

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Развитие психомоторики и сенсорных процессов»

Программа коррекционного курса «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» разработана на основе Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска.

**Цель:** укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

**Задачи:**

1. Формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других; навыки поведения в сложных жизненных ситуациях (конфликты, стрессы).
2. Развивать эмоциональную сферу учащихся.
3. Развивать и совершенствовать навыки саморегуляции, снятие мышечных зажимов посредством освоения методов релаксации.
4. Оказывать психологическую поддержку учащимся в период обучения

По нашим наблюдениям многие воспитанники коррекционных школ имеют не адекватную самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте. Подростковый возраст представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью.

Средний подростковый возраст (13-15 лет) характеризуется “взрывом” во всех физиологических системах. Созревая физически, подросток ощущает необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Но наряду с этим возраст вступления во взрослую самостоятельную жизнь еще не наступил. Кризис 13-15 лет

сосредоточен на сфере “Я-концепция”, происходят кардинальные изменения в сфере самосознания своего “Я”. Приоритетными для развития и формирования получаются следующие стороны самоутверждения:

- потребность в самоидентификации, признании своего внутреннего “Я” (внутренней психической сущности, внешности, имени и пр.);
- утверждение своего “Я” в окружающем пространстве, в общении с другими;
- потребность признания в своей группе;
- потребность в половой идентификации.

Однако, при всей тяге к самостоятельности, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи. Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Особенностью курса является форма его проведения – тренинг.

Методы и формы работы: психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Форма контроля:

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;

- анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.

Общее количество часов - 35 . Продолжительность занятий – 40 минут.

Рабочая программа по развитию психомоторики и сенсорных процессов «Психологический практикум» рассчитана на 2022 – 2023 учебный год, 35 учебной недели в год. Рассчитана на 35 часа, групповых занятий. Продолжительность занятий 40 минут по одному часу в неделю. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

В процессе научения идет формирование и развитие у учащихся:

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
- творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:

- умение фантазировать;
- умение осознавать свои особенности и особенности других людей;
- умение оценивать свои чувства в отношении других людей;
- умение принимать людей такими, какие они есть;
- умение конструктивно разрешать конфликты со сверстниками и взрослыми;
- умение сотрудничать;
- умение планировать свои цели и пути самоизменения.