



«Утверждаю»
директор МБОУ СОШ № 14
С.В.Тарасенко

Программа развития познавательной и личностной сфер детей с ограниченными возможностями (глухих и слабослышащих)

(6-8 КЛАССЫ)

**Составитель:
педагог-психолог
МКОУ СОШ №14
Г.Пятигорска
Хапейшвили С.Т.**

Пояснительная записка

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования РФ к обязательной документации педагога-психолога. Разработана на основе реализующих задач в школах, в которых внедрено инклюзивное образование.

В последнее время в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всех детей), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. Особо надо отметить, что в России растёт количество детей с врождённой или приобретённой в младенчестве нейросенсорной тугоухостью.

По статистике, нарушения слуха имеет один ребёнок из ста;

50% случаев врожденных тугоухих и глухих детей рождается из-за генетического фактора;

90% детей с врожденной тугоухостью рождаются от слышащих родителей, которые имели в себе рецессивный ген;

20-30% случаев врожденной потери слуха – неизвестного происхождения;

5-10% случаев пренатального происхождения, когда мать переболела краснухой, цитомегаловирусом, герпесом, сифилисом, токсинами;

10-20-% случаев относятся к постнатальному периоду, когда потеря слуха может быть результатом травмы головы, детской инфекции, такой как менингит, корь, ветрянка или же воздействием антибиотиков и определенных лекарств.

Образование глухих и слабослышащих детей предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом педагогов, родителей (или законных представителей) и на основании проведенного диагностического обследования.

Отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Каждое занятие проводится с опорой и зрительный и кинестетический анализаторы. Занятия направлены на развитие познавательной и личностной сфер. В основу занятий на развитие познавательной сферы положены методики Г.Ю.Айзенка и матрицы Равена, на развитие личностной сферы направлены арттерапевтические занятия (создание пальчиковых кукол (Сакович Н.А.), примеры о достижениях людей-инвалидов; кроме того, имеются собственные разработки. Задания последующих занятий исходят от предыдущих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала. Количество занятий обусловлено запросом педагогов, родителей (или законных представителей), а также тяжестью нарушений познавательной и личностной сфер глухих и слабослышащих детей.

По данной программе рекомендуется работать как индивидуально, так и в групповой форме.

Данная Программа имеет **цель**: создание психологических условий для развития познавательной и личностной сфер глухих и слабослышащих детей.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

1. Развитие познавательных процессов (внимания, памяти и др.).
2. Снятие негативных эмоциональных состояний.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

Методические приемы, используемые в программе:

1. Задания на развитие познавательных процессов
2. Показ презентаций.
3. Создание пальчиковых кукол.

Структура занятия:

1. Вводная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

В результате реализации Программы предполагается, что проведенный курс занятий, поможет ребенку справиться с нарушениями познавательной и личностной сфер.

Занятие 1

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (восприятия, мышления)

Задачи занятия:

- Развитие восприятия.
- Развитие мышления.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Игра «Лабиринты».

Даются различные лабиринты. Нужно найти правильные пути. В конце предлагается раскрасить рисунки к лабиринтам.

Складывание пазлов. Предлагается сложить различные картинки: самолеты, вертолеты и т.п.

Задание «Найди города, страны и континенты». Даются различные города, страны и континенты, написанные слитно. Нужно выделить их.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 2

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания)

Задачи занятия:

- Развитие восприятия.
- Развитие памяти.
- Развитие внимания.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть.

Подростку показывают презентации в соответствии с его интересами «Выражения в русском языке» (по материалам методики «Афоризмы» Т.А.Гусевой) и «Как появился футбол».

Материал к презентации «Выражения в русском языке»

1. менторский тон поучительный тон

Ментор - имя друга греческого героя Одиссея, которому, зная его ум и рассудительность, Одиссей, уходя на войну с Троей, поручил воспитание своего сына Телемаха и надзор за ним.

2. копыя ломать яростно спорить

В средние века на турнирах - публичных состязаниях в боевой ловкости и силе - конные рыцари попарно сражались на копьях. Противники старались выбить один другого из седла, ударяя копьём в железные латы. Во время таких сражений копыя нередко ломались, и оруженосцы подавали рыцарям новые копыя. Иногда во время турнира приходилось менять поломанные копыя много раз.

3. положить в долгий ящик откладывать на долгое время

Русский царь Алексей Михайлович (XVII в.) приказал прибить возле дворца в подмосковном селе Коломенском, где он жил, долгий (длинный) ящик. В этот ящик просители должны были опускать свои прошения, челобитные. Просьбы оставались без рассмотрения целые месяцы, а то и годы.

4. халиф на час человек, получивший власть на очень короткое время

С древних времен в Иссине существовал обычай на время празднования весеннего нового года возводить на престол "подменного царя" - бедняка, раба или помешанного, чтобы отвести беду от настоящего царя. Этот "халиф на час" не пользовался, конечно, никакой реальной властью. Именно таким образом в 1860 г. до Р. Х. царь Эрраимитти возвел на трон своего садовника Эллильбани. Но сейчас же после этого он умер, а Эллильбани не сошел с престола и правил на протяжении четверти века ничуть не хуже прежних царей.

5. прокрустово ложе что-то, к чему силой пытаются приспособить что-либо

в Древней Греции – это мифическое ложе, на которое жестокий Полипемон, по прозвищу Прокруст, заставлял ложиться заглядывавших к нему странников. Если их ноги были велики для ложа, то он их отрезал, если нет – растягивал

6. под эгидой под защитой

В Древней Греции слово "эгис" первоначально означало козью шкуру, которой обтягивали ивовые щиты, потом и самый боевой щит - прикрытие. Щит отца богов Зевса, обтянутый шкурой козы Амалфеи, тоже именовался "эгидой"

7. загадки сфинкса очень трудные вопросы

Сфинкс - существо с женским лицом, львиным телом и крыльями птицы - обитал в Фивах и задавал фивянам загадки. Того, кто не мог разгадать его загадки, сфинкс убивал. Загадал Сфинкс загадку и мудрому царю Фив - Эдипу. Загадка была такая: "Кто утром ходит на четырёх ногах, днём на двух, а вечером на трёх?" Эдип ответил: "Это - человек, который в детстве (утром) ползает на четвереньках, в зрелом (днём) возрасте ходит на двух ногах, а в старости (вечером) пользуется для опоры палкой, как на двух ногах, а в старости (вечером) пользуется для опоры палкой, как третьей ногой". Посрамлённый Сфинкс не выдержал этого и сбросився с утёса в море.

8. рог изобилия чего-то очень много

это рог козы Амальтеи, которая кормила своим молоком бога Зевса. За это он вложил силу в рог наполняться тем, что пожелает владелец.

9. хождение по мукам очень тяжелые испытания

Так в религиях называли мучительные испытания, которыми подвергались в течение 40 дней души умерших грешников

10. ахиллесова пята слабое место

послегомеровский миф, переданный римским поэтом Гигином, повествует о том, что мать Ахилла (Ахиллеса), Фетида, захотела сделать тело своего сына неуязвимым и для этого окунала его в священную реку Стикс. Она держала его за пятку, которой не коснулась вода, поэтому пятка осталась единственно уязвимым местом Ахилла, куда он и был смертельно ранен стрелой Париса.

Материал к презентации «Как появился футбол».

Первый мяч дала богу любви Эросу богиня Афродита, сказав ему такие слова: «Я дам тебе чудесную игрушку: это шар быстро летучий, иной лучшей забавы ты не добудешь из рук бога Гефеста». В зависимости от ритуала мяч мог символизировать и Солнце, и Луну, и Землю, и даже полярное сияние.

В Австралии мячи делали из шкур сумчатых крыс, из волос.

У индейцев племени сиу игра в мяч появилась благодаря видению вождя по прозвищу Идущий в Движении. Сначала эта игра была направлена на обеспечение процветания племени. Игра требовала длительной подготовки, в течение которой сооружался алтарь, символизирующий центр Земли.

У эскимосов игра в мяч проводится с наступлением первых морозов. Вначале игроки разбиваются на две команды. Цель игры — не допустить, чтобы команда противника завладела мячом. Поединок, как правило, прекращается поздно вечером по соглашению сторон.

В Древнем Китае игры с мячом входили в программу боевой подготовки воинов. У китайцев была известна игра «Голкать ногой», которая входила в обязательную программу физической подготовки солдат. Китайский вариант футбола — самый древний. В Китае мяч был кожаным и набит птичьими перьями.

В Италии играли в игру, которая может считаться главным предком футбола, потому что в ней были и нападающие, и защитники, и судьи.

В Англии игра в мяч началась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масляную неделю. Обычно соревнование проходило на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причём «ворота», как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговорённое место неподалёку от центра города. Игра проходила грубо, жёстко и нередко представляла опасность для жизни игроков. Когда толпа разгорячённых мужчин неслась по улицам города, сметая все на своём пути, владельцам магазинов и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота. Существует письменное свидетельство, что в 1175 году лондонские мальчишки играли на улицах в достаточно организованный футбол на неделе перед Великим постом.

Во времена правления английского короля Эдуарда II футбол приобрёл настолько значительную популярность, что лондонские купцы, опасавшиеся, как бы эта игра не повредила торговле, обратились к королю с просьбой её запретить. 13 апреля 1314 года Эдуард II издал указ, запрещающий футбол как забаву, нарушавшую общественное спокойствие и ведущую к раздорам и злобе. Это была одна из попыток отменить футбол. Английские короли Ричард II, Генрих IV и Яков III пытались запретить футбол, и все — одинаково безрезультатно. Один королевский указ, изданный в 1491 году, запрещал подданным играть в футбол и гольф на территории королевства и объявлял преступлением участие в «в футбольных игрищах, в гольфе, а также иных непотребных забавах». Однако в эпоху Тюдоров и Стюартов футбол, процветал и набирал популярность. Впоследствии Кромвелю удалось почти полностью искоренить эту игру, но позднее она возродилась.

Новая спортивная игра родилась частично в английских частных школах. Однако большинство детей получали образование не в них, а в начальных школах, где

единственной формой физических упражнений были занятия строевой подготовкой. Понемногу молодые учителя, сначала в свободное от уроков время, в школах, колледжах и университетах стали играть в футбол. Оказалось, что эта игра — та простая и в то же время увлекательная форма физической тренировки, которая вполне подходит и для мальчиков из бедных семей.

В 1882 году уже в 23 школах были свои футбольные клубы, в которых занимались более 1000 детей. В 1886 году местные учителя играли со своими воспитанниками в футбол после уроков, а в 1888 использовали имена знаменитых профессиональных футболистов в заданиях по арифметике.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 3

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (восприятия)

Задачи занятия:

- Развитие восприятия.
- Увеличение запаса знаний об окружающем мире.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть.

Подростку показывают презентацию «Птицы».

Материал к презентации «Птицы»

Ворона. Ученые пришли к выводу – вороны не менее умны, чем люди! Они способны решать логические задачи и находить дорогу домой. Они заботятся о детях, скучают и даже им бывает грустно. Один из первых тестов, которые учёные провели для исследования сообразительности ворон, заключался в следующем: кусочек мяса привязали к верёвке, а верёвку – к палке. Все вороны сели на палку, схватили лапками верёвку и стали дружно тянуть её вверх, пока не добрались до мяса. Мы знаем немало людей, которые бы не поняли, что делать. У Эзопа есть басня, которая называется «Ворона и кувшин». В ней ворона не может достать воду на дне кувшина, чтобы напиться. Подумав, она начинает кидать в кувшин камни. Вода поднимается, ворона пьет воду. Недавно был проведён тест, который показал, что Эзоп это не придумал. Ворон поместили в комнату, в которой была небольшая куча гальки (камней), длинный узкий кувшин с водой, в которой плавали вкусные червяки. Вороны не просто нашли решение; они бросали камни только до тех пор, когда вода поднялась на достаточную высоту, чтобы достать червей. И ещё – они старались подбирать камни побольше, сообразив, что они выплескивают больше воды.

