

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара

Рассмотрено:
Методическим
объединением
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Рекомендовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГОУ РК «С(К)Ш
№ 40» г. Сыктывкара
Приказ №163/4 от 01.09.2022г.

Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса
"Коррекция тревожности у детей младшего
школьного возраста"

Срок реализации программы	1 год
Составитель	Преловская Зоя Игоревна, педагог - психолог ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Составлена на основе	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 доп - 4 классы (вариант 1).

г. Сыктывкар
2022 г.

I. Пояснительная записка.

В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость, и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревоги. Уровень тревожности — это показатель индивидуальной чувствительности к стрессу, склонность ощущать большинство жизненных ситуаций как угрожающие в первую очередь для себя самого.

Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Поэтому в настоящее время проблема тревожности детей очень актуальна. В последние годы растет число детей с повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, мнительностью и высокой внушаемостью. У таких детей отмечается низкая самооценка, они чувствительны к собственным неудачам, и речь идет не только о детях, развитие которых протекает в норме, но и о тех, кто имеет различные интеллектуальные расстройства, одним из таких является — умственная отсталость.

У детей с умственной отсталостью любой страх или немотивированное беспокойство влечёт за собой значительные изменения в поведении ребёнка, что отрицательно сказывается на его психическом развитии, изменяет черты его характера, негативно влияет на воспитание и обучение. Психические изменения, происходящие под влиянием страха, приводят к искажению процесса онтогенетической социализации, развитию социально-психологической изоляции личности. Чтобы сгладить проявление тревоги у умственно отсталых детей требуются специальные методы коррекции.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель программы – психологическая поддержка детей, имеющих различный уровень тревожности.

Задачи программы:

- 1 Снизить уровень тревожности у обучающихся;
- 2.Формировать конструктивные формы поведения в ситуациях, вызывающих напряжение;
- 3.Формирование положительной самооценки;
- 4 Формирование произвольной саморегуляции.

II. Общая характеристика коррекционного курса.

1 этап – диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностический инструментарий:

1. Тест "Тревожности" (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.) .
2. Методика "Какой Я?" (модификация методики О.С. Богдановой)
3. Наблюдение за ребенком.

2 этап – информационный.

Цель: информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей. Памятки и рекомендации для родителей и педагогов по работе с тревожными детьми.

3 этап – практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап – контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Дыхательные техники.
2. Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
3. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
4. Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
5. Игротерапия. Используется для снижения напряжённости, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
6. Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
7. Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Цикл практических занятий рассчитан на 10 занятий. Занятия проводятся индивидуально или подгруппой 1 раз в неделю. Программа рассчитана для обучающихся 1-4 класса с легкой и умеренной умственной отсталостью. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес детей к заданиям. Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием.

Структура игрового занятия:

- Ритуал приветствия.
- Разминка.
- Коррекционно-развивающий этап.
- Подведение итогов.
- Ритуал прощания.

Дистанционное обучение проводится с использованием ИКТ - ГИСЭО, электронная платформа образовательного учреждения, социальные сети, консультации. Технология дистанционного обучения применяется в период карантинных мероприятий при технической возможности педагогов и обучающихся.

III. Описание места коррекционного курса.

Коррекционный курс «Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста» входит в формируемую часть годового учебного плана. Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности обучающихся.

Коррекционная работа проводится в индивидуальной или подгрупповой форме. Продолжительность занятий составляет 20-25 минут.

Программа коррекционного курса рассчитана на 10 занятий – 1 час в неделю.

IV Результаты освоения коррекционного курса.

Личностные результаты:

Минимальный:

- обучающийся знает о том, какие негативные эмоции существуют, может их называть;
- обучающийся может выполнить упражнение на снятие эмоционального напряжения с помощью педагога.

Достаточный:

- понимает своё эмоциональное состояние;
- обучающийся может самостоятельно выполнить упражнение для снижения психоэмоционального напряжения;

- строит своё поведение в соответствии с требованиями ситуации.

V. Содержание коррекционного курса.

Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и включает в себя:

- Вводная часть, приветствие.
- Основную часть, содержащую специальные игры и упражнения для формирования и развития регулятивных функций деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Рефлексию, подведение итогов. Каждое занятие начинается с релаксационных упражнений, игр с сенсорными коробочками или массажа различными массажерами и массажными мячиками с целью успокоения детей и их настроя на работу. Каждое занятие заканчивается наведением порядка на своем рабочем месте (убираем игрушки, пособия, задвигаем стул). Занятие проводится в индивидуальной форме. Продолжительность занятий составляет 20-25 минут. Непосредственную коррекционную деятельность предваряет диагностическая работа.

