

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирска»

Рассмотрено  
Руководитель МО  
Н.В.Плынская  
Протокол № 3  
от «22 декабря 2021 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Е.П.Матвеева  
«24 декабря 2021 г.

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №1  
г. Свирска» Л.А.Иазникова  
«30 декабря 2021 г.



**Адаптированная образовательная программа**  
**Коррекционно – развивающая область**  
**для обучающихся с легкой умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**за курс 6 класса (вариант 8.1)**  
**основного общего образования**

**составитель :**  
**Лабода Татьяна Романовна**  
**педагог-психолог**

2021 – 2022 учебный год

## Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	5
3. Формы контроля .....	5
4. Содержание программы .....	6
5. Календарно-тематическое планирование.....	6
6. Список литературы.....	9
7. Методическое обеспечение адаптированной образовательной программы.....	9

### Пояснительная записка

Адаптированная программа «Коррекционно – развивающая область» составлена для обучения детей 6 класса и направлена на развитие познавательной сферы школьников. т.к.именно познавательное развитие обеспечивает основу успешности школьного обучения, однако его результатом является не только развитие самих познавательных процессов учащихся, но и появление позитивных сдвигов в их мотивационно -личностной сфере.

В связи с тем, что количество учащихся с отклонениями в развитии в последнее время возросло, возникла необходимость создания специальных, адаптированных программ.

Программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой: 6-е издание - М.: «Просвещение», 2013

В содержании обучения детей данной категории приоритетным является личностно-ориентированное взаимодействие педагога с ребенком, основанное на тщательном психолого-педагогическом изучении ребенка и его возможностей. Для получения необходимых сведений о ребенке используются следующие методы изучения: наблюдения в трудовой, учебной и др. видах деятельности; анализ продуктов деятельности. В каждом конкретном случае выбирается тот или иной метод или их совокупность. Форма изучения может быть индивидуальной или групповой.

Данная программа адаптирована для обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, что предусматривает коррекционную направленность обучения. Благодаря этому закладывается возможность обучения детей с разным уровнем развития, возможность выстраивания дифференцированной работы на уроке. Обучающиеся данной группы — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

#### **Цель программы:**

-создание социально-психологических условий для полноценного психического и личностного развития обучающихся и их успешного обучения.

#### **Задачи программы:**

образовательные (предметные):

- коррекция отклонений в развитии познавательной и эмоционально–личностной сферы;
- оказание психолого-педагогической поддержки в период адаптации
- формирование психолого-педагогических знаний и умений родителей (лиц, их заменяющих).

воспитательные (личностные):

- повышение воспитательской компетентности родителей (лиц, их заменяющих);
- воспитание ответственности за свои поступки.

развивающие (метапредметные):

- развитие психомоторики и сенсорных процессов;
- речевое развитие;
- формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления заданной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков;

**Направленность:**

- изучение (диагностика) уровня развития детей;
- организация индивидуальных и групповых занятий;
- консультативная помощь родителям.

**Новизна программы:**

Данная программа содержит практические методы психолого – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей .

**Отличительная особенность программы:**

Возможность использования данной программы в коррекционно – развивающей деятельности всем специалистам (педагог-логопед, социальный педагог, педагог-организатор, педагоги дополнительного образования и т.д.)

**Принципы коррекционно-развивающей работы:**

- Принцип системности коррекционных (исправление или сглаживание отклонений и нарушений развития, преодоление трудностей развития), профилактических (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и развивающих(стимулирование, обогащение содержания развития, опора на зону ближайшего развития) задач.
- Принцип единства диагностики и коррекции означает, что началу любой коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования.
- Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы через активизацию деятельности каждого ученика, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка.
- Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

В основе предложенной программы лежит комплексный подход, предусматривающий решение на одном занятии разных, но однонаправленных задач из нескольких разделов программы, способствующих целостному психическому развитию ребенка (например, развитие зрительной памяти и т. д.).

В программу включены многофункциональные упражнения, которые могут оказывать различное воздействие:

- беседы, опросы, наблюдения;
- словесные игры;
- система упражнений по развитию познавательных процессов;

- элементы арттерапии, сказкотерапии.

