

Ростовская область Миллеровский район, сл. Колодези
(территориальный, административный округ (город, район, посёлок))

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Колодезянская средняя общеобразовательная школа

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
педагогическим советом школы
протокол № 3 от 30.08.2022 г.
Председатель педсовета
Сакалаева О.Г.



Утверждено
Директор МБОУ Колодезянской СОШ
Приказ от 30.08.2022 № 155
Талалаева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
по сказкотерапии
«Академия чувств и эмоций»
для обучающегося с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
на 2022-2023 учебный год**

Уровень: основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 34 ч.

Учитель: Недохлебова В. М., педагог-психолог

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса по сказкотерапии «Академия чувств и эмоций» (5 класс) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе рекомендаций ПМПК г. Миллерово приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», результатов обследования детей и программы «Погружение в сказку» (Н. Погосова). Программа рассчитана на 1 год коррекционных занятий. На занятия в 5 классе отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Нормативно-правовая база для разработки программы

Нормативно-правовой и документальной основой рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОН РФ от 19 декабря 2014г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ МОН РФ от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо МОН РФ от 7 июня 2013г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10 июля 2015г. Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Распоряжения Минпросвещения от 9 сентября 2019г. № Р-93 «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме организации».

Методика сказкотерапии как совместного литературного творчества опирается на жанр народной волшебной сказки. Психотерапевтический эффект достигается за счет проигрывания (обыгрывания) переживаний и конфликтов с помощью заместителей – персонажей и через построение сюжета.

Важнейшее место в организации совместно – разделенной деятельности ребенка и взрослого по сочинению сказки должно отводиться собственно коммуникативной, диалогической составляющей (вопросам слушателя – взрослого). Взрослый ведет сказку, задает интонацию (выступая одновременно в роли доброжелательного, мудрого носителя эталонов, заинтересованного слушателя истории, но при этом, внешне, порой каверзного или простоватого персонажа) .

Подхватывает, воспроизводит интонацию сказителя ребенок – рассказчик. Таким образом, сказка предоставляет возможность ввести ребенка в мир многовековой национальной культуры. Взрослый вводит ребенка в поток художественно – коммуникативной деятельности, приобщая его к канонам не только через структуру художественного текста, но и с помощью особой интонации. В диалоге с взрослым ребенок должен ощущать себя в равноправной партнерской позиции – не декларируемой, а психологически реальной. Ребенок усваивает диалектику взаимоотношений Автора и Адресата, побывав по инициативе взрослого во всех возможных коммуникативных позициях (несущих к тому же, педагогическую и терапевтическую нагрузку). Это и есть психологические предпосылки сказкотерапии.

Психологические механизмы воздействия сказок заключаются в том, что, воспринимая и усваивая сказку, удовлетворяются в определенной степени наши потребности. Проанализировав содержание сказок, П.И.Яничев выделил триаду тенденций или потребностей:

- 1 – потребность в автономности (независимости);
- 2 – потребность в компетентности (силе, всемогуществе);
- 3 – потребность в активности;

А также реализуются потребности в нарушении запретов и правил, потребность в абсурде, благодаря которым сказка становится посредником между внутренним миром ребёнка и внешним, объективным миром.

Сказка – это удивительное по силе психологического воздействия средство работы с внутренним миром человека, мощный инструмент развития. Сказка окружает нас повсюду. Интерес психологов к сказке существует давно. Однако только в последние годы возникла сказкотерапия как самостоятельное направление практической психологии.

Идея сказкотерапии в её общенародном понимании примерно такова: терапевт, зрящий в ядро проблемы, сочиняет сказку, в которой предлагает и (или) внушает метафорическое решение этой проблемы. Но сказка может быть использована и для того, чтобы:

- 1) предложить ребёнку способы решения конкретной проблемы;
- 2) сказка даёт великолепный общий язык для взрослого, работающего с ребёнком. Обычно они разговаривают на разных языках. При этом двуязычен скорее ребёнок, а проблемы с общением есть скорее у взрослого. Язык сказки их сближает;
- 3) сказка более информативна, чем обычная стиснутая речь. Она не выдаёт свои положения за что – то более серьёзное, чем символы, метафоры и аналогии;
- 4) сказка способствует пробуждению детских и творческих сил в самом терапевте. Она активизирует понимание и работу на уровне интуиции, архетипов (формы поведения, режим функционирования душевных сил, похожие на инстинкты, смысл и значение которых выражается в реальных образах и действиях), первого впечатления;
- 5) сказка несёт свободу;
- 6) важной чертой сказки является то, что в ходе её происходит трансформация. Некто маленький и слабый вначале к концу превращается в сильного, значимого и во многом самодостаточного.

