

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н.Дехтяренко»

Утверждено приказом директора
№183 от 30.08.23

ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА
«Самосовершенствование личности»

Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов

2023 год

«Самосовершенствование личности»

5 -9 класс

Пояснительная записка.

Социальное развитие несовершеннолетнего объединяет процессы социализации и индивидуализации, погружая ребенка не только в предметный мир, но и в социальное пространство отношений через общение с близкими взрослыми и со сверстниками. Важно, чтобы ребенок, входящий в этот мир, стал уверенным, счастливым, умным, добрым и успешным.

Социализация и личностное развитие необходимо как здоровому ребёнку, так и ребенку, обучающемуся по адаптированной образовательной программе для учащихся с умственной отсталостью.

Социализация таких детей проходит гораздо сложнее, болезненнее, занимает более длительное время и требует участия специалистов различных профилей: психологов, дефектологов, логопедов, социальных педагогов. Как правило, они имеют множество не только соматических заболеваний, но и проблем психологического и психического характера.

Дети с особенностями развития имеют множество ограничений в различных видах деятельности. Они не самостоятельны и нуждаются в постоянном сопровождении взрослого. Они лишены широких контактов, возможности получать опыт от других сверстников, которые есть у обычного ребенка. Их мотивация к различным видам деятельности и возможности приобретения навыков сильно ограничены. Трудности в освоении окружающего мира приводят к возникновению эмоциональных проблем у таких детей (страх, тревожность и т. д.). Часто мир для них кажется пугающим и опасным. Невозможность выразить свои переживания, например, в игре, как это происходит у обычных детей, приводит к возрастанию эмоционального напряжения, как следствие, к возникновению поведенческих проблем. Это становится серьезным препятствием в развитии ребенка. Также нужно отметить, что познавательная активность ребенка зависит от уровня активности, а у ребенка с особенностями развития собственная активность снижена.

Разработанная программа создана на основе курса «Самосовершенствование личности» Селевко Г.К. и др.

Программа реализует рекомендации ПМПК по социализации учащихся 5-9 класса, обучающихся по адаптированной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа является неотъемлемым структурным компонентом адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательной организации.

Цель программы: способствовать процессу самосовершенствования личности учащихся с проблемами в развитии, формирование у них положительной «Я – концепции» и адекватной самооценки, гармонизация взаимоотношений со сверстниками.

Задачи:

- формировать навыки социального взаимодействия
- создать условия для самопознания и личностного роста ребенка, для формирования «Я– концепции» посредством психологических тренингов, проигрывания ситуаций, обсуждений и коммуникативных игр;

- сформировать установку на успех и желание самостоятельно сделать шаг в данном направлении;
- формировать положительную мотивацию к учению;
- содействовать преодолению ребенком эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем.
- дать возможность ребенку увидеть, а частично и реализовать, способы удовлетворения потребностей, определенных возрастным этапом развития, получить новый опыт, используя метод контраста между позитивным способом реализации своих потребностей и негативным, подводя осторожно к выбору в собственную пользу, не идущему в разрез с общепринятыми нормами;
- помочь ребенку в преодолении эмоциональных, поведенческих и коммуникативных проблем, влияя на рост позитивной самооценки и позитивного принятия окружающих его людей.

Формы и организации занятий:

Программа рассчитана на 68 часов и включает в себя различные формы и виды деятельности учащихся: беседы, практикумы, тренинги, работу над понятиями, диагностику и самодиагностику. Программа состоит из 68 тем, которые повторяются каждый год, но каждый раз дополняя тему прошлого года.

Занятия проводятся в течение учебного года, два раза в неделю по 40 мин. Если в учебном плане 1ч в неделю, то на одном занятии разбираются 2 темы.

На занятиях используются изготовленные диагностические и дидактические материалы, что способствует практической направленности и развитию общеучебных умений и навыков учащихся с проблемами в развитии, актуализации имеющегося опыта. Программа призвана также способствовать формированию классного коллектива.