### **Планируемые результаты**

Универсальные компетенции ребенка:

- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение воспринимать и переводить в личностные смыслы информацию по здоровьесберегающей тематике в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты ребенка:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укрепления личного здоровья;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Коммуникативные результаты ребенка:

- формулирование собственного мнения и позиции;
- использование речи для регуляции своего действия;
- стремление к координации действий при выполнении коллективных работ;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Познавательные результаты ребенка:

- умение извлекать информацию, ориентироваться в системе знаний;
- переработка информации для получения необходимого результата, в т.ч. для создания нового продукта;
- преобразование информации из одного вида в другой .

Регулятивные результаты ребенка:

- самостоятельное формулирование учебной задачи;
- постановка цели изучения темы, толкование их в соответствии с изучаемым материалом урока;
- контроль своих действий в учебном сотрудничестве;
- использование внешней и внутренней речи для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на один учебный год. Содержание программы предполагается реализовывать в объеме 102 занятия за 1 год обучения (3 занятия в неделю).

Разработанная программа опирается на следующие законодательные и правовые документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон об образовании РФ;
- Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка РФ;
- Этический кодекс психолога.

### Учебный план

№	Название раздела	Количество часов(всего на изучение)	Форма аттестации	Форма занятия	Количество часов	
					теория	практика
1	Введение в курс программы	3	Самостоятельная работа	Аудиторное занятие	2	1
2	Диагностика и коррекция психических процессов	61	Тестирование	Аудиторное занятие	22	39
3	Эмоции и здоровье	22	Самостоятельная работа	Аудиторное занятие	8	14
4	Моя коммуникативная культура	16	Защита проекта	Аудиторное занятие	8	8

### Формы контроля

	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Введение в курс программы	Самостоятельная работа
2	Октябрь - декабрь	Активация психических процессов. Создание условий для формирования у учащихся умения развивать и улучшать психические процессы	Тестирование
3	Январь - апрель	Развитие коммуникативных навыков, обогащение поведенческого репертуара учащихся социально приемлемыми навыками взаимодействия в конфликтной ситуации.	Самостоятельная работа
4	Май	Развитие умений сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитание дружелюбия, толерантности, силы воли в проявлении собственных эмоций.	Защита проекта

## Содержание программы

### 1. Введение в курс программы

Знакомство с целью и задачами программы. Оказание консультативной помощи родителям (законным представителям). Профилактика школьной тревожности, развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.

### 2. Диагностика и коррекция психических процессов

Развитие сенсорных процессов, познавательных мотивов, словесно-логического мышления, произвольной слуховой и зрительной памяти, произвольного внимания, самостоятельности, творческого подхода в решении задач. Развитие слухового, зрительного восприятия, Коррекция внимания и свойств внимания, коррекция памяти и мыслительных операций. Развитие внутреннего плана действий. Расширение кругозора и словарного запаса. Развитие речевой активности, словесно-логического и пространственно-образного мышления. Развитие воображения и творческих способностей.

### 3. Эмоции и здоровье

Формирование уверенности в себе и успешном поведении, приобретение практических навыков в общении, обогащение эмоциональной сферы. Способствование открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами. Обогащение словаря за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения. Обучить навыкам саморегуляции.

### 4. Моя коммуникативная культура

Развитие коммуникативных навыков, обогащение поведенческого репертуара учащихся социально приемлемыми навыками взаимодействия в конфликтной ситуации, игровой ситуации, развитие средств невербального общения, формирование умений сотрудничать, работать в группе.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Техника безопасности на рабочем месте	1
3	Режим дня	1
4	Исследование устойчивости внимания(методика корректурная проба)	1
5	Развитие произвольного внимания	1
6	Развитие объема внимания	1
7	Найди 10 отличий	1
8	Игра «Смотри внимательно»	1
9	Дорисуй фигуру	1
10	Проба Мюнстерберга	1
11	Таблицы Шульце	1
12	Цветные карточки	1
13	Исследование словесно-логического мышления	1
14	Развитие уровня осведомленности	1
15	Развитие классификации	1
16	Развитие обобщения	1
17	Учусь понимать себя	1
18	Анаграммы	1

