

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  
Сагалаева 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