Дятлы — лесные жители, и в искусстве обращения с деревом им нет равных. Они лечат деревья. Когда черный дятел в погоне за муравьями входит в азарт и берется за дело всерьез, вокруг фонтаном летят щепки, причем большие — длиной до 15 сантиметров. Глядь — уже готова внушительная полость (дырка), а сам дятел уже лакомится муравьями.

Кукушки не воспитывают своих птенцов, а склонны подкладывать яйца в другие гнезда. По окраске и размерам кукушка похожа на ястреба.

Голуби имеют прекрасное зрение и слух. Известна способность голубей всегда находить дорогу домой. Птицы способны пролететь до 1000 километров в день. Рождаются голуби слепыми. Летать начинают примерно через 35—37 дней после рождения.

Есть разные легенды о голубях. В Библии говорится о том, что после потопа (когда было много воды) Ной со своего ковчега (корабля) 3 раза выпускал голубя в надежде на то, что тот принесёт новость об окончании всемирного потопа. В первый раз голубь вернулся ни с чем, во второй принёс в клюве оливковую ветвь (ветку), а в третий не вернулся, что означало, что «вода сошла с земли» (воды нет).

В мифах разных народов орел – одна из самых известных птиц. Это символ богов. В древней Греции орел был символом бога Зевса, в Древнем Риме – Юпитера. В легендах многих народов Евразии и Северной Америки орел находит для людей огонь. В Библии эта птица служит символом божественной любви, силы, молодости и бодрости.

Орел. Изображения орлов было на коронах императоров и королей, а в качестве символа они известны еще для древней страны Шумера и означают власть.

В наше время орел изображен на гербах Австрии, Германии, Испании, Ирака, Мексики, Польши, России. Родственная орлам птица- хищник - американский орлан изображена на гербе США.

Сова. Орел с головой кошки - так по-китайски называется сова. Самая большая из сов — филин. Гнезд совы обычно не строят. Птенцы рождаются слепыми. Кормят их отец и мать.

Совы прекрасно слышат. Важной чертой сов является их способность слышать звуки, которые мы не слышим. Сова у человека воплощает мудрость, ум.

Чайки и море — их невозможно представить друг без друга. Всякий, кто хоть раз был на море, хорошо запомнил белых птиц с длинными крыльями и их громкие, резкие крики. Без них не обходится ни один морской город на свете. Они провожают все корабли, уходящие в плаванье, и встречают каждый показавшийся на горизонте корабль, надеясь найти еду. Чайки – сильные и смелые. Они ничего не боятся.

Фазан. По легенде фазаны были завезены в Европу греческим героем Язоном, который доставил из Колхиды (современная Грузия) в Грецию не только золотое руно (шерсть барашка), но и этих прекрасных птиц. Фазаны могут насиживать от 8 до 20 яиц. Мать сама показывает птенцам корм, учит их затаиваться при приближении опасности, защищает их, рискуя собственной жизнью. К 12 дню после рождения птенцы уже быстро бегают и могут летать.

Павлины принадлежат к одним из самых красивых и крупных птиц, поэтому человек обратил на них внимание еще в древности. Уже в парках римских императоров они были, а мясо, приправленное различными пряностями (черным перцем), давали на стол во время пира (когда много еды). Павлин у многих народов означает любовь. В Индии павлин — птица священная. Убить павлина — значит навлечь на себя болезни и несчастья, ведь эта птица посвящена Кришне, одному из главных богов в Индии.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 4

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (мышления)

Задачи занятия:

- Развитие наглядно-образного мышления.
- Развитие логического мышления.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть.

Задание 1. «4-й лишний». Даются 4 слова, 3 из них относятся к определенному классу объектов, а 4-е – лишнее. Нужно исключить слово, являющееся лишним. Его предлагается зарисовать.

Стимульный материал

ПОЕЗД
САМОЛЁТ
ВЕРТОЛЁТ
РАКЕТА

МАШИНА
КОРАБЛЬ
АВТОБУС
ТРАМВАЙ

ДЕРЕВО
ЛУНА
ЛИСТ
СТВОЛ

ЖИРАФ
РОМАШКА
ТИГР
СЛОН

КОМПЬЮТЕР
ТЕЛЕВИЗОР
ДОМ
РАДИО

ЗВЕЗДА
ДОЖДЬ
ЛИВЕНЬ
ТУЧА

МОЛНИЯ
ДУБ
ИВА
ЁЛКА

ЛЕОПАРД
СОБАКА
ЛЕВ
КРОКОДИЛ

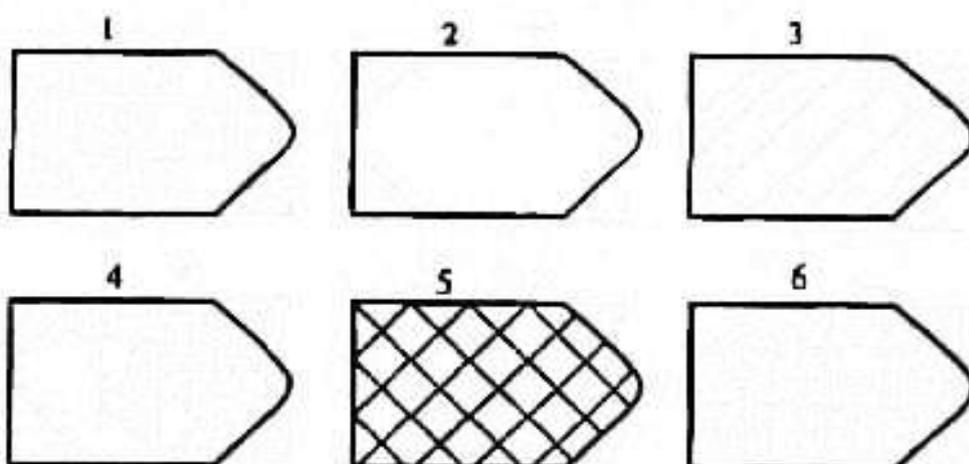
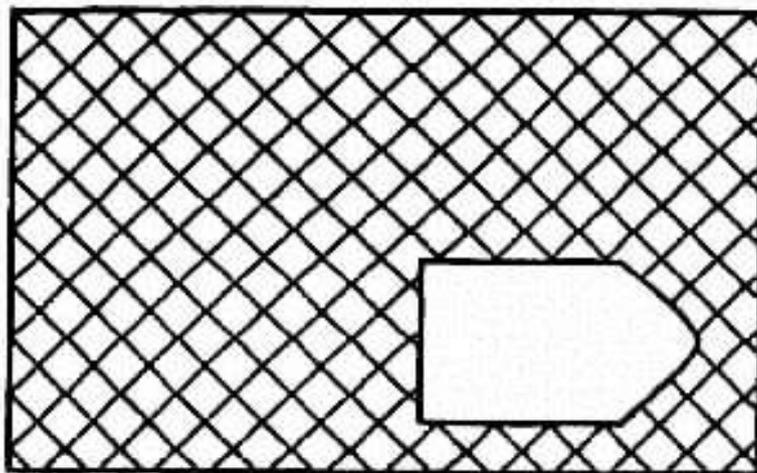
Задание 1. «Дополни картинку». Даются картинки. Необходимо дополнить их, выбрав правильный ответ.

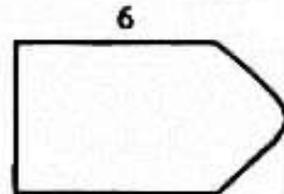
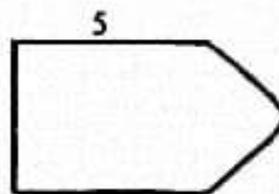
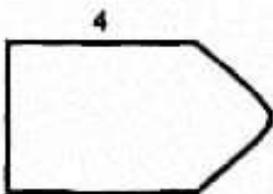
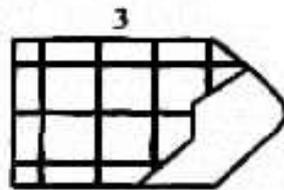
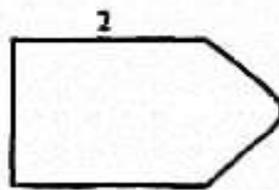
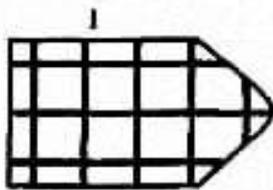
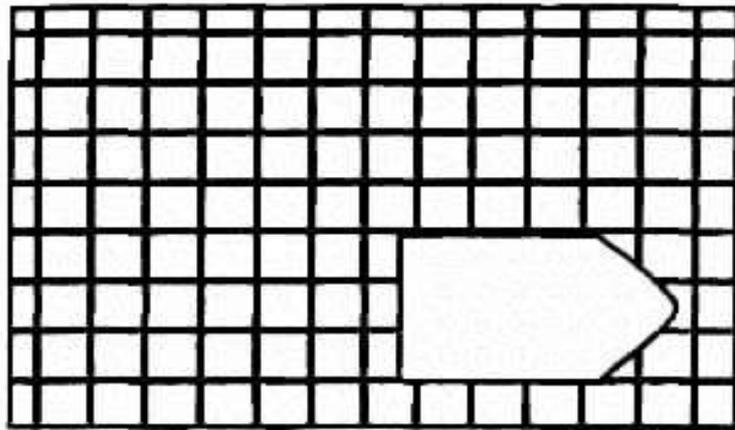
Игра «Лабиринты». Даются лабиринты из методики Д.Векслера (детского варианта).

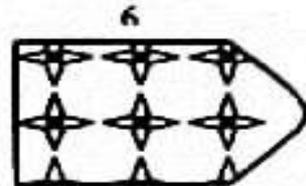
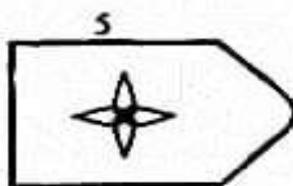
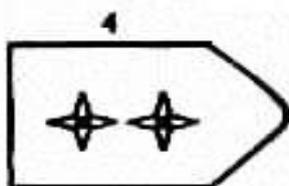
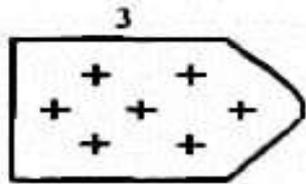
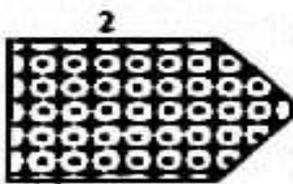
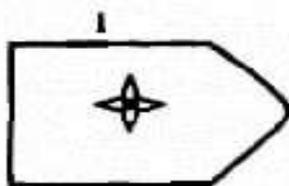
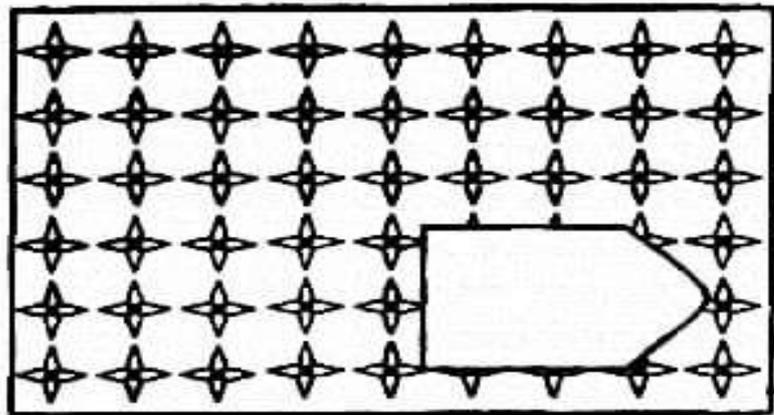
Заключительная часть.

