

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

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

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

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №1
г. Свирска» *Лазникова*
«30» декабря 2021 г.



**АДАптированная основная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ ОБЛАСТЬ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-9кл)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
*Вариант 7.1.***

Составитель:
Лабода Татьяна Романовна
педагог- психолог

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа «Коррекционно-развивающая область» разработана для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1) основного общего уровня образования и составлена в соответствии с требованиями к планируемому результату освоения основной образовательной программы, с учетом требований следующих нормативных документов:

-ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598;

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития, ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

- АООП ООО МОУ «СОШ № 1 г. Свирска»;

Цель программы:

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

Задачи программы:

образовательные (предметные):

- развитие мыслительных операций;

-коррекция отклонений в развитии познавательной и эмоционально–личностной сферы;

-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):

-обучение приёмам планирования деятельности, контроля и самоконтроля, целенаправленности деятельности;

-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.

Данная программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Она построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с задержкой психического развития. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.. Благодаря этому закладывается возможность обучения детей с разным уровнем развития, возможность выстраивания дифференцированной работы на уроке.

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР 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 с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в

формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Для обучающихся с ЗПР характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- специальная психокоррекционная помощь, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Новизна программы:

Данная программа содержит практические методы психолога – 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 :

- 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 личные смыслы информацию по здоровьесберегающей тематике в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты :

- 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 укреплении 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:

- 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:

- 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 пять учебных лет. Содержание программы предполагается реализовывать в объеме 34 занятия за 1 год обучения (1 занятие 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 (5 класс)

№	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	21	Тестирование	Аудиторное занятие	8	13
3	Мир эмоций	10	Защита проекта	Аудиторное занятие	3	7

Формы контроля (5 класс)

	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Введение в курс программы	Самостоятельная работа
2	Октябрь - март	Активация психических процессов. Создание условий для формирования у учащихся умения развивать и улучшать психические процессы	Тестирование
3	Апрель-май	Развитие умений сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитание дружелюбия, толерантности, силы воли в проявлении собственных	Защита проекта

	эмоций.	
--	---------	--

Содержание программы (5класс)

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 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. Мир эмоций

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. Обучение навыкам саморегуляции.

Тематическое планирование (5 класс)

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Техника безопасности на рабочем месте	1
3	Расскажи мне о себе	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	Исследование словесно-логического мышления	1
9	Развитие уровня осведомленности	1
10	Развитие классификации	1
11	Развитие обобщения	1
12	Учусь понимать себя	1
13	Анаграммы	1
14	Логические закономерности	1
15	Таблицы Шульте	1
16	Продолжи числовой ряд	1
17	Упражнения на развитие функциональной асимметрии	1
18	Что поможет мне учиться	1

19	Работа с негативными переживаниями	1
20	Методика заучивания 10 слов	1
21	Маленькие секреты большой памяти	1
22	Ассоциация как способ запоминания материала	1
23	Отработка эффективных способов запоминания материала	1
24	Представление способов запоминания	
25	Мои эмоции	1
26	Игры на развитие эмоциональной сферы	1
27	Мои сильные качества	1
28	Техника самоаудита	1
29	Колесо жизненного баланса	1
30	Мои эмоции с близкими	1
31	Эмоциональные маски	1
32	Тренинг по развитию эмоциональной сферы	1
33	Выполнение проектов «Мои эмоции»	1
34	Подведение итогов года обучения	1
	ИТОГО	34

Учебный план (6 класс)

№	Название раздела	Количество часов(всего на изучение)	Форма аттестации	Форма занятия	Количество часов	
					теория	практика
1	Диагностика и коррекция психических процессов	24	Тестирование	Аудиторное занятие	8	16
2	Мир эмоций	10	Защита проекта	Аудиторное занятие	3	7

Формы контроля (6 класс)

	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
1	Сентябрь - март	Активация психических процессов. Создание условий для формирования у учащихся умения развивать и улучшать психические процессы	Тестирование
2	Апрель-май	Развитие умений сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитание дружелюбия, толерантности, силы воли в проявлении собственных эмоций.	Защита проекта

Содержание программы (6класс)

1. 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, пространственно-образного мышления. Развитие воображения и творческих способностей.

2. Мир эмоций

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.

Обучение навыкам саморегуляции.

Тематическое планирование (6 класс)

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов
1	Чему мы научились	1
2	Как избежать школьных неудач	1
3	Мы - шестиклассники	1
4	Как стать успешным	1
5	Развитие произвольного внимания	1
6	Развитие объема внимания	1
7	Найди 10 отличий	1
8	Исследование словесно-логического мышления	1
9	Развитие уровня осведомленности	1
10	Развитие классификации	1
11	Развитие обобщения	1
12	Учусь понимать себя	1
13	Анаграммы	1
14	Логические закономерности	1
15	Таблицы Шульте	1
16	Продолжи числовой ряд	1
17	Упражнения на развитие функциональной асимметрии	1
18	Что поможет мне учиться	1
19	Работа с негативными переживаниями	1
20	Методика заучивания 10 слов	1
21	Маленькие секреты большой памяти	1
22	Ассоциация как способ запоминания материала	1
23	Отработка эффективных способов запоминания материала	1
24	Представление способов запоминания	
25	Мои эмоции	1
26	Игры на развитие эмоциональной сферы	1
27	Мои сильные качества	1
28	Техника самоаудита	1
29	Колесо жизненного баланса	1

30	Мои эмоции с близкими	1
31	Эмоциональные маски	1
32	Тренинг по развитию эмоциональной сферы	1
33	Выполнение проектов «Мои эмоции»	1
34	Подведение итогов года обучения	1
	ИТОГО	34

Учебный план (7 класс)

№	Название раздела	Количество часов(всего на изучение)	Форма аттестации	Форма занятия	Количество часов	
					теория	практика
1	Диагностика и коррекция психических процессов	24	Тестирование	Аудиторное занятие	8	16
2	Мир эмоций	9	Защита проекта	Аудиторное занятие	3	6

Формы контроля (7 класс)

	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
1	Сентябрь -март	Активация психических процессов. Создание условий для формирования у учащихся умения развивать и улучшать психические процессы	Тестирование
2	Апрель-май	Развитие умений сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитание дружелюбия, толерантности, силы воли в проявлении собственных эмоций.	Защита проекта

Содержание программы (7класс)

1. Диагностика и коррекция психических процессов

Развитие 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.

