****

**Пояснительная записка**

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру. Данная программа ориентирована на оказание помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами старшего школьного возраста.

 Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию эмоционально-волевого развития. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

 **Цель данной программы:** коррекция иразвитие эмоционально-волевой и личностной сферы, учащихся, а также формирование коммуникативных компетенций

**Основные задачи программы:**

- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;

- коррекция настроения и негативных черт характера;

- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;

- развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;

- формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;

- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;

**Форма работы**: групповая.

**Организационная структура занятий**

Материал каждого занятия рассчитан на 20 минут.

1. - Ритуал приветствия и разминка

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

2. - Основная часть

Направлена на решение задач данной программы.

1. - Заключительная часть

 Подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

**Ожидаемые результаты:**

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении, во-вторых – в улучшении адаптации в школе и, возможно, повышении продуктивности учебной деятельности.

**Критерии положительной оценки:**

1. повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции продуктивной деятельности;
2. снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;
3. сформированность умения правильно выражать свои чувства, умение управлять своими эмоциями, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
4. овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия, снятие барьеров в общении;
5. улучшение социально-психологического климата класса;
6. активность и продуктивность обучающихся в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

**Содержание программы** соответствует поставленным целям и задачам.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

**Тематическое планирование:**

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Тема | Кол-во часов | Методы, формы работы |
| 1 | Вводное занятие | 1 | Знакомство с правилами работы в группе, создание положительного отношения к занятиям. Игры «Мое имя», «Интервью» |
| 2. | Королевство внутреннего мира | 1 | Беседа «Что мы знаем о себе», «Какой я» |
| 3 | Мои достоинства | 1 | Самоанализ собственных достоинств. |
| 4. | Мой характер  | 1 | Понятие «характер». Формирование позитивного отношения к своему «Я». |
| 5. | Умение Общаться | 1 | Понятие «общение» |
| 6. | Умение сотрудничать   | 1 | Игры, развивающие умение сотрудничать: «Найди путь», «Рисуем молча», «Угадай настроение» |
| 7. | Умение общаться | 1 | Упражнения: «Комплимент», «Меняемся местами»  |
| 8. | Мое настроение | 1 | Упр. «Какого цвета твое настроение», «Определи настроение других людей» Развитие способности осознавать и выражать свои эмоциональные состояния  |
| 9. | Эмоции | 1 | Понятие, виды эмоций |
| 10. | Радость.Удовольствие.Интерес.Счастье. | 2 | Определение понятия положительных эмоцийСпособствование адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний |
| 11. | Грусть. Обида.Обида.Гнев | 1 | Способствование рефлексии эмоциональных состоянийОпределение понятия отрицательных эмоциональных переживаний |
| 12. | Страх. Он помогает или мешает?  | 1 | Определение понятий «страх», «тревога», «одиночество»Помощь в преодолении тревоги страхов  |
| 13. | Я и мои друзьяПравила дружбы  | 2 | Помощь в осознании качеств настоящего другаПовышение самооценкиСплочение коллектива в классе |
| 14. | Мы-дружный класс | 2 | Сплочение коллектива Развитие чувства эмпатииРазвитие навыков координации совместных действий |
| Общее количествоЧасов. |  | 17 часов |  |
| 6класс |
| 1 | Вводное занятие | 1 | Знакомство с правилами работы в группе, создание положительного отношения к занятиям. Игры «Мое имя» |
| 2. | Мой характер  | 1 | Понятие «характер», черты характера |
| 3. | Что такое воля?  | 1 | Понятие «воля», волевые качества.Учимся управлять собой. |
| 4. | Развитие навыков самоконтроля | 1 | Обучение приемам поведения в стрессовой ситуации, основам самоконтроля.  |
| 5. | Самооценка  | 1 | Самооценка, определение уровня самооценки детей, рекомендации.  |
| 6. | Познай самого себя и других | 1 | Определение достоинств и недостатков своих и других людей, понимание причин их поступковЗакрепление знаний учащихся о положительных и отрицательных качествах характера человекаРазвитие интереса к себе |
| 7. | Я глазами других людей | 1 | Упражнение «За что меня любит мама» |
| 8. | Мое настроение | 1 | Упр. «Какого цвета твое настроение», «Определи настроение других людей» Развитие способности осознавать и выражать свои эмоциональные состояния  |