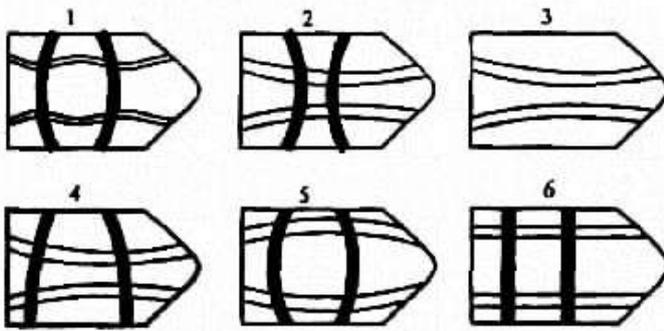
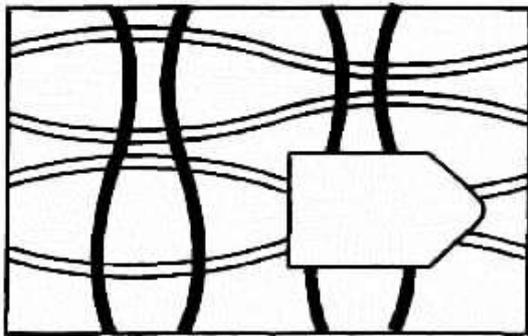
Подведение итогов занятия.

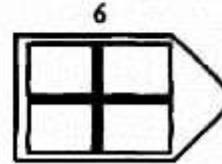
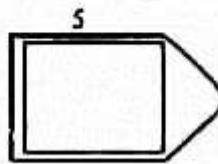
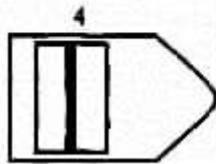
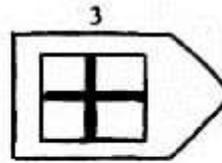
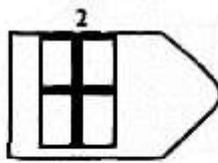
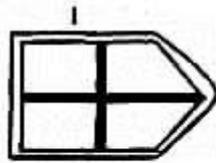
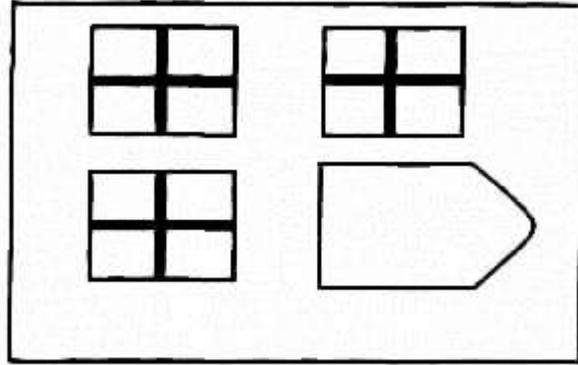
Стимульный материал к заданию 1.

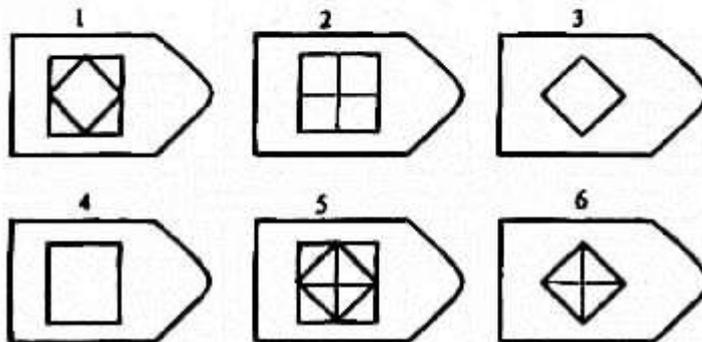
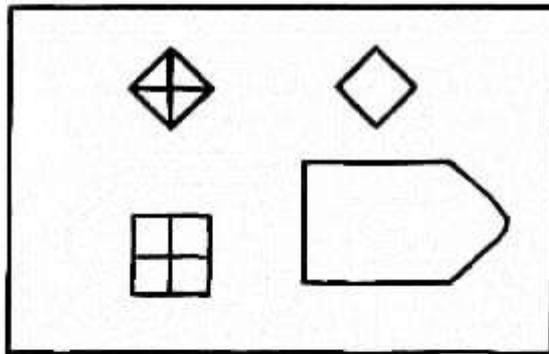
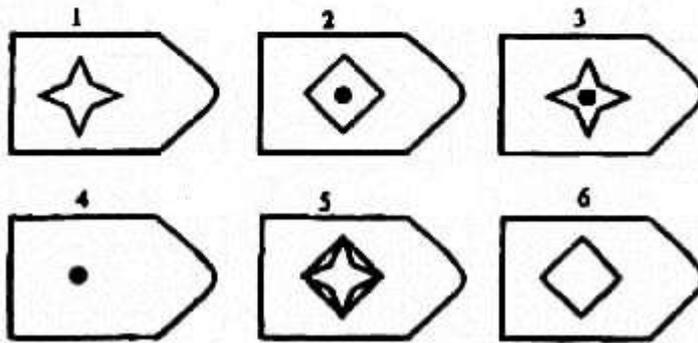
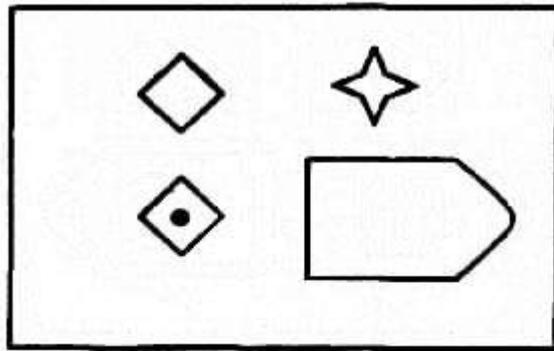


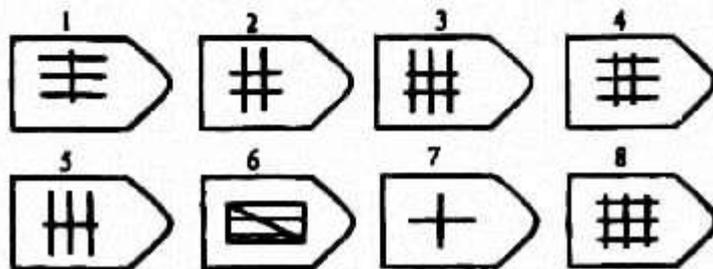
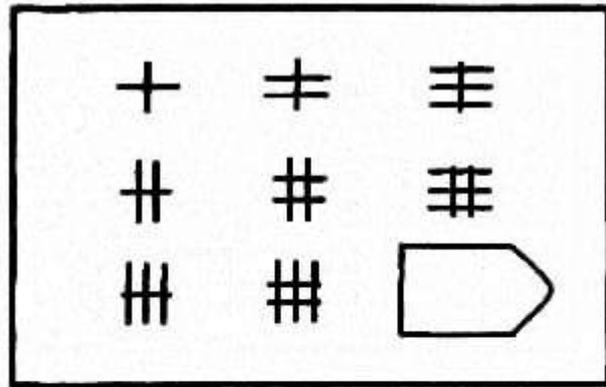
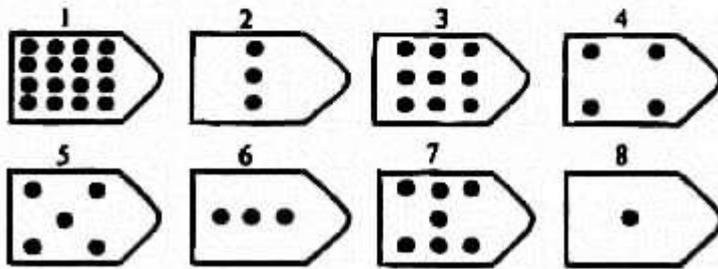
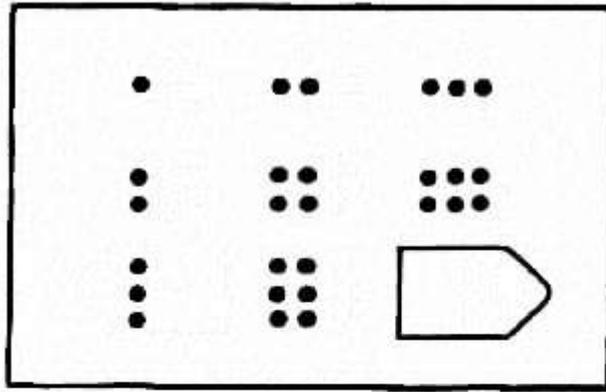


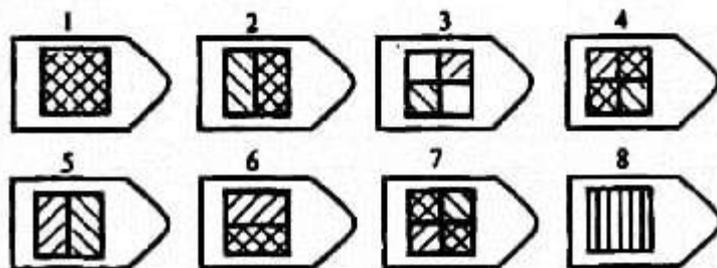
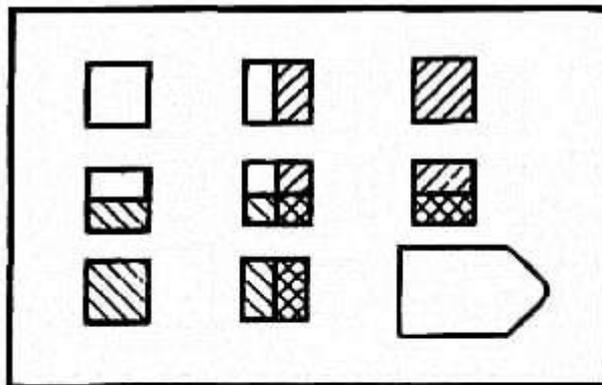
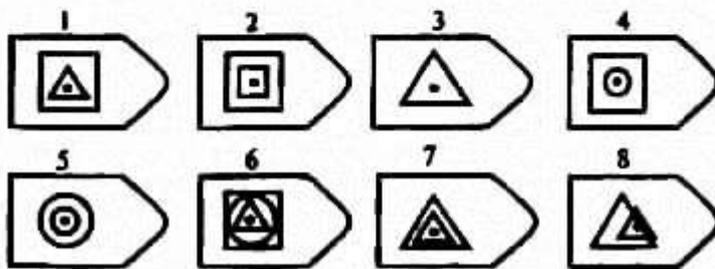
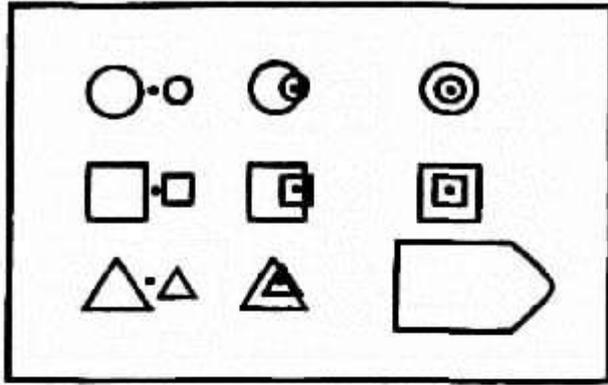