19	Логические закономерности	1
20	Таблицы Шульце	1
22	Продолжи числовой ряд	1
27	Секреты внимания	1
28	Ребусы	1
29	Логические задачи	1
30	Спичечные головоломки	1
31	Задачи в стихах	1
32	Магическая буква	1
33	Цветные карточки	1
34	Упражнения на развитие функциональной асимметрии	1
35	Что поможет мне учиться	1
36	Работа с негативными переживаниями	1
37	Упражнения на синхронность работы обеих рук (работа со шнуром)	1
38	Методика заучивания 10 слов	1
39	Маленькие секреты большой памяти	1
40	Ассоциация как способ запоминания материала	1
41	Восстанови последовательность	1
42	Пиктограммы	1
43	Мои ценности в метафоре	1
44	Мои эмоции	1
45	Занятие из цикла «Киноуроки»	
46	Все мы чем-то похожи, но такие разные	1
47	Учимся ставить цели	1
48	Тренинг «Успех внутри нас»	1
49	Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много	1
50	Исследование устойчивости внимания(методика корректурная проба)	1
51	Определение на ощупь форм предметов	1
52	Дидактическая игра «Волшебный мешочек»	1
53	Движение верхних и нижних конечностей (упражнения по инструкции педагога)	1
54	Движение всего тела	1
55	Дидактическая игра «Зеркало»	1
56	Занятие из цикла «Киноуроки»	1
57	Различение цветов и оттенков	1
58	Дидактическая игра «Что бывает такого цвета»	1
59	Конструирование предметов из геометрических фигур	1
60	Исследование словесно-логического мышления	1
61	Ассоциация как способ запоминания материала	1
62	Восстанови последовательность	1
63	Пиктограммы	1
64	Мои ценности в метафоре	1
65	Мои эмоции	1
66	Мое здоровье	1
67	Я выбираю ЗОЖ	1
68	Загадки про ЗОЖ	1
69	Написание сочинения «Способы укрепления здоровья»	1

70	Умей сказать «Нет»	1
71	Тренинг уверенного поведения	1
72	Занятие из цикла «Киноуроки»	1
73	Я и моя семья	1
74	Барьеры общения.	1
75	Как справиться с агрессией	1
76	Анализ конфликтной ситуации	1
77	Техника уважительного общения	1
78	Моё идеальное будущее	1
79	Кто я в будущей профессии	1
80	Мои сильные качества	1
81	Как я отношусь к себе	1
82	Я глазами других	1
83	Техника самоаудита	1
84	Колесо жизненного баланса	1
85	Мои эмоции с близкими	1
86	Эмоциональные маски	1
87	Тренинг по развитию коммуникативных навыков	1
88	Дружба: за и против	1
89	С кем мы соревнуемся	1
90	Легко ли выступать публично	1
91	Как влиться в любой коллектив	1
92	Тренинг уверенного поведения	1
93	Слушаем и слышим друг друга	1
94	Азбука общения	
95	Кто я в команде	1
96	Легко ли быть лидером	1
97	Я –лидер своей жизни	1
98	Когда никто не понимает	1
99	Тренинг эффективной самопрезентации	1
100	Эффективные конфликты	1
101	Выполнение проектов «Моя коммуникативная культура»	1
102	Подведение итогов года обучения	1
	ИТОГО	102

#### Список литературы:

1. Левченко И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: метод пособие. – М.: Просвещение, 2008.
2. Маллер А.Р., Цикото Г.В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Метиева Л.А. Актуальные проблемы коррекционной педагогики. – М., 2009.
4. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
5. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушением развития: пособие для педагогов-психологов – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008.

6. Ульяновца М.Б. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями. – М.:Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.

### Методическое обеспечение адаптированной образовательной программы

#### 1. Методика исследования словесно-логического мышления Э.Ф.Замбацавичене

**Цель:** исследование уровня развития и особенностей понятийного мышления, сформированности важнейших логических операций.

Методика исследования сконструирована на основе некоторых методик теста структуры интеллекта по Р.Амтхауэру.

**Область применения:** определение уровня интеллектуального развития, разработка общих и индивидуальных рекомендаций по коррекции умственного развития учащихся.

