тебе нравится» <u>Основное содержание</u> Информационная часть. Упражнение “Негативные образы” Упражнение «Дождь в джунглях» Релаксационное упражнение «Солнце» Итоговая рефлексия:</p>		
26	<p>Тема: «Понятие «Конфликт» <u>Разминка:</u> Упражнение «Разведчики». <u>Основное содержание</u> Информационная часть Упражнение: «Составляющие конфликта». Упражнение: Работа с ассоциациями к понятию «конфликт». Итоговая рефлексия:</p>	ознакомить с понятием «конфликт», определить особенностей поведения в конфликтной ситуации.	
27	<p>Тема: «Конфликтные эмоции» <u>Разминка:</u> Упражнение «Апельсин» <u>Основное содержание</u> Упражнения “Снежинки”. Упражнение “Рисунок вдвоем”. Возможные причины конфликтов (беседа): Упражнение “Алфавит эмоций”. Упражнение “Ответ с улыбкой”. Итоговая рефлексия:</p>	определить особенности поведения в конфликтной ситуации.	
28	<p>Тема: «Основные стадии протекания конфликта» <u>Разминка:</u> Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся» <u>Основное содержание</u> Сюжетно - ролевая игра «Мельница». Информационная часть Упражнение «Конфликт невербально». Упражнение «Настойчивость - сопротивление». Итоговая рефлексия:</p>	ознакомиться с основными стадиями протекания конфликта.	
29	<p>Тема: «Взаимодействие в конфликте» Упражнение-разминка. <u>Основное содержание</u> Упражнение «Армрестлинг».</p>	обучить взаимодействию в конфликте	

	Упражнение «И тут вы ему говорите». <u>Итоговая рефлексия:</u>		
30	Тема: «Как разрешить конфликт» <u>Разминка:</u> Упражнение «Сбор рукопожатий» <u>Основное содержание</u> Упражнение «69» Упражнение «Преграда» Упражнение «Проработка конфликта» <u>Итоговая рефлексия:</u>	развить навыки разрешения конфликтов.	
31	Тема: «Общение в радость» <u>Разминка:</u> Игра «Маяк» <u>Основное содержание</u> Беседа «Общаться – это здорово». Упражнение «Вместо ссоры – помирились». Упражнение «Мостик дружбы». Упражнение «Чувствую себя хорошо». Итоговая рефлексия цикла занятий. Ритуал прощания.	закрепить навыки позитивного общения.	
Диагностический блок			
32	Диагностика эмоционально-оценочного отношения обучающегося к различным сторонам школьной жизни (ЦАМ – цвето-ассоциативная методика А.М. Парачёва)	Выявить уровень эмоционально-оценочного отношения обучающегося к различным сторонам школьной жизни	
33	Методика диагностики характерологических черт личности – опросник Айзенка	Выявить характерологические черты личности обучающегося	
34	Диагностика стойких личностных качеств («Дерево» Коха, «Несуществующее животное», «Личностный опросник» Кеттелла, «Прекции в образах», «Фрейбургская анкета агрессивности», «HAND» – тест - <i>выбор</i>)	Выявить стойкие личностные качества обучающегося	