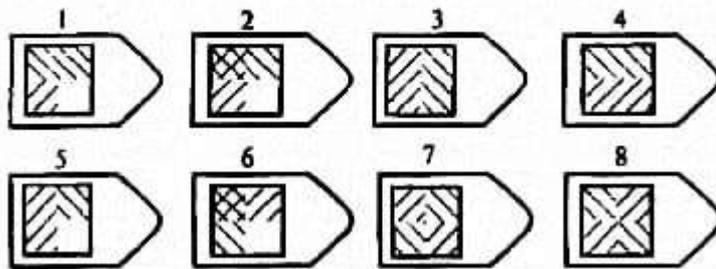
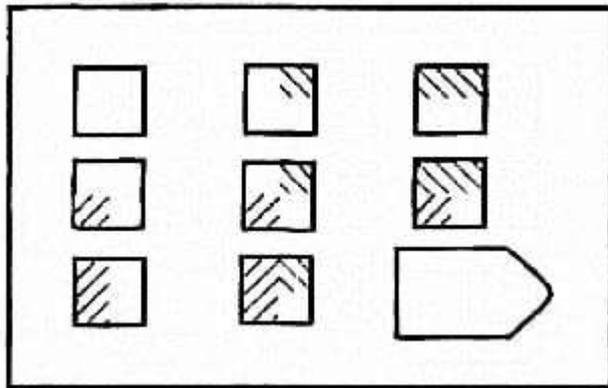
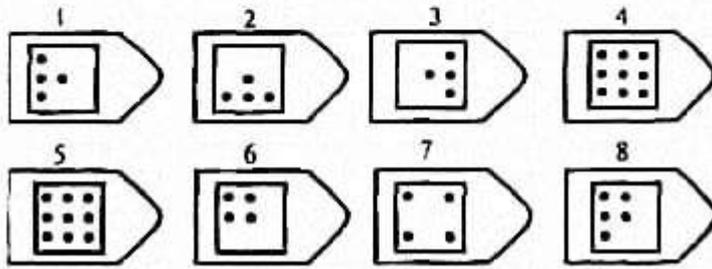
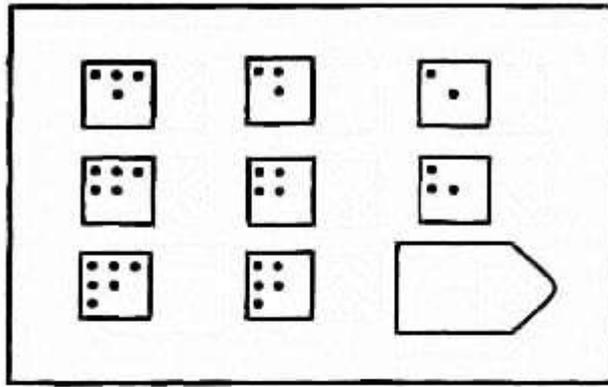


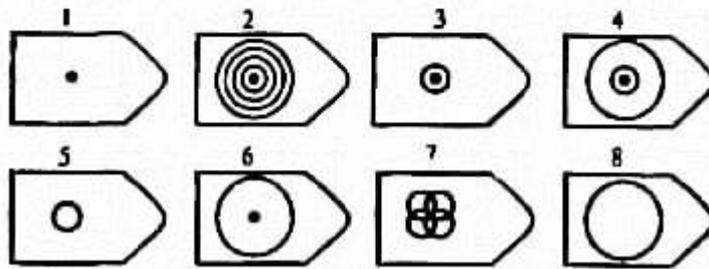
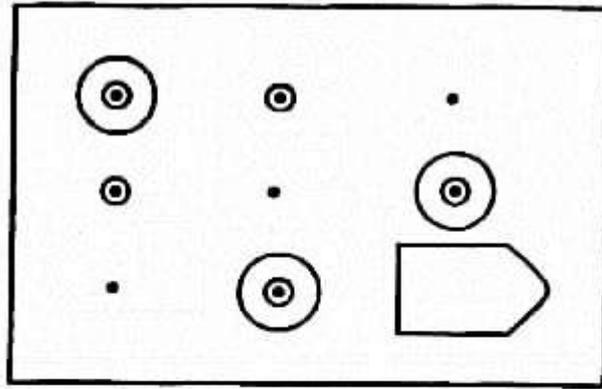












Занятие 5

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (мышления)

Задачи занятия:

- Развитие пространственного мышления.
- Развитие логического мышления.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть.

Задание 1. «Найди фигуру». Предлагается одна фигура, разбитая на несколько частей. Эти части даются в произвольном порядке. Нужно соединить мысленно части, и ту фигуру, которая при этом получится, найти в ряду фигур а), б), в), г), д).

Задание 2. «Найди одинаковый кубик». В стимульном материале первый ряд фигур состоит из пяти разных кубиков, обозначенных буквами («а», «б», «в», «г», «д»). Кубы расположены так, что из шести граней каждого куба видно три. В каждом из последующих рядов предлагается один из этих пяти кубов, повернутый по-новому. Задача — определить, которому из этих пяти кубов соответствует куб, приведенный в очередном задании. В перевернутых кубах, естественно, могут появиться и новые значки.

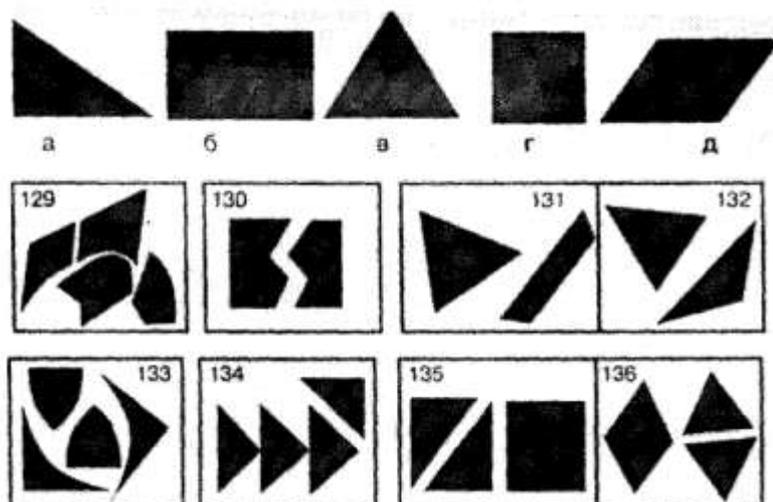
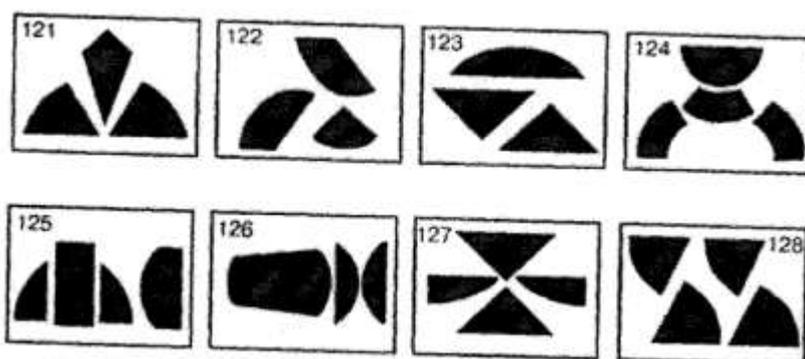
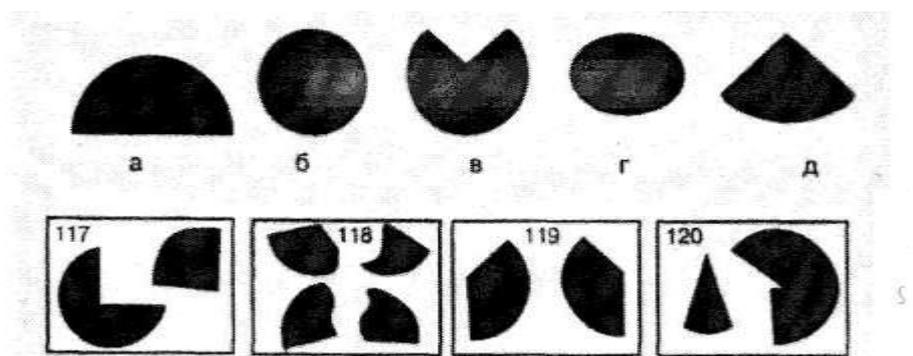
Задание 3. «Найди одинаковые картинки». Предлагается найти из ряда сходных предметов одинаковые.

Задание 4. «Найди отличия». Предлагается найти отличия на сходных между собой картинках.

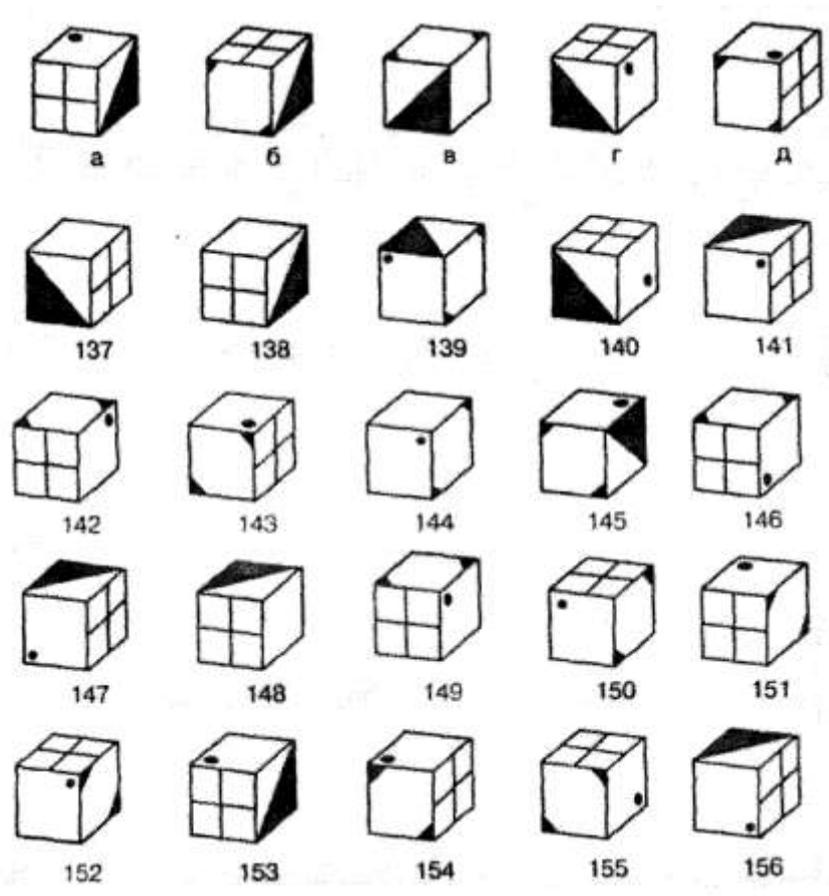
Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