Вопросами эмоционального неблагополучия у детей младшего школьного возраста занимались многие зарубежные и отечественные ученые. Раскрыты многие причины и механизмы возникновения эмоциональных нарушений в детском возрасте. Вместе с тем, несмотря на достаточно полное и глубокое теоретическое оснащение этой проблемы, методические вопросы, связанные с коррекцией эмоциональных нарушений, разработаны еще недостаточно. Коррекционная работа с такими детьми, как правило, направлена на развитие познавательных процессов. В связи с этим, проблема эмоционального неблагополучия у детей, несмотря на давнюю историю, не теряет своей актуальности.

Избежать воздействия отрицательных эмоций невозможно. Любое активное участие в жизни, наряду с успехами и достижениями, предполагает наличие неудач, ошибок и срывов. Важно научить детей не отступать перед трудностями, не падать духом, а спокойно и мужественно принимать неудачи и ошибки.

Достичь этого можно через выразительность движений и действий, здесь ребенок раскрывает свои чувства и воздействует на других. Неумение владеть выразительными средствами тела ослабевает взаимодействие ребенка с окружающим миром. Все знают, как трудно общаться с человеком, не проявляющим своих чувств. Способность выразить через тело эмоциональное состояние облегчает соединение души с окружающим миром, расширяет социальные контакты ребенка, придает уверенность в себе и в своих силах.

Велика связь эмоций с волевыми качествами и вниманием человека. Направляя внимание на тот или иной объект, мы делаем его значимым для себя. Чем полнее и пристальнее наше внимание, тем интенсивнее и восприятие, и осмысление действительности, и принятие новой информации. Если мы отвергаем ситуацию, направляя его в другую сторону. Чаще всего именно эмоции направляют наше внимание. Чтобы внимание ребенка не оказалось во власти окружающих вещей и событий, случайного стечения обстоятельств, симпатий и антипатий, необходимо развивать произвольное внимание. Произвольное внимание - это осознание, это первая ступень к управлению собой, своими мыслями, эмоциями и в конечном итоге своим поведением. В процессе активизации произвольного внимания одновременно формируются и волевые качества. Ребенок учится осознавать и ставить перед собой определенные цели, учится добиваться решения поставленных задач, проявлять инициативу, независимость, учится развивать терпение и выдержку.

Цель: развитие коммуникативных навыков у учащихся посредством сказкотерапии в преодолении барьеров в общении со сверстниками.

Задачи:

1. Научить осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания.
2. Развитие «телесного осознания».
3. Формирование умения самостоятельно достигать состояния эмоционального покоя.
4. Развитие произвольного внимания необходимого для формирования волевых качеств.
5. Формирование и развитие коммуникативных навыков.

Требования к уровню подготовки учащихся (предполагаемый результат)

Реализация программы «Коррекция эмоционально-волевой сферы школьников методом сказкотерапии» предполагает следующие результаты:

- расширение представлений о методах и приемах познания себя;
- развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу
- развитие представлений о методах и приемах познания себя; умения осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- овладение простыми приемами эмоциональной саморегуляции в общении;
- Развитие «телесного осознания».
- Формирование умения самостоятельно достигать состояния эмоционального покоя.

Содержание программы и механизмы реализации программы

Данная программа рассчитана на детей среднего школьного возраста. Занятия проводятся индивидуально, продолжительностью 30 минут. Программа состоит из трех основных этапов. Модификация программы по мере необходимости.

