

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Выборга»**

**Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа
«Обучение школьников навыкам психомышечной релаксации в условиях сенсорной
комнаты»**

Составила: педагог-психолог Дмитриева Е.М.

**2023
Выборг**

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Обучение школьников навыкам психомышечной релаксации в условиях сенсорной комнаты» составлена на основе педагогической разработки комбинаторной программы факультативного курса по психологии для учащихся «Коррекция эмоционально-волевой сферы в условиях сенсорной комнаты» Ижетниковой В.В.

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с учащимися с ОВЗ 1-х, 5-х, 10-х классов в системе психологической помощи детям направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, коррекцию недостатков в психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

Целью программы является развитие психоэмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции у обучающихся с помощью мультисенсорной среды.

Исходя из общей цели, стоящей перед обучением, решаются следующие **задачи**:

- Формировать навыки снимать эмоциональное и мышечное напряжение детей, стрессоустойчивого поведения;
- Развивать и корректировать умения выражать свои эмоции;
- Обучать методам саморегуляции и самоконтроля, релаксации;
- Развивать и корректировать познавательные процессы (внимание, память, мышление, воображение) и творческие способности;
- Развивать позитивное общение детей и взаимодействие друг с другом, умение прислушиваться к мнениям взрослых и сдерживание импульсивности;
- Стимулировать все сенсорные процессы (зрительного, слухового, тактильного, кинестетического восприятия);
- Содействовать проявлению позитивных эмоций и переживаний;
- Формировать адекватную самооценку, преодоление застенчивости и агрессии.

Возрастной и количественный состав группы.

Программа предназначена для оказания поддержки обучающимся 1-х, 5-х, 10-х классов.

Количественный состав группы 6-10 человек.

Противопоказания: соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), эпилепсия, аллергия, инфекционные заболевания.

Сроки проведения: занятия проводятся раз в неделю по 40 минут, общее количество занятий - 34, из расчета 1 час в неделю. С учащимися с признаками дезадаптации занятия проводятся с ноября по май.

Учебно-тематическое планирование:

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Введение к курсу занятий | 1 |
| 2. | Снятие состояния психического дискомфорта | 12 |
| 3. | Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции | 14 |
| 4. | Формирование навыков конструктивного общения; обучению конструктивному взаимодействию | 6 |
| 5. | Подведение итогов | 1 |
| Итого | | 34 |

Содержание программы:

Занятия проходят в интерактивной среде темной сенсорной комнаты. Сенсорная комната позволяет выполнять следующие процедуры психологического и психокоррекционного воздействия:

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения; стимулирование чувствительности и двигательной активности детей;
- коррекцию психоэмоционального состояния.
- фиксирование внимания и управления им, поддержание интереса и познавательной активности;
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;
- развитие воображения и творческих способностей детей.

В работе используются методы и приемы, разработанные в рамках различных школ и направлений: когнитивно-поведенческие, игровые и арттерапевтические техники психологической коррекции, дыхательные упражнения, релаксационные методики и др. В содержание программы включены следующие **методы**: релаксационные упражнения, дыхательные, глазодвигательные и кинезиологические упражнения, психологические игры и игровые упражнения, беседы и сказкотерапия, наблюдение.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия: установить эмоциональный контакт со всеми участниками группы. Настроить детей на взаимодействие. Рефлексия состояния участников.
- Комплекс глазодвигательных, дыхательных, кинезиологических упражнений, направленных на мышечное расслабление.
- Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
- Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
- Обобщение. Интеграция. Объединение нового опыта с реальной жизнью.
- Обратная связь (рефлексия). Ритуал прощания.

Программа курса вариативна, является гибкой в зависимости от специфики классного коллектива и от сложившейся психолого-педагогической ситуации.

Программа не предусматривает систему отметок. Эффективность усвоения содержания курса следует оценивать по сформированности у обучающихся способностей к самопознанию, рефлексии, улучшению психоэмоционального состояния.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Проведение данного курса будет способствовать приобретению навыков произвольной саморегуляции, снижению тревожности, сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

Планируемые результаты обучения.

Личностные универсальные учебные действия:

- Выражать свои эмоции;
- Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- Выказывать своё отношение к происходящему;
- Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- Оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- Доброжелательное отношение к окружающим;

- Позитивная моральная самооценка;
- Готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Общее развитие и коррекция отдельных сторон эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка;
- Сличать способ и результат своих действий с заданным эталоном, обнаруживать отклонения и отличия от эталона;
- Выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознавать качество и уровень усвоения;
- Составлять план и последовательность действий;
- Оценивать достигнутый результат.

Познавательные универсальные учебные действия:

- Анализировать условия и требования заданий
- Выразить смысл ситуации различными средствами (рисунки, символы, знаки)
- Строить речевые высказывания в устной и письменной форме;
- Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей и побуждений;
- Планировать общие способы работы;
- Уметь слушать и слышать друг друга;
- Устанавливать рабочие отношения, учиться эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- Интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
- Учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера/ исполнителя);
- С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Вид работы | Корректировка |
|---|---|-------------|--------------------------|---|---------------|
| 1. | Введение к курсу занятий | 1 | 04.09.2012 | Беседа, игровые упражнения | |
| Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции (11 часов) | | | | | |
| 2, 3 | Формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях и их внешними проявлениями | 2 | 11.09.2012 18.09.2012 | Упражнения, релаксация | |
| 4,5. | Развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей | 2 | 25.09.2012 02.10.2012 | Психогимнастика, релаксация, игровые упражнения | |
| 6,7. | Способы восстановления эмоционального равновесия | 2 | 09.10.2012 16.10.2012 | Упражнения, релаксация | |
| 8. | Развитие навыков наблюдения и самонаблюдения | 1 | 23.10.2012 | Рефлексия, психотехнические игры | |
| 9, 10. | Обучение приемам релаксации и снятия мышечного напряжения | 2 | 13.11.2012 20.11.2012 | Психогимнастика, релаксация, психотехники | |
| 11, 12. | Обучение адекватному эмоциональному реагированию в конфликтных ситуациях | 2 | 27.11.2012 04.12.2012 | Рефлексия, сказкотерапия, психотехники | |
| Снятие состояния психического дискомфорта (3 часа) | | | | | |
| 13, 14. | Разрядка школьной тревожности; обучение способам самоконтроля, снятия напряжения | 2 | 11.12.2012 18.12.2012 | Арт-терапия, релаксация, психотехники | |
| 15. | Развитие двигательной раскрепощенности; пространственная ориентировка. | 1 | 25.12.2012 | Психогимнастика, психотехнические игры | |
| Формирование навыков конструктивного общения; обучению конструктивному взаимодействию (3 часа) | | | | | |
| 16. | Развитие слуха, воображения и коммуникации | 1 | 15.01.2013 | Психотехнические игры | |

| | | | | | |
|---|---|---|--------------------------|---|--|
| 17, 18 | Развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения | 2 | 22.01.2013 29.01.2013 | Психогимика, релаксация, игровые упражнения | |
| Снятие состояния психического дискомфорта (4 часа) | | | | | |
| 19. | Стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации | 1 | 05.02.2013 | Арт-терапия, психотехники | |
| 20, 21. | Освоение психотехник видоизменения, ослабления стрессовых переживаний | 2 | 12.02.2013 26.02.2013 | Психогимика, релаксация, психотехники | |
| 22 | Развитие наблюдательности, моторной памяти, координации движений в пространстве | 1 | 05.03.2013 | Психогимнастика, игровые упражнения | |
| Формирование навыков конструктивного общения; обучению конструктивному взаимодействию (2 часа) | | | | | |
| 23, 24. | Развитие навыков конструктивного взаимодействия в группе | 2 | 12.03.2013 19.03.2013 | Психотехнические игры, беседа, рефлексия | |
| Снятие состояния психического дискомфорта (3 часа) | | | | | |
| 25. | Развитие воображения; развитие творческого мышления | 1 | 26.03.2013 | Сказкотерапия | |
| 26, 27. | Развитие способности понимать свои чувства; эмоциональное развитие личности | 2 | 02.04.2013 16.04.2013 | Рефлексия, психотехнические игры | |
| Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции (3 часа) | | | | | |
| 28, 29. | Развитие навыков самоконтроля поведения и регуляции собственных агрессивных проявлений | 2 | 23.04.2013 30.04.2013 | Психогимнастика, релаксация, психотехники | |
| 30 | Закрепление навыка эмоциональной устойчивости и самоконтроля агрессивных проявлений в поведении | 1 | 07.05.2013 | Психотехнические игры | |
| Формирование навыков конструктивного общения; обучению конструктивному взаимодействию (1 час) | | | | | |
| 31. | Развитие навыка невербальной коммуникации | 1 | 14.05.2013 | Игровые упражнения | |
| Снятие состояния психического дискомфорта (2 часа) | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|---|---|------------|----------------------------|--|
| 32. | Ориентировка в пространстве; развитие психических процессов | 1 | 21.05.2013 | Психологическая игра | |
| 33. | Мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции. | 1 | 28.05.2013 | Рефлексия, сказкотерапия | |
| 34. | Итоговое занятие. Подведение итогов работы группы. Закрепление положительных эмоций от работы на занятиях | 1 | | Беседа, игровые упражнения | |
| Итого: часов – 34 | | | | | |

Список использованной литературы:

1. Алехина С.В., Семаго Н.Я. Инклюзивное образование. Выпуск 1. –М.: Центр«Школьнаякнига», 2010. – 272 с.
2. Борякова Н.Ю.Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития. — М.: Гном-Пресс, 2002 —64 с.
3. Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Упражнения для глазодвигательных мышц[Электронный ресурс] // Гимнастика для глаз: сайт. – URL: [http:// uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnyh-myshc-22523.phtml.htm](http://uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnyh-myshc-22523.phtml.htm) (дата обращения: 23.08.2012)
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006.
5. Игумнов С. А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. — М.: Институт психотерапии, 2000. — 112 с.
6. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. — Ростов на Дону: Феникс, 2007 — 349 с.
7. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В.Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006. — 88 с.
8. Кермани К. Аутогенная тренировка. — М.: Изд-во Эксмо, 2002. — 448 с.
9. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М.,2002. — 208 с.
10. Самоукина Н.В.Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. –М.: Новая школа, 1995. — 144 с.
11. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой– СПб.: Хока, 2007.
12. Сиротюк А.Л.Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: Творческий Центр, 2003.—283 с.
13. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем — СПб.: Речь,2008. — 118 с.
14. Чистякова Г.И. Психогимнастика. М.: Просвещение,1995.— 160 с.

Информационные ресурсы.

1. <http://glazodvigatelnye-uprazhneniya-vypusk-1.htm> Глазодвигательные упражнения
2. <http://Кинезиология как средство коррекции и развития интеллектуальных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья> Профессиональное сообщество педагогов Методисты.ру.
3. http://Дыхательные упражнения лечебной гимнастики _ Muzruk.Info.htm Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
4. [http:// p8aa1.html](http://p8aa1.html) Кинезиологические упражнения