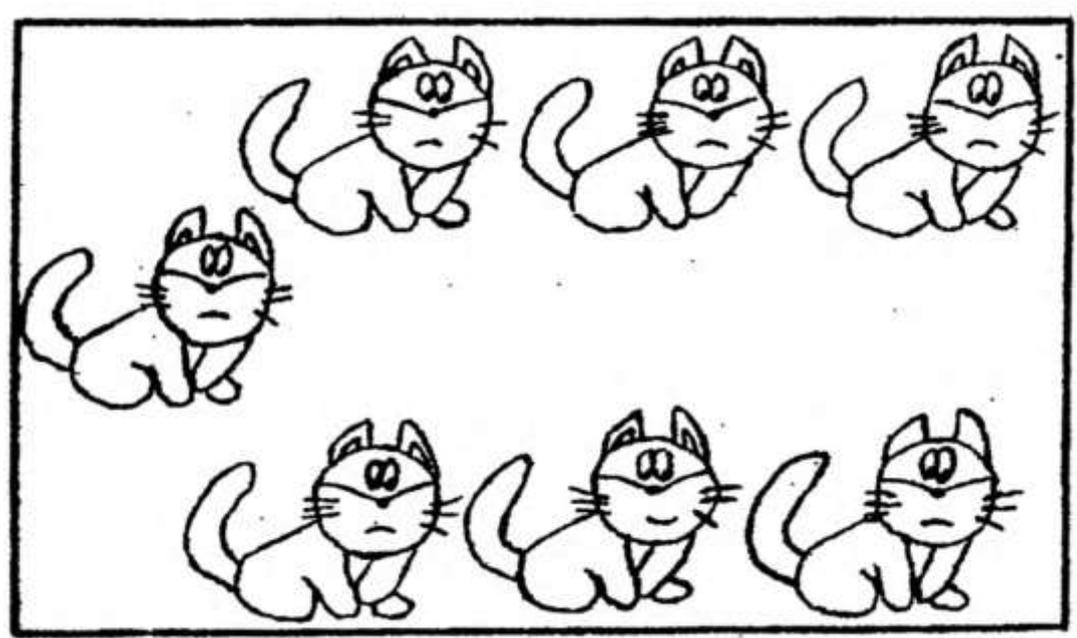
Стимульный материал к заданию 1



Стимульный материал к заданию 2



Стимульный материал к заданию 3



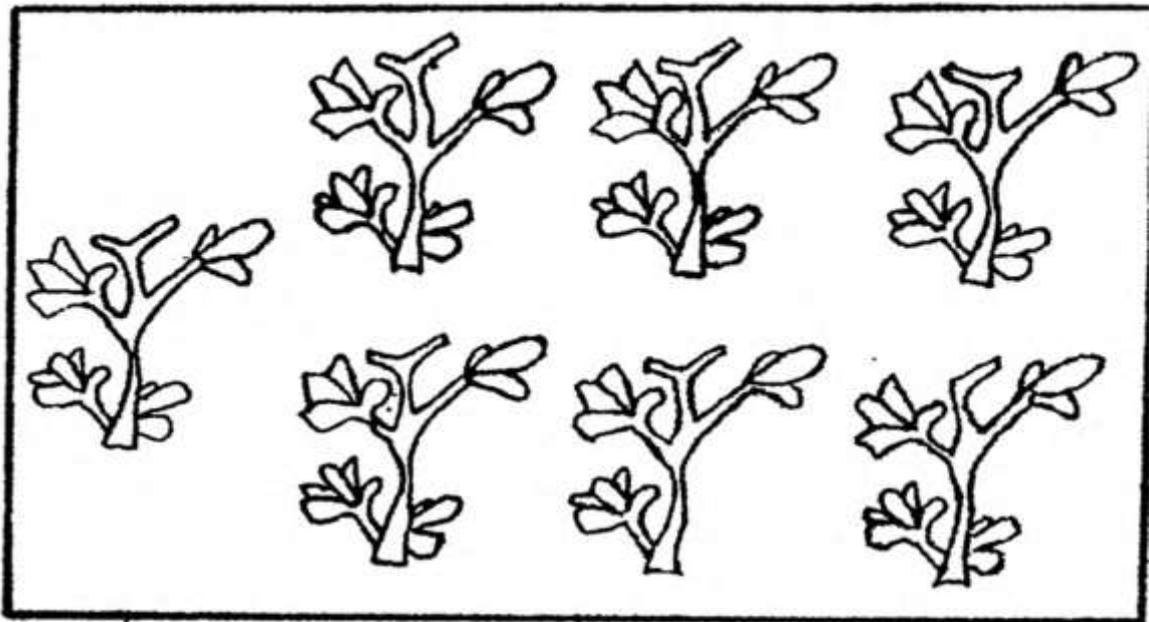


Рис. 67б

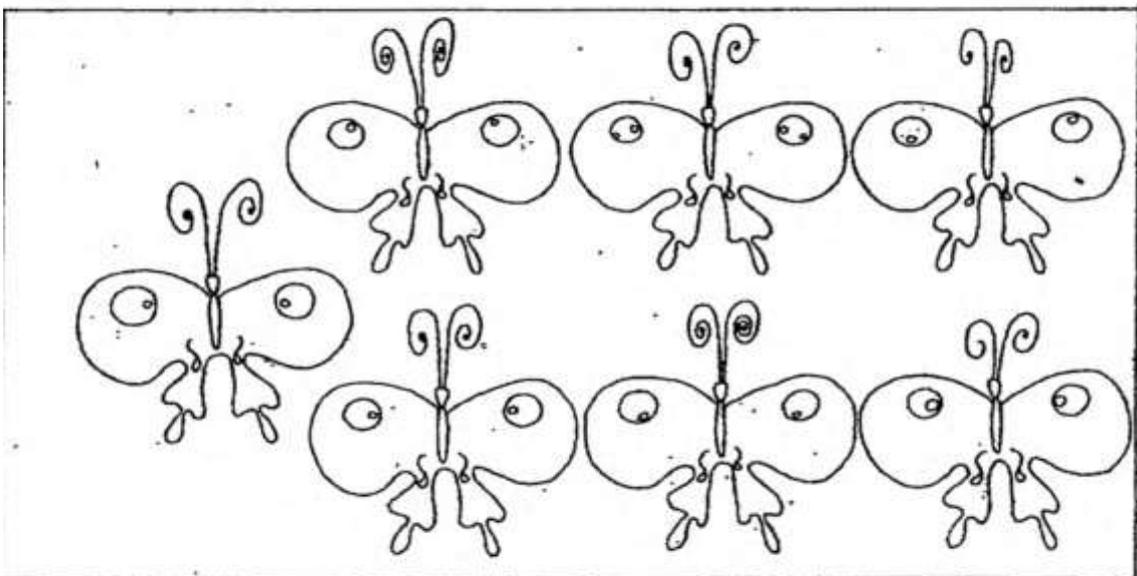


Рис. 67в

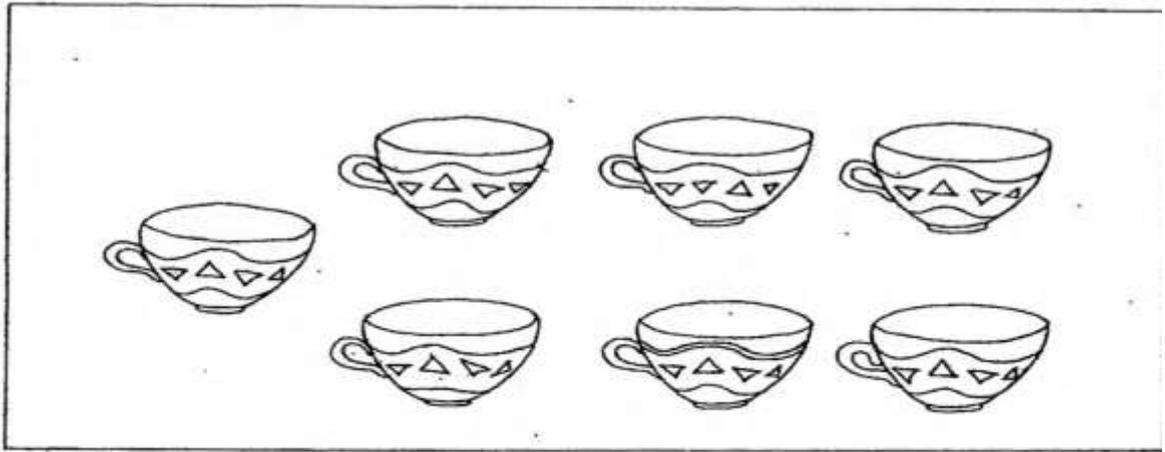


Рис. 67г

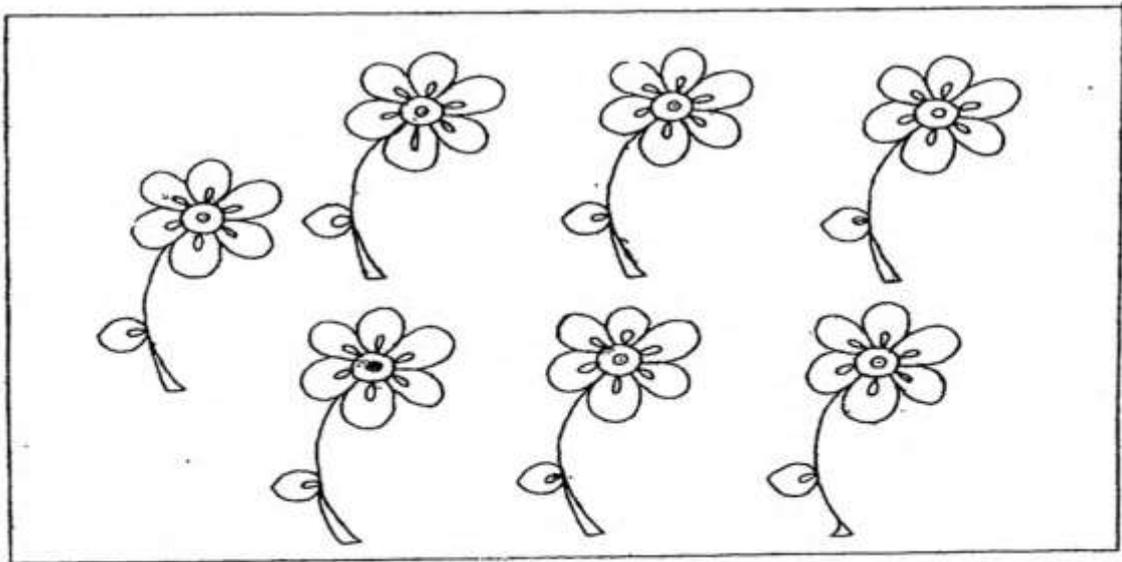
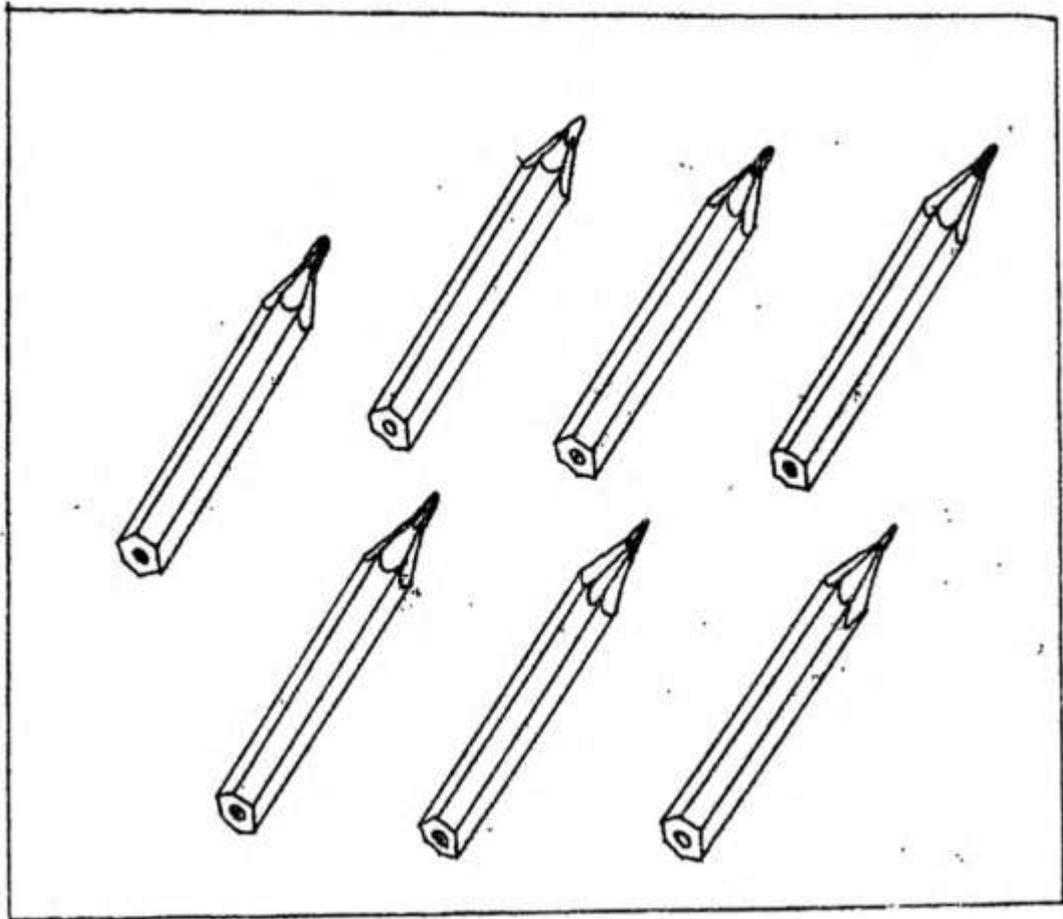
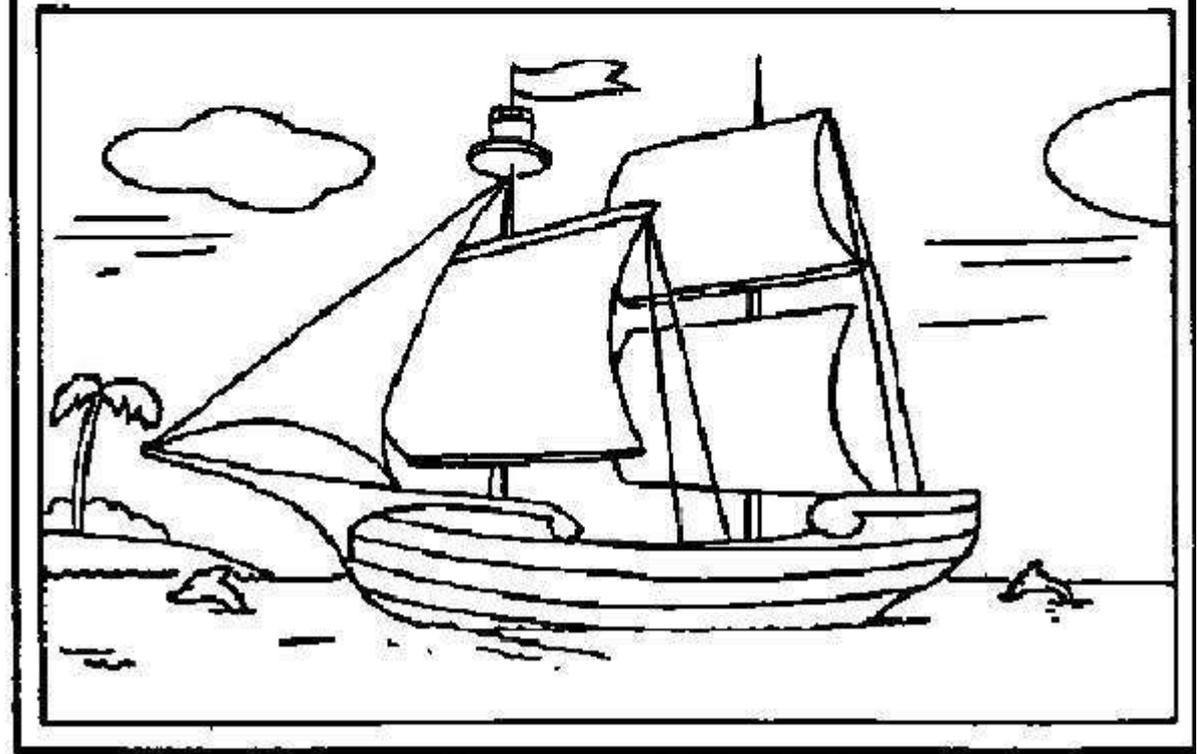
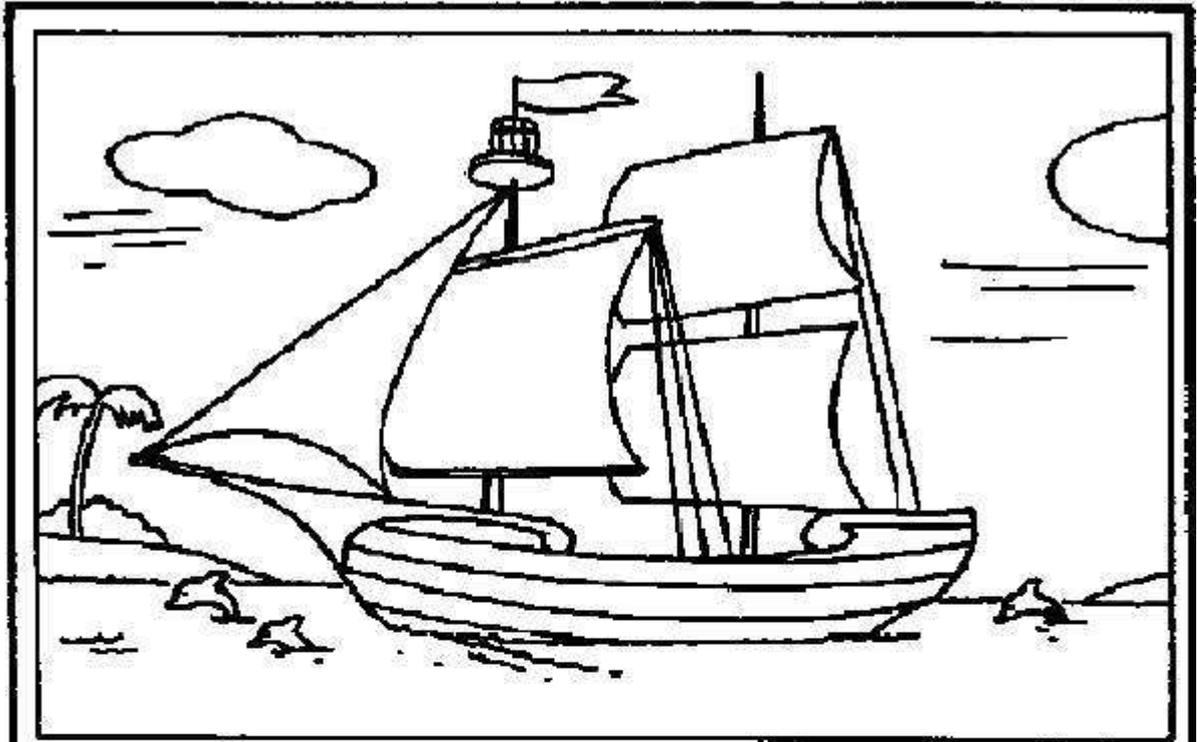
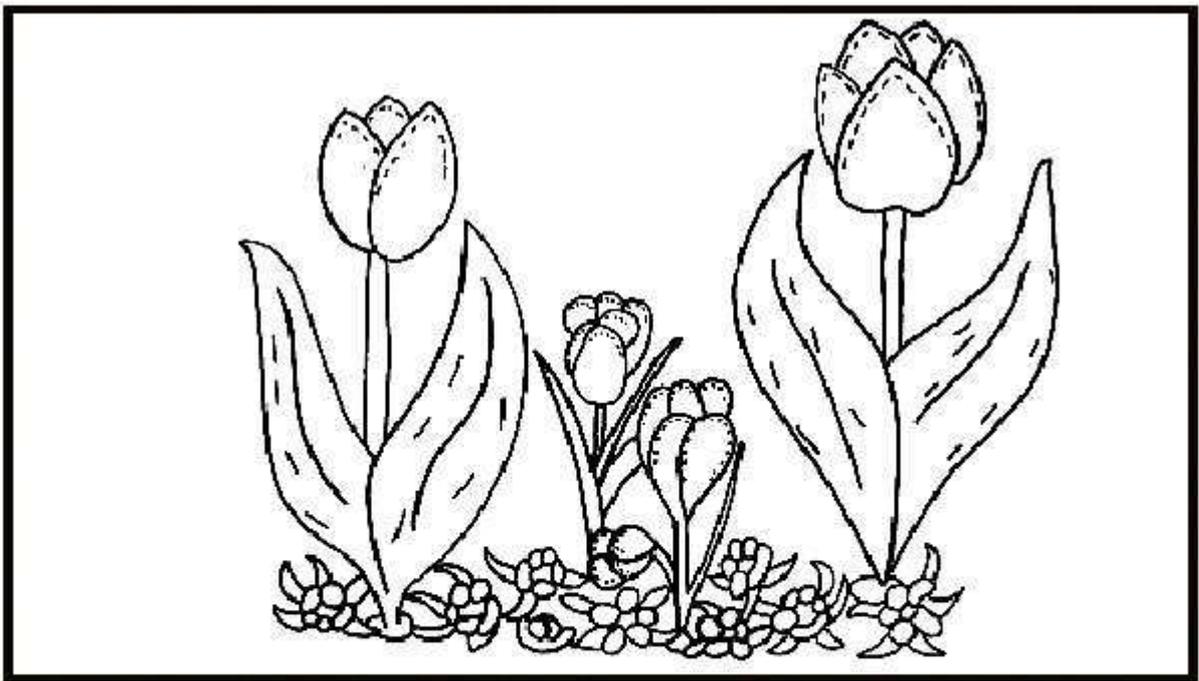
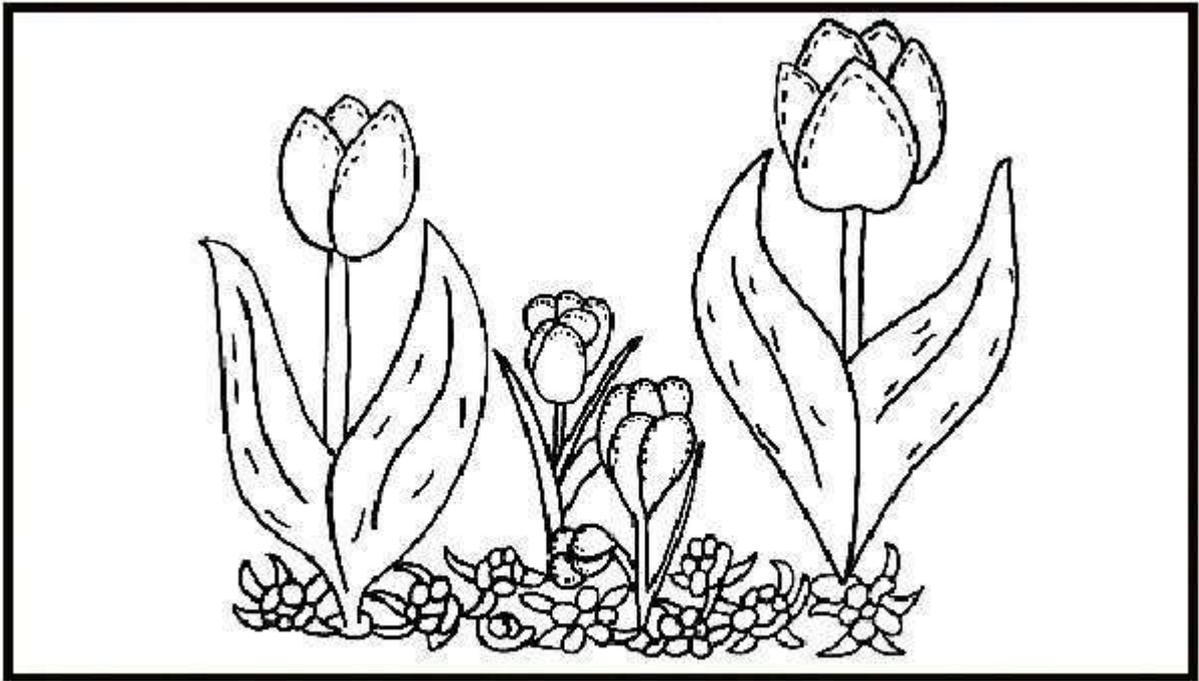