| 9. | Почему люди ссорятся?Споры и ссоры | 1 | Знакомство учащихся с понятием «конфликт»Выявление особенностей поведения в конфликтной ситуацииОбучение способам выхода из конфликтной ситуации |
| 10. | Учимся слушать друг друга | 1 | Формирование понимания необходимости жить в согласии с собой и другимиФормирование адекватных эмоциональных реакций в ходе совместного взаимодействия |
| 11. | Уверенное и неуверенное поведение  | 1 | Знакомство с понятием о сильной личностиВыработка навыки уверенного поведенияФормирование негативного отношения к агрессии |
| 12. | Нужна ли агрессия? | 1 | Познакомить учащихся с признаками агрессивного поведенияОпределить приемлемые способы разрядки гнева и агрессии |
| 13. | Я и мои друзьяУрок дружбы | 1 | Развитие коммуникативных навыковПомощь в осознании качеств настоящего другаФормирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу |
| 14. | Общение | 1 | Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.  |
| 15. | Я и мир вокруг меня | 1 | Развитие чувства принадлежности к группеФормирование умения увидеть в другом человеке его достоинства |
| 16 | Я и моя школа  | 1 | Помощь детям в осознании особенностей позиции ученикаРазвитие умения высказывать свое мнениеПовышение самооценкиСплочение классного коллективаРазвитие навыков общения |
| 17 | Итоговое занятие «Всем спасибо»  | 1 | Подведение итоговЗакрепление полученных навыковРазвитие эмпатии, рефлексииСплочение коллектива в классе |
| Общее количество часов |  | 17 часов |  |
| 7,8 класс |
| 1. | Вводное занятие | 1 | Знакомство с правилами работы в группе, создание положительного отношения к занятиям. |
| 2. | Мои чувства.  | 2 | Упражнение «Словарь чувств»Учимся чувствовать. |
| 3. | Воображение.   | 3 | Развитие воображения. «Я в сказочной стране» рисунок, составление рассказа. |
| 4. | Что такое воля? | 2 | Формировать у школьников умение правильно ставить реальные задачи самовоспитания и добиваться их осуществления; |
| 5. | Я и мир вокруг меня | 2 | Как мы воспринимаем окружающий мир?Мое место в мире (социальный статус) |
| 6. | Дружба | 1 | Качества, важные для межличностного общения. |
| 7. | Я и мои друзья | 2 | Открытость, искренность, «общение без масок».Поддержка. |
| 8. | Потребности | 2 | Потребности человека.  |
| 9. | Виды деятельности | 2 | Виды деятельности человека. Учебная, игровая деятельность и возможность их совмещения. |
| 10. | Научи себя учиться | 1 | Развитие учебной мотивации. |
| 11. | Учимся понимать себя и других  | 2 | Формирование эффективных способов взаимодействия.«Рисуем молча», «Угадай настроение» |
| 12. | Урок общения  | 2 | Знаки внимания при общении.Как научиться общаться лучше? |
| 13. | Итоговое занятие «Всем спасибо» | 1 | Подведение итоговЗакрепление полученных навыковРазвитие эмпатии, рефлексииСплочение коллектива в классе |
| Общее количество часов |  | 17 часов |  |
| 9 класс |
| 1. | Вводное занятие | 1 | Знакомство с правилами работы в группе, создание положительного отношения к занятиям. |
| 2. | Кто я?   | 1 | Описание своих качеств. Упр. «Футболка с надписью»  |
| 3 | Нужно ли управлять своими эмоциями? | 1 | Прием «Эмоциональный дневник»  |
| 4. | Эмоции правят мной или я ими?   | 1 | Контроль эмоциональных проявлений, Упр. «Подари подарок» |
| 5. | Мои желания и чувства | 1 | Игра «Что мне нужно для счастья» |
| 6. | Все мы разные  | 1 | Упр. «Я не такой, как все и все мы разные» |
| 7. | Трудности взаимопонимания.  | 1 | Упр. «Мои проблемы», «Список претензий».  |
| 8. | Агрессия и агрессивность.  | 1 | Как победить свою и чужую агрессию.  |
| 9. | Неуверенность в себе.   | 1 | Способы преодоления неуверенности, упр. «Вверх по радуге» |
| 10. | Мир профессий, классификация профессий  | 1 | Информация о мире профессий, их видах и типах,  |
| 11. | Ошибки в выборе профессии  | 1 | Информация о возможных ошибках в выборе профессии  |
| 12. | Характер и профессия  | 1 | Диагностика проф. интересов и склонностей: методика Климова (ДДО), тест «Карта интересов». |
| 13. | Что такое страх?    | 1 | Упражнение «Чего боятся люди» Упражнение «Как справиться со страхом»  |
| 14. | Побеждаем все тревоги   | 1 | Информация о способах саморегуляции, упр. «Вверх по радуге» |
| 15. | Способы выражения чувств  | 1 | Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств» |
| 16 | Воображение. | 1 | Развитие воображения. «Я в сказочной стране» рисунок, составление рассказа. |
| 17. | Итоговое занятие «Всем спасибо» | 1 | Подведение итоговЗакрепление полученных навыков |
| Общее количество часов |  | 17 часов |   |
|  |  |  |  |  |  |

**Список литературы:**

1. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2007

 2. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007

 3. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009

4. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог. – М.: АРКТИ, 2007

5. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Юлия Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007. Вып. 4 (16)

 6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2000

 7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2007