**Описание методики.** В состав первого субтеста входят задания, требующие от испытуемых дифференцировать существенные признаки предметов или явлений от несущественных, второстепенных. По результатам выполнения некоторых задач субтеста можно судить о запасе знаний испытуемого.

Второй субтест состоит из заданий, представляющих собой словесный вариант исключения «пятого лишнего». Данные, полученные при исследовании этой методикой, позволяют судить о владении операциями обобщения и отвлечения, о способности испытуемого выделять существенные признаки предметов или явлений.

Третий субтест – задания на умозаключение по аналогии. Для их выполнения испытуемому необходимо уметь установить логические связи и отношения между понятиями.

Четвёртый субтест направлен на выявление умения обобщать (испытуемый должен назвать понятие, объединяющее два слова, входящих в каждое задание субтеста).

I субтест Продолжите предложение одним из слов, содержащихся в скобках. Для этого подчеркните его.

1. У сапога есть (шнурок, пряжка, подошва, ремешки, пуговицы).
1. В теплых краях обитает (медведь, олень, волк, верблюд, тюлень).
1. В году (24, 3, 12, 4, 7 месяцев).
1. Месяц зимы (сентябрь, октябрь, февраль, ноябрь, март).
1. В России не живет (соловей, аист, синица, страус, скворец).
1. Отец старше своего сына (часто, всегда, иногда, редко, никогда).
1. Время суток (год, месяц, неделя, день, понедельник).
1. Вода всегда (прозрачная, холодная, жидкая, белая, вкусная).
1. У дерева всегда есть (листья, цветы, плоды, корень, тень).
1. Город России (Париж, Москва, Лондон, Варшава, София).

II субтест Одно слово из пяти лишнее, оно не подходит ко всем остальным. Послушайте внимательно, какое слово лишнее? Правильный ответ подчеркните.

1. Тюльпан, лилия, фасоль, ромашка, фиалка.
1. Река, озеро, море, мост, болото.
1. Кукла, медвежонок, песок, мяч, лопата.
1. Киев, Харьков, Москва, Донецк, Одесса.
1. Шиповник, сирень, тополь, жасмин, боярышник.
1. Окружность, треугольник, четырехугольник, указка, квадрат.
1. Иван, Петр, Нестеров, Макар, Андрей.
1. Курица, петух, лебедь, гусь, индюк.

1. <i>Число</i> , деление, вычитание, сложение, умножение.
1. Веселый, быстрый, грустный, <i>вкусный</i> , острожный.

III субтест Какое слово подходит к слову "георгин" так же, как к слову "огурец" подходит слово "овощ". Выберите из тех, что я вам назову. Итак, огурец - овощ, а георгин- ...

Правильный ответ подчеркните .

1	Огурец	Георгин
	Овощ	сорняк, роса, садик, <i>цветок</i> , земля
2	Учитель	Врач
	Ученик	очки, больные, палата, <i>больной</i> , термометр
3	Огород	Сад
	Морковь	забор, грибы, <i>яблоня</i> , колодец, скамейка
4	Цветок	Птица
	Ваза	клюв, чайка, <i>гнездо</i> , яйцо, перья
5	Перчатка	Сапог
	Рука	чулки, подошва, кожа, <i>нога</i> , щетка
6	Темный	Мокрый
	Светлый	солнечный, скользкий, <i>сухой</i> , теплый, холодный
7	Часы	Термометр
	Время	стекло, <i>температура</i> , кровать, больной, врач
8	Машина	Лодка
	Мотор	река, моряк, <i>парус</i> , волна, берег
9	Стул	Игла
	деревянный	острая, тонкая, блестящая, короткая, <i>стальная</i>
10	Стол	Пол
	Скатерть	мебель, <i>ковер</i> , пыль, доска, гвозди

IV субтест Каким общим словом можно назвать ... ? Правильный ответ запишите.

