




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тамбовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению на заседании  
МО учителей начальных классов  
Протокол № 4 от 30.08.2021г.  
Полякова Т.В. 

Согласовано  
зам. директора по УВР  
О.Б. Баранова   
«30» 08 2021г

Утверждаю:  
директор МБОУ Тамбовская СОШ  
И.А. Иванова   
Приказ № 185 от 30.08.2021г

Рабочая программа по коррекционным занятиям с психологом  
7-8 класс

Уровень общего образования – основное общее образование.

Разработана на основе Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой, 7-8 класс, допущенный Министерством образования Российской Федерации, Москва «Просвещение»

Программа составлена  
Валовой Ксенией Андреевной,  
учителем коррекционного класса  
МБОУ Тамбовская СОШ

Тамбовка 2021г.

### Календарно- тематическое планирование

№ урока	Название темы	Количество часов	Дата проведения	Корректировка
<b>I</b>	<b>Я – подросток</b>	<b>9 часов</b>	2.09	
1	Я – подросток. Что это значит?	1 час	9.09	
2	Характер и эмоции	1 час	16.09	
3	Страна чувств.	1 час	23.09	
4	Мои имена	1 час	30.09.	
5	Мое уникальное я	1 час	7.10	
6	Я - глазами других	1 час	14.10	
7	Обида. Как простить обиду?	1 час	21.10	
8	Я виноват?	1 час	28.10	
9	Мой гнев, злость, агрессия.	1 час	11.11	
<b>II</b>	<b>Мир эмоций и чувств</b>	<b>12 часов</b>		

10-11	Учимся понимать жесты и позы	2 часа	18.11, 25.11	
12	«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	1 час	2.12	
13-14	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2 часа	9.12, 16.12	
15-17	Что такое «стресс»	3 часа	23.12, 13.01, 20.01	
18-19	Я умею бороться со стрессом	2 часа	27.01, 3.02	
20-21	Риск – благородное дело?	2 часа	10.02, 17.02	
<b>III</b>	<b>Мои возможности</b>	<b>12 часов</b>		
22-25	Развиваем эмпатию	4 часа	24.02, 03.03, 10.03, 17.03	
26-27	Страхи и страшилки	2 часа		
28-29	Умения принимать решение	2 часа		
30	Комплименты	1 час		
31	Какой я на самом деле?	1 час		

32-33	Моя линия жизни	1 час		
34	Итоговое занятие	1 час		

## Содержание программы курса «Учись учиться»

### Тема 1. Я – подросток (9 часов )

**Я – подросток. Что это значит?** Актуализация имеющихся знаний у участников о психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе и принятие (закрепление) правил совместной деятельности. Пробуждение заинтересованности учащихся в совместной работе для изучения курса.

**Характер и эмоции.** Показать разницу между чувствами и чертами характера (последние отвечают на вопрос «какой?»). Один человек может сочетать в себе различные черты характера. Значение умения управлять своими чувствами. Проявление эмоционального состояния человека в позах, мимике, жестах. Развитие умения «читать» невербальную информацию.

**Страна чувств.** Чувства «полезные» и «вредные». Анализ особенностей эмоционального мира. Создание «Словаря чувств». Показ участникам амбивалентности чувств. Анализ чувств и определение отрицательных и положительных сторон их проявления.

**«Запретные» чувства.** Какие чувства мы скрываем? Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Развитие навыков рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение причин, по которым люди скрывают свои чувства.

**Нужно ли управлять своими эмоциями?** Осознание подростками необходимости управления своими эмоциями.

**Психоанализ сказки В.Симонова «Емелино настроение».**

**Страхи и страшилки.** Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении. Анализ психологической природы страха.

**Побеждаем все тревоги.** Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

**Мой гнев, злость, агрессия.** Возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих. Опасность гневных, агрессивных реакций и необходимость умения контролировать себя. Элементы самоконтроля внешнего проявления эмоций. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. (Диагностика агрессивности подростка). Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

## **Тема 2. Мир эмоций и чувств (12 часов)**

**Обида. Как простить обиду?** Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личностному опыту. Обучение способам разрядки обиды.

**Я виноват?** Создание условий для понимания подростками психологического чувства вины и стыда. Способы проективной проработки и разрядки чувства вины.

**Что такое «стресс»?** Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу.

**Я умею бороться со стрессом.** Владение способами борьбы со стрессом. Закрепление навыков конструктивного поведения в ситуации стресса.

**Всегда ли полезны медикаменты?** Формирование у учащихся убеждения, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними. Представление о правилах обращения с лекарственными препаратами и опасности самолечения.

**Риск – благородное дело?** Формирование позитивного отношения к человеку, избегающему неоправданного риска, как к разумному, а не трусливому, и негативное отношение к неоправданному риску, стремление минимизировать неизбежный риск. Убеждение участников, что рискованное поведение не является проявлением смелости, взрослости, решительности. Развитие способности при решении жизненных ситуаций избирать путь, связанный с минимальным риском.

### **Тема 3. Мои возможности (12 часов)**

**Умения принимать решения.** Принятие оптимального решения возможно лишь после критического осмысления ситуации. Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Формирование представления, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.

**Развиваем эмпатию.** Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

**Тренировка «Я-высказываний».** Формирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий. Закрепление у подростков навыков формулирования «Я-высказываний».

**Комплименты.** Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

**Какой я на самом деле?** Одинаковыми качествами могут обладать различные люди. Формирование представления о том, что одни и те же качества человеческой личности воспринимаются разными людьми по-разному.

**Моя линия жизни.** Раскрытие возможности принимать решения коллективно. Анализ ресурсов личностного роста учащихся. Развитие стремления реализовывать запланированное в своей повседневной жизни.