После реализации цикла коррекционно - развивающих занятий также проводится диагностика (осуществляется в ходе общей диагностики обучающихся – в январе или мае, в зависимости от времени, когда ребенок был зачислен на занятие).

Согласно индивидуально – личностному подходу в обучении, содержание занятий может несколько незначительно меняться в зависимости от особенностей поведения и состояния ребенка. При прохождении ребенком 10 коррекционно – развивающих занятий, возможен дубляж цикла занятий, но не более одного раза за учебный год на одного обучающегося.

VI. Тематический план.

№	Темы программы	Кол-во часов
1	Первичная диагностика	2
2	Занятие 1	1
3	Занятие 2	1
4	Занятие 3	1
5	Занятие 4	1
6	Занятие 5	1
7	Занятие 6	1
8	Занятие 7	1
9	Занятие 8	1
10	Занятие 9	1
11	Занятие 10	1
12	Итоговая диагностика	2

	Часы	Задания	Оборудование
Первичная диагностика	1	1. Тест "Тревожности" (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.) . 2. Методика "Какой Я?" (модификация методики О.С. Богдановой)	Диагностический материал
Занятие 1 Цель: повышение позитивного настроения и сплочение детей, эмоциональное и мышечное расслабление	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Что я люблю", "Качели", упражнение "Художники-натуралисты".	Ноутбук, лист бумаги, краски
Занятие 2 Цель: формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимание и сплоченности.	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Горячие ладошки", игра "Моё имя", упражнение "Горячие ладошки".	Ноутбук, спокойная музыка.
Занятие 3 Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Возьми и передай", упражнение "Пружинки", упражнение "Превращение", упражнение "Закончи предложение", рисование на тему "Моё настроение", упражнение "Горячие ладошки".	Ноутбук, лист бумаги, краски, "пружинки" на отдельных листах.
Занятие 4 Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Злые и добрые кошки", игра "На что похоже моё настроение", упражнение "Угадай, что спрятано в песок", упражнение "Горячие ладошки".	Ноутбук, спокойная музыка, песочница.
Занятие 5 Цель: повышение психологического тонуса обучающегося	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Чужие страхи", упражнение "Дом ужасов", упражнение "Горячие ладошки".	Ноутбук, спокойная музыка, картинки с изображением различных страхов, рисунок дома.
Занятие 6 Цель: : преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Смелые ребята", упражнение "Я тебя не боюсь", упражнение "Горячие ладошки".	Ноутбук, спокойная музыка, веселая музыка.
Занятие 7 Цель: понимание своего эмоциональное состояние, снижение психоэмоционального	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Неопределенные фигуры", коллективный рисунок "Волшебный лес", упражнение	Ноутбук, спокойная музыка, кусок обоев (ватман), краски.

напряжения, повышение уверенности в себе		"Горячие ладошки".	
Занятие 8 Цель: формирование , уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт характера	1	Упражнение "Росточек под солнцем", игра "Сказочная шкатулка", упражнение "Придумай веселый конец", рисование "Волшебные зеркала", упражнение "Горячие ладошки".	Ноутбук, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы.
Занятие 9 Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций,	1	Упражнение "Росточек под солнцем", игра "Путаница", упражнение "Волшебники", упражнение "Горячие ладошки".	Ноутбук, спокойная музыка.
Занятие 10 Цель: освобождение от отрицательных эмоций, повышение уверенности в своих силах.	1	Упражнение "Росточек под солнцем", упражнение "Неоконченные предложения", игра "Комплименты", упражнение "В лучах солнышка", упражнение "Горячие ладошки".	магнитофон, спокойная музыка, зеркало, краски альбомные листы.
Итоговая диагностика	1	1. Тест "Тревожности" (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.) . 2. Методика "Какой Я?")	Диагностический материал

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Оборудование для проведения диагностики: картинки с изображением людей, необходимые бланки.

Мягкое кресло – груша, деревянный массажер, сенсорные коробочки с различными наполнителями, тактильные игрушки (мнушки, тянучки, лизуны и т.п.).

Ноутбук, проектор, мультимедийные презентации. Внедрение мультимедийных технологий сегодня является обязательным условием в образовательном процессе, это не только современные технические средства, но и абсолютно новые формы, методы преподавания, иной подход к процессу обучения. Использование мультимедийных средств обучения помогает реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, обеспечивает индивидуализацию и дифференциацию обучения с учетом особенностей детей, их уровня обученности, склонностей. Данные средства обучения помогают реализовывать на практике такие традиционные методы обучения как наглядный и практический.

VIII. Оценка достижения планируемых результатов.

Оценка отмечается (в ходе наблюдения) при проведении комплексного обследования обучающихся. Первый раз в начале сентября или по запросу, итоговая в конце выполнения всех занятий.