Основными критериями оценки деятельности учащихся на занятиях являются: активность и самостоятельность, запоминание понятий и определений, степень динамики самосовершенствования личности и адекватной самооценки, а также положительная динамика развития коммуникативных умений.

В результате усвоения данной программы предлагается овладение учащимися навыками самосовершенствования личности, осознанное желание измениться к лучшему, формирование адекватной самооценки и положительной «Я – концепции», социально значимых социальных установок и коммуникативных умений. Усвоение данного курса способствует достижению общей цели коррекционно-развивающего обучения в целом: реабилитация и успешная социальная адаптация детей с особыми нуждами. Выводы о результатах усвоения программы делаются на основе наблюдения за динамикой развития на занятиях.

Ожидаемые результаты.

- приобретение навыков социального взаимодействия
- улучшение психо-эмоционального самочувствия ребенка;
- благоприятный психологический климат в детском коллективе;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности и умеющей работать над своими недостатками;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации
- повышение мотивации к учению

Тематическое планирование 5-9 класс:

1. Знакомство с собой.
2. Образ вашего «Я».
3. Вы – личность.
4. Оцениваем себя.
5. Я и окружающие.
6. Я в общении.
7. Секреты общения.
8. Правила делового общения.
9. В коллективе, через коллектив и для коллектива.
10. Сходство и различие наших «Я».
11. Как вы воспринимаете окружающий мир.
12. Мир эмоций.
13. Эмоции и чувства.
14. Настроение – «окей!».
15. Инстинкт жизни.
16. Механизм самоутверждения.
17. Внимание. Внимание.
18. Темперамент.
19. Воля и трудолюбие.
20. Целеполагание.
21. Воля. Самостоятельность.
22. Воспитание воли.
23. Есть такая профессия – ученик.
24. Чтение – вот лучшее учение.
25. Как говорим, так и учимся.
26. Настоящий друг?
27. Учимся дружить.
28. Уча других, учимся сами.
29. Без конфликтов не бывает.
30. В зеркале нравственности.
31. Нравственная закалка.
32. Как мы думаем.
33. Понимание.
34. Тайны хорошей памяти.
35. Проба умственных сил.
36. Логика мысли.
37. Решение проблем.
38. Каждому по потребностям.
39. Каждому по способностям.
40. «Я» в общении.
41. Жизнеутверждающий мажор.
42. Богатства вашей личности.

43. Ваше здоровье в ваших руках.
44. Ваши герои.
45. Создание своего имиджа.
46. Как стать интересным.
47. Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я»
48. Поведение: от самооценки к поступку.
49. Уверенное и неуверенное поведение.
50. Выработываем характер.
51. Человек и обстоятельства.
52. Поверьте в себя.
53. Учимся любить труд.
54. Природа и вы.
55. Ваш досуг.
56. Скажите себе нет!
57. Дорога труда.
58. Мир профессий.
59. Я-хочу.
60. Я-могу.
61. Я-надо.
62. Ваш идеальный выбор.
63. Я и моя профессия.
64. Дорога взросления.
65. Духовное самоопределение.
66. Человек и судьба.
67. Жизненные планы.
68. Как работать над собой.

Используемая литература:

1. Б.С.Алякринский «Беседы о самовоспитании», Москва, 1977г.
2. Г.К.Селевко и др. «Познай себя», Москва, Народное образование, 2000г
3. Г.К.Селевко и др. «Сделай себя сам», Москва, Народное образование, 2000г
4. Г.К.Селевко и др. «Научи себя учиться», Москва, Народное образование, 2000г
5. Г.К.Селевко и др. «Утверждай себя», Москва, Народное образование, 2000г
6. Г.К.Селевко и др. «Найди себя», Москва, Народное образование, 2000г
7. Я.Л.Коломинский «Человек среди людей», Москва, 1970г.
8. А.В.Петровский «Что мы знаем и чего не знаем о себе?», Москва, 1988г.