Рис. 67д



Стимульный материал к заданию 4





Занятие 6

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (мышления)

Задачи занятия:

- Развитие пространственного мышления.
- Развитие способности строить аналогии.

Задание 1. «Закончи предложения подходящей картинкой». Нужно закончить предложение наиболее подходящей картинкой.

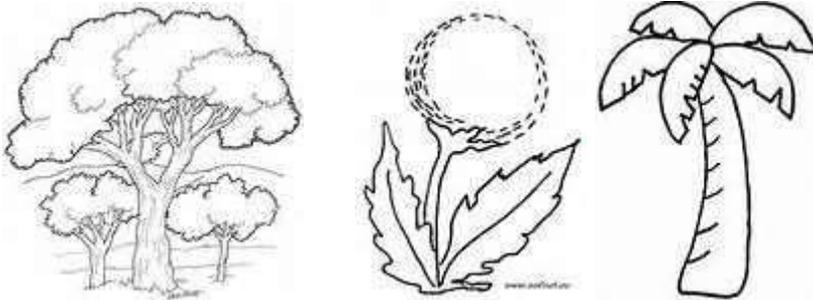
Задание 2. «Картинки-анalogии». Даны картинки. Первые две связаны между собой. Затем надо найти к третьей картинке такую, которая будет иметь исходную связь.