1. Метла, лопата (инструменты)
2. Окунь, карась (рыбы)
3. Лето, зима (времена года)
4. Огурец, помидор (овощи)
5. Сирень, шиповник (кустарники)
6. Шкаф, диван (мебель)
7. День, ночь (время суток)

8. Слон, муравей (животные)
9. Июнь, июль (месяцы)
10. Дерево, цветок (растения)

#### *Обработка и интерпретация данных.*

Каждому заданию присваивается определённая оценка в баллах, отражающая степень его сложности. Общий результат по каждому субтесту определяется путём суммирования баллов по всем 10 заданиям.

В первых трёх субтестах правильные ответы выделены курсивом, а в 4 субтесте даны в скобках.

Оценка в баллах по каждому заданию получается путём суммирования всех правильных ответов по данному субтесту. Максимальное количество баллов, которое может получить школьник за выполнение I-II субтестов, - по 26 баллов, III – 23 балла, IV – 25 баллов. Таким образом, общая максимальная оценка по всем 4 субтестам составляет 1000 баллов.

Интерпретация полученных школьником результатов проводится следующим образом:

100 - 80 баллов – высокий уровень умственного развития;

79 – 60 баллов – средний уровень;

59 – 40 баллов – недостаточный (ниже среднего) уровень развития;

39 – 20 баллов – низкий уровень развития;

меньше 20 баллов – очень низкий уровень.

При обсуждении результатов следует учитывать не только общий уровень развития, но и роль каждой составляющей в общем результате. Важно оценить, насколько гармонично или асинхронно развиты диагностируемые интеллектуальные умения, а также какой из параметров значительно улучшает или ухудшает результаты.

## **2 Тест Мюнстерберга**

**Цель:** определение избирательности и концентрации внимания.

**Инструкция.** Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова

**Пример:** «лгщбапамятьшогхеюжп»

Время выполнения задания — 2 минуты

бсолнцевтргощрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментроч  
 ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы  
 фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщ  
 хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьявфырпл  
 ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
 лджхэшщгиенакуыфйщрепортажэждорлафывюефбьконкурс  
 йфячыщувскапрличностьзхжэеюдшщглюджэпрплаваниедтлж  
 эзбьтрдщщжнпркывкомедияшлджкуйфотчаянийефоячвтлджэ  
 хьфтасенлабораториягшдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ  
 нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэьагнтэшт

#### **Обработка результатов и интерпретация**

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

В тексте содержится 25 слов.

Хорошим считается результат – 20 и более баллов (желательно без пропуска слов). Низкие показатели - 18 и менее баллов.

### Ключ

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментроч  
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы  
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгшьбапамятьшогхеюжпждргщ  
хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьавфырпл  
ослдспектакльячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьконкурс  
йфячыщувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
эзбьтрдшщжнпркывкомедияшлджкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
хьфтасенлабораториягшдшнруцтргшщглроснованиезшдэркэ  
нтаопрुकгвсмтрпсихиатриябплмстчыйсmtзацэьагнтэшт

### 3.Определение уровня агрессии (Басса –Дарки)

Цель: диагностика агрессивных и враждебных реакций.

Авторы выделили следующие виды реакций:

- 1.Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
- 2.Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- 3.Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- 4.Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- 5.Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- 6.Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- 7.Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- 8.Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

**Инструкция.** Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

### Опросник

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызания совести.

9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.

52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### Обработка результатов и интерпретация

Ответы оцениваются по 8 шкалам.

1. Физическая агрессия (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 9, 17, 41
2. Вербальная агрессия(k=8):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 39, 74, 75

3. Косвенная агрессия (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 2, 18, 34, 42, 56, 63
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 10, 26, 49
4. Негативизм (k=20):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 4, 12, 20, 23
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 36
5. Раздражение (k=9):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 11, 35, 69
6. Подозрительность (k=11):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 65, 70
7. Обида (k=13):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58
"нет"= 1, "да" = 0	вопросы: 44
8. Чувство вины (k=11):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

#### 4.Аудиторное занятие «В мире эмоций»

Цель: ознакомить с правилами контроля собственных чувств и эмоций; развивать умение сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитывать

дружелюбие, толерантность, силу воли в проявлении собственных эмоций.

Ход занятия:

### 1. Определение темы

«Существовать - значит чувствовать, ибо чувства стоят несравненно выше разума.»