Первый этап - Подготовительный (подготовка к занятиям)

Прежде чем приступить к проведению полноценных занятий по сказкам, необходимо потренировать детей в умении правильно сидеть, расслабляться, чувствовать, выполнять инструкции.

Для этого предлагается три техники расслабления:

- а) расслабление по контрасту с напряжением;
- б) расслабление с фиксацией внимания на дыхании;
- в) расслабление - медитация;

1. Расслабление по контрасту с напряжением. При обучении детей расслаблению по контрасту с напряжением мы привлекаем внимание детей к определенным группам мышц (рук, ног, туловища, шеи, лица).

2. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.

Почти все динамичные упражнения, игры и танцы рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании. Ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку полнее расслабиться.

3. Расслабление — медитация.

Медитация - это состояние наиболее полной и глубокой погруженности, в какой - либо процесс, которым может быть концентрация внимания на зрительных или слуховых объектах, либо на состояниях своего тела. Детям предлагается как можно внимательнее всматриваться, вслушиваться, погружаться в то или иное состояние. Построение подготовительных занятий. Для этого достаточно трех - четырех упражнений:

1. Упражнение на слуховое или зрительное внимание, различные виды ходьбы.
2. Упражнение на расслабление по контрасту с напряжением.
3. Подвижная игра или танец с последующим расслаблением в сочетании с дыханием.

Подготовка детей к сказкам процесс индивидуальный, он зависит от

психологического состояния группы и от возраста детей. От двух недель до месяца.

Второй этап - Проведение занятий

На данном этапе с детьми проводится коррекционная работа методом сказкотерапии. Детям зачитывается отрывок из сказки, затем предлагается поиграть (оказаться на месте сказочных героев). Все занятия состоят из вступления, вхождения в сказку, основные упражнения. Занятия по сказкам достаточно проводить один раз в неделю. Длительность их составляет 30 минут, однако следует учитывать возраст

детей и их психические возможности. Сказки составлялись так, чтобы включить в них максимальное количество упражнений, поэтому при необходимости любое занятие можно сократить до минимума.

Основные правила проведения занятий.

1. Места для занятия должно быть достаточно много. На полу необходим больших размеров ковер.
2. В процессе расслабления (сидя, лежа, стоя) детям не рекомендуется двигаться, разговаривать, задавать вопросы.
3. В процессе занятия детям периодически дается возможность говорить о своих ощущениях, но иногда предлагается, просто молча «послушать себя».
4. Вхождение в сказку является очень важным моментом. Это - момент волшебства, таинства. Для того чтобы перенестись в необычное пространство, нужны «волшебная сила», сверх сила или, по крайней мере, преодоление определенного барьера, препятствия. Выход из сказки осуществляется сам собой, легко и просто: для этого не нужны сверхусилия.
5. Текст сказки - является связующим звеном между упражнениями и создает определенную атмосферу. У каждой сказки свой неповторимый дух, свои особенности.
6. Сказки можно повторять через определенные промежутки времени.
7. Сказки лишь условно можно поделить на простые и сложные, но все же занятия построены не по типу «от простого к сложному».
8. Все атрибуты сказок, любую наглядность, музыкальные произведения можно варьировать и заменять другими, упрощать или усложнять.
9. Ведущий должен тонко чувствовать, в каком ритме и темпе проводить занятия, когда уменьшить или увеличить количество и интенсивность упражнений.
10. Необходимо помнить, что все, выполняемые детьми: их слова, движения, даже импровизации являются успешными, удачными, наилучшими и прекрасными. Важно, чтобы дети чувствовали себя свободными, раскрепощенными, чтобы верили в себя и собственные силы.

Третий этап - подведение итогов.

На данном этапе проводится контрольная диагностика для определения эффективности программы. По результатам диагностики делаются соответствующие выводы и даются рекомендации, при необходимости программа в дальнейшем модифицируется.