Заключительная часть.

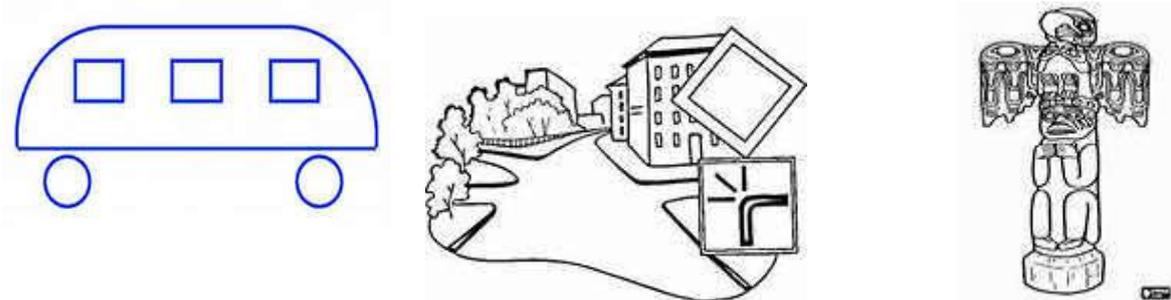
Подведение итогов занятия.

Стимульный материал к заданию 1

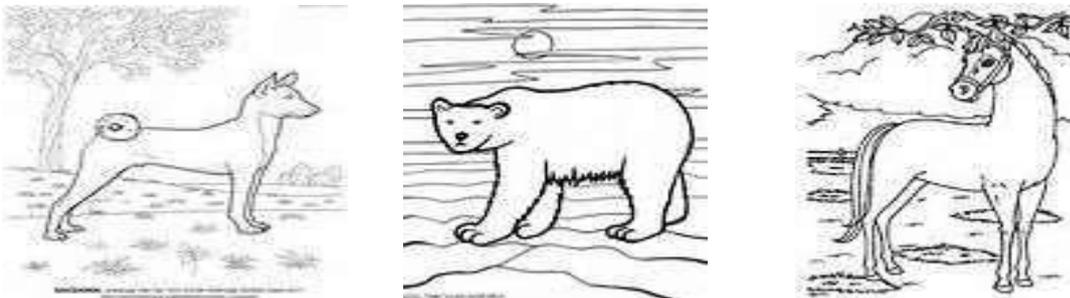
В лесу всегда есть:



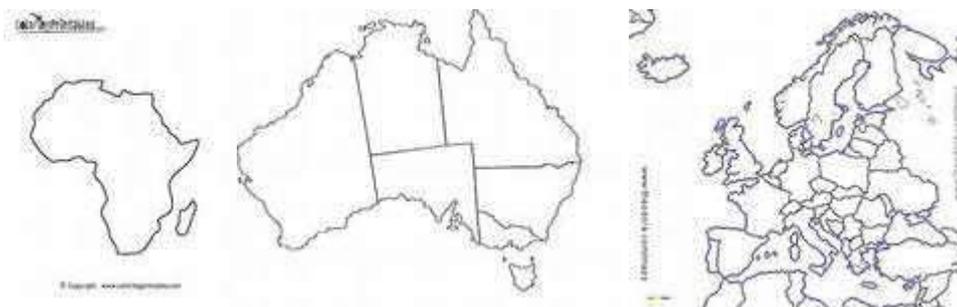
Часть автобуса:



Очень опасное животное:



Австралия – это...



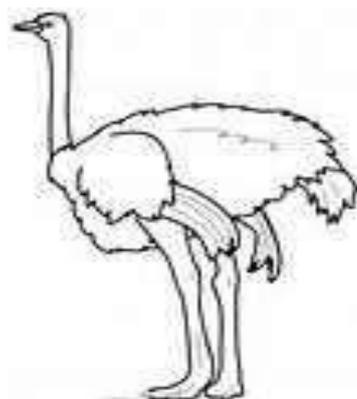
У дома всегда есть:



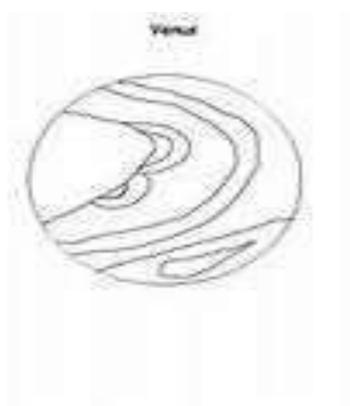
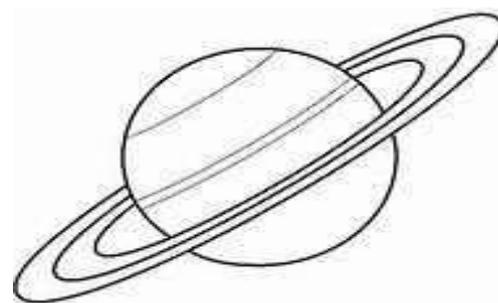
Самое умное животное из этих



Самая большая птица в мире



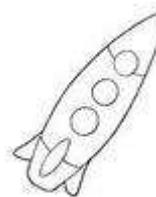
Планета Сатурн – это



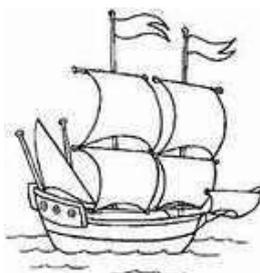
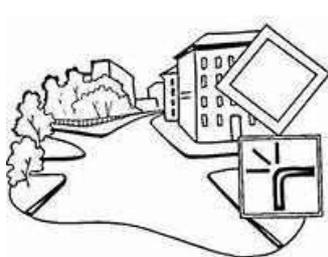
Стимульный материал к заданию 2

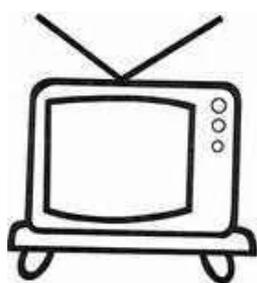


=



Выбери нужную картинку:



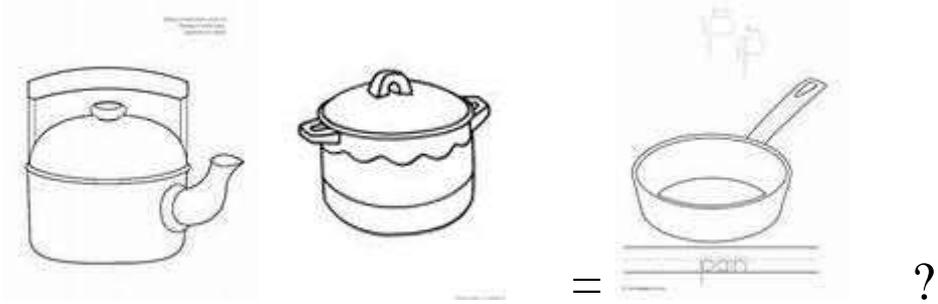


=

?

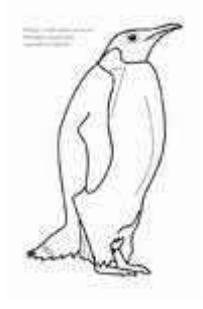
Выбери нужную картинку:



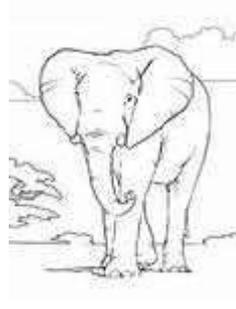


Выбери нужную картинку:



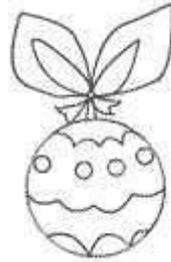
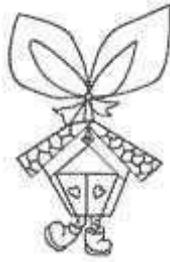
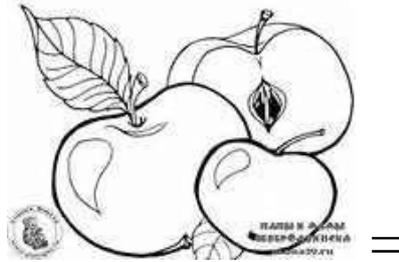


=



?





Занятие 7

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (мышления)

Задачи занятия:

- Развитие наглядно-образного мышления.
- Развитие моторики.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

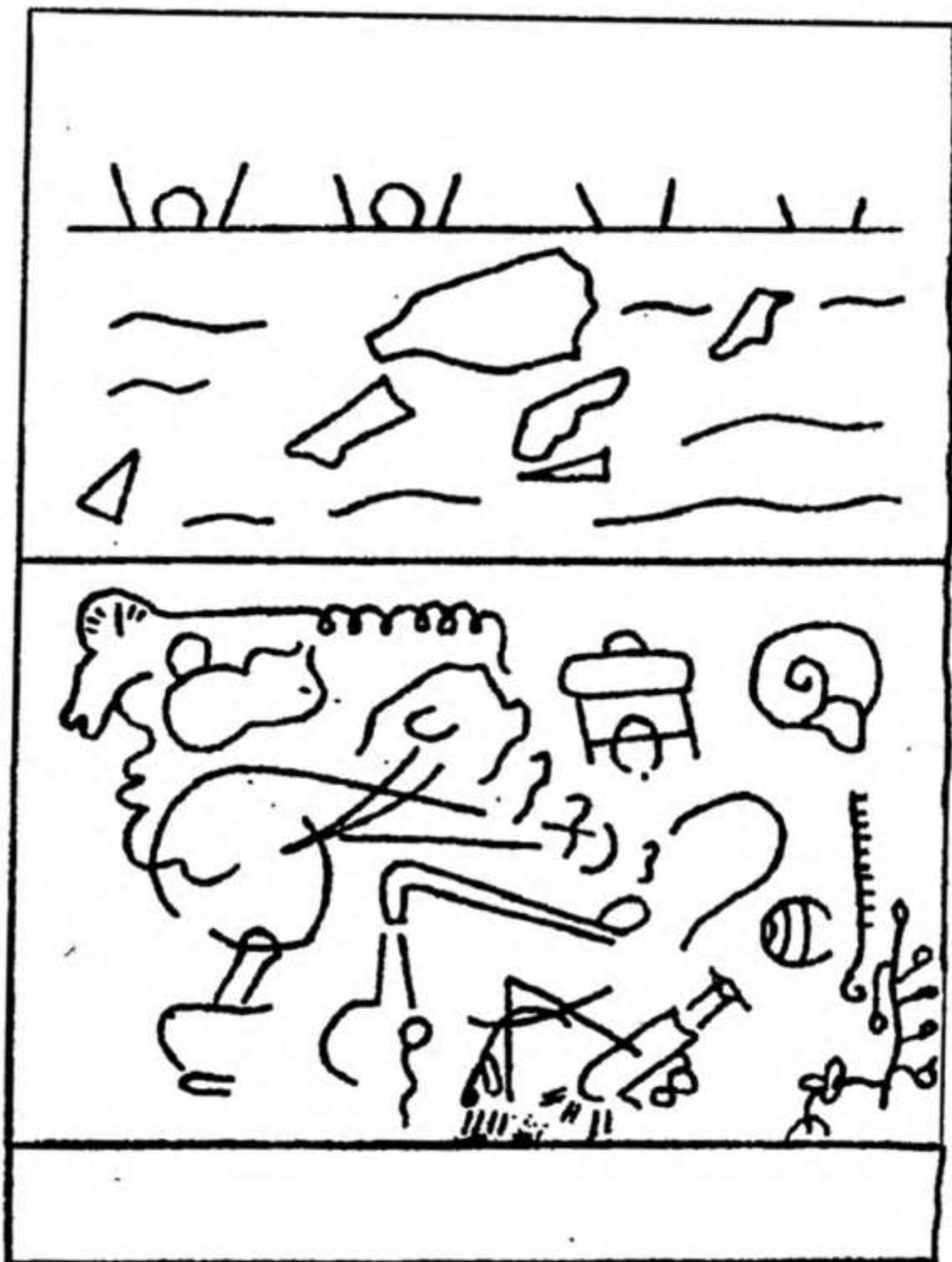
Основная часть

Задание. «Недостающие детали». Даются рисунки, на которых не хватает каких-либо деталей. Нужно нарисовать их.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Стимульный материал



Занятие 8

Цель занятия:

Развитие познавательных процессов (мышления)

Задачи занятия:

- Развитие наглядно-образного мышления.
- Развитие памяти.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть

Задание 1. «Дорисуй картинки по точкам». Даются картинки, которые нужно дорисовать по точкам.