Используя методику предвидения, угадайте, о чем мы будем говорить сегодня разгадывание зашифрованной темы урока. Ученики высказывают свои мысли

### 2. Беседа.

Окружающий мир и самого себя человек познает с помощью чувств. Чувства и эмоции – это отношение человека ко всему происходящему в жизни. Они помогают лучше понять окружающих, разобраться в себе. Если выражение лица быстро меняется – это эмоция. А если лицо медленно меняет выражение и сохраняет его надолго, то это чувство. Зачастую эмоция – это переживание какого-либо чувства. «Я боюсь этого человека» - это чувство, «Мне страшно» - это эмоция. (На доске появляются определения понятия «эмоция»). А реакция человека на различные воздействия проявляется в виде эмоций. Это могут быть эмоции возбуждения и спокойствия, удовольствия и неудовольствия, радости и злости и многие другие. Положительные эмоции, такие как любовь, признательность, понимание, восхищение дарят человеку радость и здоровье. А отрицательные эмоции в виде проявлений гнева, ненависти, обиды, страдания приносят человеку душевную боль.

### 3. Игра «Угадай эмоцию».

Детям раздаются маски с изображением различных эмоций. К игре читаются стихи. Отгадавший эмоцию ребенок надевает маску и выходит к доске.

По мнению психологов у человека наблюдается более 70 эмоций. Мы каждую минуту выражаем свои эмоции, и даже не задумываемся над этим. Ученые-психологи выделяют пять уровней эмоций человека (5 ступенек нарисованы на доске): 1. Злоба, обида. 2. Боль, грусть. 3. Страх, беспокойство. 4. Раскаяние, сожаление. 5. Любовь, понимание, признательность. Всем нам надо подняться на «пятый этаж» эмоций (на пятую ступеньку), чтобы преодолеть проявление негативных эмоций человека и сделать этот этаж домом в котором мы живем.

4. Как вы полагаете, нужно ли бороться со своими внутренними врагами – отрицательными эмоциями? Если вами овладела злость или обида, нужно сосчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге все плохое и разорвать на мелкие кусочки.

### 5. Итог.

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций, должны быть человеческими и отвечать общепринятым правилам поведения. Главная наша задача – научиться управлять своими эмоциями, чтобы они не причиняли вреда окружающим. Владеть своими эмоциями это значит: уважать права других, проявлять терпимость к чужому мнению, не причинять вреда и не совершать насилия, мириться с чужим мнением, не возвышать самого себя над другими, уметь слушать и слышать.

### 5. Игры для развития пространственного мышления

1.	Картины из	гие целостного	Участники знакомятся с техникой создания
----	------------	----------------	--

	<b>чернильных пятен</b>	восприятия, пространственного мышления, способности комбинировать и перестраивать элементы изображения.	<p>рисунков «Монотипия по сухому». Ребятам предлагается взять листок бумаги, согнуть его пополам, выбрать краску одного или несколько цветов и капнуть несколько раз в произвольном порядке так, как захочется, на одну из сторон листа, желательно, чтобы краска попала и на сгиб листа. Затем лист сгибают пополам и проглаживают от центра к краям равномерно по всей поверхности и разворачивают, сушат.</p> <p>Участники рассматривают свои работы, на что похоже изображение каждой картинке, что в них можно увидеть. Детям предлагается дорисовать недостающие детали к изображению.</p> <p>Рефлексия: Что оказалось самым трудным? Самым легким? Какие идеи особенно понравились? Какой собственной идеей вы довольны больше всего? Какое настроение было во время работы? Изменилось ли оно?</p>
2.	<b>Фигуры</b>	Развитие пространственного мышления, фантазии	Учащимся предлагается дорисовать образы, под каждым образом подписать название. Обсуждение идей.
3.	<b>Сказка</b>	Развитие системного мышления, творческого самовыражения	Ребята выбирают и перевоплощаются в сказочного героя. Первый ребенок начинает сказку, рассказывая о своем герое: кто он, какой, что умеет делать, где живет и т.д. (описывая признаки и свойства). Ведущий помогает дополнить сюжет спонтанными и неожиданными ситуациями или приключениями. Далее выступает следующий сказочный герой, который встречается при необычных обстоятельствах с предыдущим героем и может стать его другом, если назовет их общие свойства и качества. Сказка продолжается, пока не примут участие все дети. Затем придумывается конец. Что произошло, чем закончилась сказка
4.	<b>Мозговой штурм</b>	Развитие пространственного мышления, фантазии	Ребята представляют, что смотрят на мир в квадратных, круглых, овальных, треугольных и т.д. очках. Фантазируют и называют различные предметы и объекты. Выполняют аппликацию выбранного образа или образов из геометрических фигур. Моделирование картинке из фигур.
<b>Игры на развитие воображения</b>			
1.	<b>Игра-беседа</b>	Познакомить с приемом фантазирования уменьшение-увеличение	<p>Ведущий говорит одному из участников: «Вот тебе волшебная палочка, она может уменьшать или увеличивать все, что ты захочешь. Что бы ты хотел увеличить, а что уменьшить?».</p> <p>- Пусть руки на время станут такими длинными, что можно будет достать с ветки яблоко, или</p>