Эффективность программы:

Эффективность программы можно определяется по следующим показателям:

В результате у детей развивается моторика и координация движений, снимается физическое и психическое напряжение, увеличивается работоспособность детей, увеличивается способность детей к концентрации внимания, к умению максимально сосредоточиваться и совершенствовать волевые качества. Также на данных занятиях дети учатся преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям. Постоянно используемые в сказках этюды на выражение и проявление различных эмоций дают детям возможность улучшить и активизировать выразительные средства общения; пластику, мимику и речь. Путешествуя по сказкам пробуждают фантазию и образное мышление, освобождают от стереотипов и шаблонов, дают простор творчеству. Эмоционально разряжаясь, сбрасывая зажимы, «отыгрывая» глубоко спрятанные в подсознании страх, беспокойство, агрессию или чувство вины, дети становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к людям и окружающему миру. У них формируется положительный образ своего тела и принятие себя таким какой он есть.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Блок	Тема занятия	Содержание. Основные понятия	Кол-во часов	Дата
1-3	Ориентационно-мотивационный	Знакомимся со сказкой.	Повысить внимание и интерес детей на занятиях, сформировать у школьников позитивное поведения с опорой на пример положительных сказочных героев, развитие творческих способностей, познавательного интереса.	3	01,08,15.09
4-6	Основной блок	Наглядно-образное постижение детьми мира человеческих отношений.	Сказка о двух братьях и сильной воле.	3	22,29.09 06.10.
7-11		Психологическая сказка как средство развития самосознания	Сказка. «Один обычный год, или Чрезвычайное происшествие». «Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?»	5	13,20,27.10 10,17.11.

12-13		Развитие навыков общения через сказку.	Сказка «Как искренность чуда сотворила». «Белыш и Черныш».	2	24.11. 01.12.
14-16		Решение личностных и межличностных проблем и задачи сказкотерапии для детей младшего подросткового возраста	Сказка «Полезное колдовство». «Герой страны Акварели».	3	08,15,22. 12.
17-18		«Волшебная страна чувств»	Сказка «Волшебник изумрудного города»	2	12,19.01.
19-20		МЫ – СКАЗОЧНИКИ.	1. «Страшная сказка по кругу». 2. а) «Мишкина помощь» (сказка-метафора О. В. Хухлаевой). б) «Закорючка». Рефлексия «Лесенка роста». Через сказочные образы осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.	2	26.01. 02.02.
21-23		МЫ ВМЕСТЕ	Сказка «Мы все из Бюллербю» (Астред Линдгрэн) 1. Игра «Имена». 2. Игра «Дружба начинается с улыбки». 3. Игра «Запомни и найди». 4. Игра «Минутка». 5. «Животные». 6. Игра «Зеркала». 7. Игра «Я начну, а ты продолжай».	3	09,16.02. 02.03.
24-25		МЫ ЛЮБИМ СЕБЯ.	Сказка «Принцесса-Несмеяна» 1. а) Игра «Я люблю себя за...». б) Упражнение «Представь себе, у меня получилось...». а) Упражнение «Шапка для размышлений». б) «Портрет моего хорошего Я». в) Игра «Комплимент».	2	09,16.03.
26-28		«Лабиринт»	Сочинение собственной сказки	3	30.03. 06,13.04.
29-30	Заключительный блок	«Сказочный бал»	Сказка «Алиса в стране Чудес». Сквозь зеркало и что там увидела Алиса, или Алиса в Зазеркалье (1ч.) (Льюис Кэрролл)	2	20,27.04.
31-		«Волшебные	Сказка «Алиса в стране Чудес».	2	04,11.

32		зеркала»	Сквозь зеркало и что там увидела Алиса, или Алиса в Зазеркалье (2ч.) (Льюис Кэрролл)		05.
33-34		«Спасибо за прекрасное путешествие»	Методика «Раскрась свои чувства» Выявить чувства, которые испытывает ребенок, и места их локализации в теле.	2	18,25. 05.

Учебно – методические средства обучения.

Организационно-методические аспекты – предусматривают для проведения коррекционных занятий наличие специального помещения, в данном случае все занятия проходят в сенсорной комнате.

Использованная литература:

- 1.Н.М. Погосова Погружение в сказку. Сказкотерапевтические программы.
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб: Речь 2004.
3. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. СПб: Речь. 2000