Задание 2. «Запомни картинки». Нужно запомнить те картинки, которые в предыдущем задании были дорисованы по точкам. Затем показать их, используя жесты.

Задание 3. «Запомни предметы с закрытыми глазами». Ребенок должен закрыть глаза. Ему в руки дают различные предметы (ручку, тетрадь и т.п.). Он должен угадать предметы и запомнить их. Затем нарисовать те предметы, что запомнил.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Стимульный материал

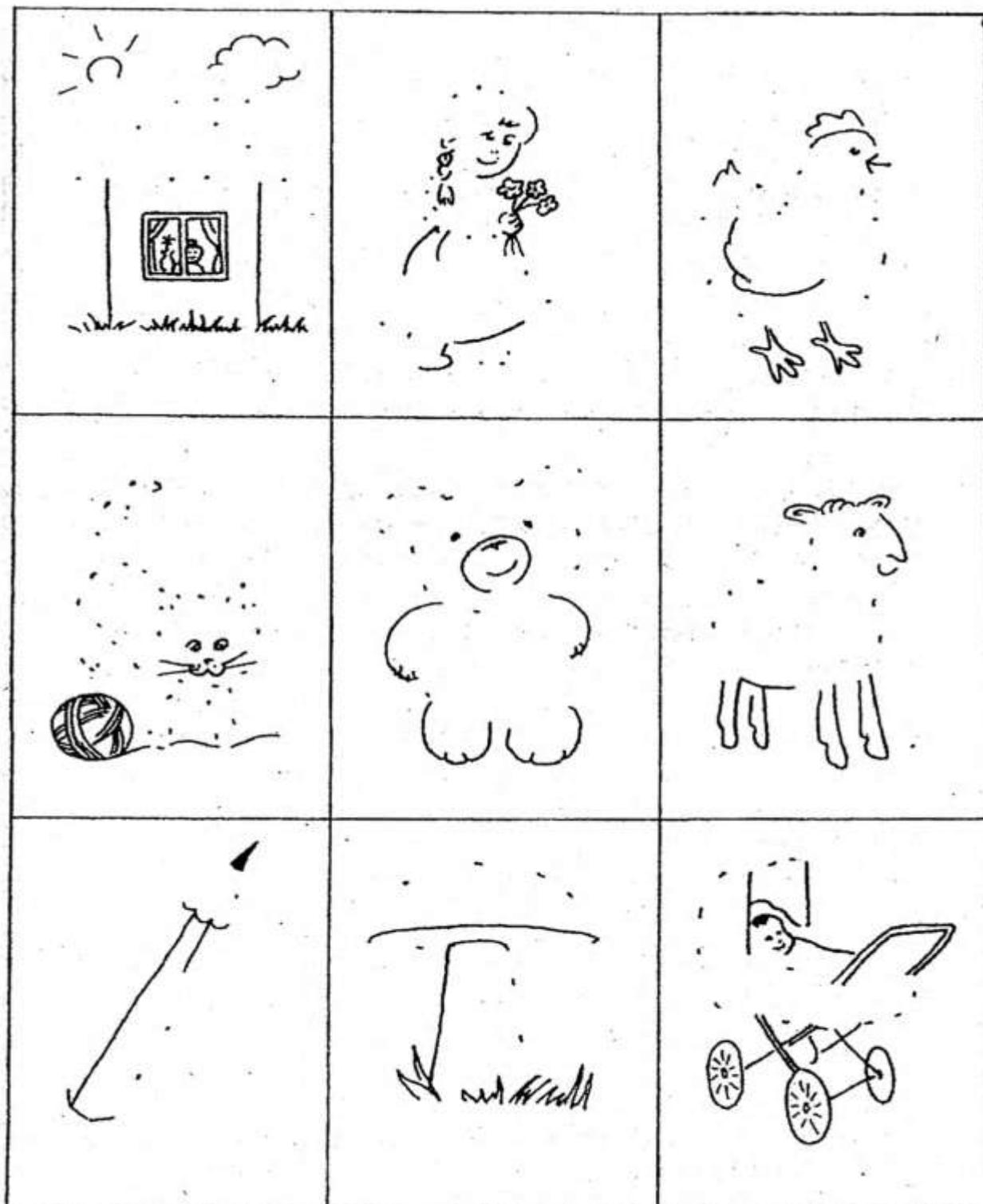


Рис. 7

Занятие 9

Цель занятия:

Коррекция эмоциональной сферы

Задачи занятия:

- Развитие интереса.
- Формирование позитивного эмоционального настроения.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Показ презентации «Желаю достичь высот в жизни». Педагог-психолог показывает презентацию, в которой есть пожелания достичь подростку успешности в жизни.

Знакомство с рассказом о достижении женщины с ограниченными возможностями «Театр и его дневник». Педагог-психолог знакомит подростка с рассказом, приведенным в приложении 3.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Занятие 10

Цель занятия:

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие оптимизма.
- Развитие способности чувствовать радость.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть.

Педагог-психолог знакомит подростка с отрывком из продолжения повести – «Поллианна вырастает», приведенным ниже.

- Ты так и не рассказал мне о Веселой Книжке, — сказала Поллианна.

Мальчик улыбнулся:

— Я начал ее год назад. В тот день я чувствовал себя плохо. Всё, было не так, как надо. Сначала я просто думал, а потом взял одну из книжек папы и попробовал читать. И первое, что мне попало, были стихи; я выучил их, так что могу рассказать. Там были среди прочих такие строчки:

«Как много радостей, где, кажется, их нет».

Ну, тут я сильно разозлился. Я думал, вот посадить бы того, кто это написал, на мое место и посмотреть, какие такие «радости» он нашел бы в жизни. Я был таким злым, что решил: я докажу, что он говорит, сам не зная о чем.

И тогда я начал искать радости в жизни. Я взял записную книжку и сказал себе, что буду их туда заносить. Все, в чем окажется хоть что-нибудь, что мне понравится, буду записывать в эту книжку каждый день. Тогда будет видно, сколько у меня в жизни «радостей».

Ну, я, конечно, не думал, что их будет много. Но — поверишь ли? — оказалось, их целая куча.

Почти во всем было что-нибудь такое, что мне хоть немного нравилось, так что приходилось записывать. Прежде всего, сама книжка... то, что она у меня есть, и я могу все в нее записывать. Потом кто-то подарил мне подарок, который я хотел. Да и находить эти радости было очень интересно — иногда я находил их в самых неожиданных местах. Ну, а потом я назвал эту книгу Веселая Книга.

В конце педагог-психолог предлагает подростку тоже составлять «Веселую книгу». Также можно взять альбом или бумагу (и сделать папку) и рисовать каждый день, то, что тебе понравилось. Не обязательно делать рисунок, можно рисовать то, что понравилось в этот день в виде кружков или других фигур.

Развитие позитивного эмоционального настроения с помощью видов деятельности, привлекательных для подростка. Педагог-психолог предлагает на листе бумаги написать то, что подросток любит делать (рисовать, лепить, раскрашивать и т.п.) После этого предлагается заняться привлекательной деятельностью и свои чувства выразить тоже в «Веселой Книге».

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 11

Цель занятия:

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Развитие положительного эмоционального настроения.
- Развитие способности высказывать свои чувства.

Ход проведения занятия

Вводная часть. Приветствие.

Основная часть. Знакомство с психологическими рассуждениями о радости (составлены Хапейшвили С.Т.). Вначале подростка знакомят со следующими рассуждениями о радости, приведенными ниже, по которым он должен высказать свое мнение.

О радости

1. Любое мгновение нашей жизни уникально, неповторимо и безвозвратно. То, что происходит сейчас, больше никогда не придет к нам снова. И поэтому мы должны ценить и беречь каждый момент, так как он прекрасный подарок Природы, а сама жизнь – это главное чудо на Земле.
2. Всё, что нас окружает, способно принести нам радость, нужно только уметь её испытывать.
3. Радость есть и в пении соловья, и в аромате сосны, и в весеннем цветении абрикосовых деревьев, и в солнечном одуванчике, и в золотистых цветах барбариса, и в ярко-рыжем осенью кленовом листе.
4. Радость можно найти повсюду. Нам ее доставляет улыбка близкого человека, общение с друзьями, чтение интересной книги, совершенный для кого-то добрый и бескорыстный поступок.
5. Не следует постоянно жить воспоминаниями, мечтами о будущем или стремиться к далекому и непостижимому счастью – поскольку с этим проходит жизнь, навсегда теряются ее бесценные секунды, часы и годы.

Развитие позитивного эмоционального настроя с помощью видов деятельности, привлекательных для подростка. Педагог-психолог предлагает на листе бумаги написать то, что подросток любит делать (рисовать, лепить, раскрашивать и т.п.) После этого предлагается заняться привлекательной деятельностью и свои чувства выразить тоже в «Веселой Книжке».

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 12

Цель занятия

Коррекция эмоциональной сферы.

Задачи занятия:

- Уменьшение уровня тревожности
- Развитие навыков саморегуляции

Основная часть. Выполнение дыхательных упражнений.

Педагог-психолог дает следующий комплекс дыхательных упражнений с последующим анализом чувств подростка.

Упражнение 1

Положите руку на живот. Глубоко вдохните (дышать нужно животом). Почувствуйте, как с вдохом к вам приходит покой. Сделайте долгий выдох ртом. Почувствуйте, как с выдохом уходят страх и тревога.

Упражнение 2.

Это упражнение поможет вам быстро успокоиться и взять себя в руки. Это упражнение можно выполнять в любое время, его применение не нормировано, «передозировка» вам не грозит.

- *Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох.*
- *Задержите дыхание на 1-4 секунды.*
- *Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох.*
- *Задержите дыхание на 1-4 секунды.*

Повторите эту процедуру шесть раз. Вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

Ровное дыхание способствует замедлению сердцебиения, оптимальная частота менее 20 ударов в минуту, состояние вегетативной нервной системы нормализуется наступают покой и душевное равновесие.

Упражнение 3 «Дыхание телом»

Данная методика основана на следующей физиологической закономерности: при вдохе тонус мышц повышается, при выдохе — снижается, мышцы расслабляются. Установление прочной связи между дыханием и расслаблением помогает лучше управлять процессом релаксации.

Сядьте поудобнее в мягкое кресло, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой Ваше напряжение, тревогу.

Сосредоточьте ваше внимание на правой руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия, а с ним и покой. Выделите на данное упражнение 3-5 минут вашего времени. Если после нескольких тренировок вы быстро достигаете расслабления в кисти правой руки, переходите постепенно к расслаблению всей правой руки, потом левой руки, затем переключите ваше внимание на мышцы ног, спины и шеи. Особенно важно сконцентрироваться на тех участках тела, через которые дыхание «не проходит». Постарайтесь достичь одинаковой «проходимости» воздуха для всех частей тела. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая страх.

Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение.

Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела. Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Занятие 13

Цель занятия:

Подведение итогов учебного года

Педагог-психолог совместно с подростком и его семьей подводят итоги учебного года, отмечает положительные качества и изменения в развитии познавательной сферы и личности подростка. В конце он торжественно вручает подростку психологическую грамоту.