			<p>поздороваться через форточку, или достать с крыши мячик, или, не вставая из-за стола, выключить телевизор.</p> <p>- Если деревья в лесу уменьшаются до размеров травы, а трава до размеров спички, тогда легко будет искать грибы.</p> <p>Если ребенку трудно дается самостоятельное фантазирование, предложите пофантазировать совместно, задайте ему вспомогательные вопросы.</p> <p>- Что будет, если у нас удлинится на время нос?</p> <p>Предложите участникам сказать, что произойдет хорошего, а что плохого, если мы что-то будем увеличивать или уменьшать. Кому будет хорошо, а кому плохо? Это уже нравственный анализ ситуации.</p> <p>- Скажи, что будет хорошего и что плохого тебе лично и другим, если волшебник увеличит тебя в 10 раз?</p> <p>Рефлексия – что было трудным для вас при выполнении задания, что легким? Какое было настроение до выполнения задания, каким стало после?</p>
2.	<b>Превращение</b>	Познакомить с приемом фантазировани я уменьшение-увеличение	Участники придумывают любой объект и превращают его в другой с помощью изменения его размера.
3.	<b>Новая сказка</b>	Познакомить с приемом фантазировани я использование предметов необычным способом.	Участники выбирают героев сказок и исключить у них какое-либо свойство (например, Баба-Яга без избушки на курьих ножках или Кот без сапог). Дети сочиняют новую сказку по цепочке, придумывая сюжет и действия героев. Ребята рисуют своих героев, придуманной сказки.
4.	<b>Я дарю тебе...</b>	Познакомить с приемом фантазировани я одушевление	Участники передают по цепочке друг другу игрушку, мяч со словами «Я дарю тебе...» предлагается придумать нестандартный оригинальный подарок «Можно подарить целый мир».
5.	<b>Ожившая картинка</b>	Познакомить с приемом фантазировани я одушевление	Ведущий предлагает детям представить, что они получили дар, оживления всего что нарисовано. Что бы вы оживили? Придумайте историю. Рассказывание «ожившей» истории.
6.	<b>Игра с картинками</b>	Познакомить с приемом фантазировани я поиск общих признаков у	Ребятам предлагается сравнить пары картинок, например, кукла-снег, облако-дверь, солнце-тигр и т.д., и найти общие признаки.

		случайных объектов.	
7.	<b>Исключение свойств</b>	Познакомить с приемом фантазировани я исключение свойств	Ребятам, предлагается исключить некоторые важные свойства у сказочных персонажей, перечислить свойства и качества человека, а потом одно-два свойства исключить и посмотреть, что получилось (человек не спит, не чувствует боли).
8.	<b>Живая неживая природа</b>	Познакомить с приемом фантазировани я придание объектам живой и неживой природы необычных свойств.	Детям предлагается выбрать несколько произвольных объектов живой и/ или неживой природы, сформулировать их свойства, качества, особенности или черты характера. Придумайте новые свойства, наделите этими свойствами человека.
9.	<b>Фантастический рисунок</b>	Познакомить с приемом фантазировани я придание объектам живой и неживой природы необычных свойств.	Ребятам предлагается нарисовать человека или животного и наделить их необычными свойствами.