2. Мир эмоций

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. Обучение навыкам саморегуляции.

Тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов
1	Развитие логического мышления, умения выделять характерные признаки предметов	1
2	Развитие смекалки, находчивости, логического мышления	1
3	Развитие способности анализировать	1
4	Развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать	1
5	Самостоятельный поиск решения поставленных задач	1
6	Развитие произвольного внимания	1
7	Найди 10 отличий	1
8	Развитие воображения	1
9	Составление целого из частей	1
10	Найди сходство и различие	1
11	Обучение приемам мнемотехники	1
12	Запомни и воспроизведи	1
13	Произвольное запоминание слухового ряда: цифр, звуков, слов, предложений, многоступенчатых инструкций	
14	Тренировка произвольного запоминания зрительно воспринимаемых объектов	1
15	Развитие слухо-зрительной и зрительно-двигательной координации	
16	Логические закономерности	1
17	Таблицы Шульце	1
18	Продолжи числовой ряд	1
19	Упражнения на развитие функциональной асимметрии	1
18	Что поможет мне учиться	1
20	Работа с негативными переживаниями	1
21	Планирование этапов выполнения задания	1
22	Формирование основных способов самоконтроля каждого этапа выполнения задания;	1
23	Учимся осуществлять словесный отчет о совершаемом действии и результате	1
24	Выполнение кинезиологических упражнений	1
25	Повторение	
26	Мои эмоции	1

27	Мои сильные качества	1
28	Техника самоаудита	1
29	Колесо жизненного баланса	1
30	Мои эмоции с близкими	1
31	Эмоциональные маски	1
32	Тренинг по развитию эмоциональной сферы	1
33	Выполнение проектов «Мои эмоции»	1
34	Подведение итогов года обучения	1
	ИТОГО	34

Учебный план (8 класс)

№	Название раздела	Количество часов(всего на изучение)	Форма аттестации	Форма занятия	Количество часов	
					теория	практика
1	Диагностика и коррекция психических процессов	24	Тестирование	Аудиторное занятие	8	16
2	Мир эмоций	9	Защита проекта	Аудиторное занятие	3	6

Формы контроля (8 класс)

	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
1	Сентябрь -март	Активация психических процессов. Создание условий для формирования у учащихся умения развивать и улучшать психические процессы	Тестирование
2	Апрель-май	Развитие умений сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитание дружелюбия, толерантности, силы воли в проявлении собственных эмоций.	Защита проекта

Содержание программы (8класс)

1. 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 и пространственно-образного мышления. Развитие воображения и творческих способностей.

2. Мир эмоций

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. Обучение навыкам саморегуляции.

Тематическое планирование (8 класс)

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов
1	Развитие логического мышления, умения выделять характерные признаки предметов	1
2	Развитие смекалки, находчивости, логического мышления	1
3	Развитие способности анализировать	1
4	Развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать	1
5	Самостоятельный поиск решения поставленных задач	1
6	Развитие произвольного внимания	1
7	Найди 10 отличий	1
8	Развитие воображения	1
9	Составление целого из частей	1
10	Найди сходство и различие	1
11	Обучение приемам мнемотехники	1
12	Запомни и воспроизведи	1
13	Произвольное запоминание слухового ряда: цифр, звуков, слов, предложений, многоступенчатых инструкций	
14	Тренировка произвольного запоминания зрительно воспринимаемых объектов	1
15	Развитие слухо-зрительной и зрительно-двигательной координации	
16	Логические закономерности	1
17	Таблицы Шульце	1
18	Продолжи числовой ряд	1
19	Упражнения на развитие функциональной асимметрии	1
18	Что поможет мне учиться	1
20	Работа с негативными переживаниями	1
21	Планирование этапов выполнения задания	1
22	Формирование основных способов самоконтроля каждого этапа выполнения задания;	1
23	Учимся осуществлять словесный отчет о совершаемом действии и результате	1
24	Выполнение кинезиологических упражнений	1
25	Повторение	

26	Мои эмоции	1
27	Мои сильные качества	1
28	Техника самоаудита	1
29	Колесо жизненного баланса	1
30	Мои эмоции с близкими	1
31	Эмоциональные маски	1
32	Тренинг по развитию эмоциональной сферы	1
33	Выполнение проектов «Мои эмоции»	1
34	Подведение итогов года обучения	1
	ИТОГО	34

Учебный план (9класс)

№	Название раздела	Количество часов(всего на изучение)	Форма аттестации	Форма занятия	Количество часов	
					теория	практика
1	Диагностика и коррекция психических процессов	19	Тестирование	Аудиторное занятие	5	14
2	Эмоции и здоровье	8	Самостоятельная работа	Аудиторное занятие	1	7
3	Профессиональный выбор подростка	7	Тестирование	Аудиторное занятие	2	5

Формы контроля

	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
2	Сентябрь -февраль	Активация психических процессов. Создание условий для формирования у учащихся умения развивать и улучшать психические процессы	Тестирование
4	Март	Развитие умений сдержанно выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; воспитание дружелюбия, толерантности, силы воли в проявлении собственных эмоций.	Защита проекта
5	Апрель-май	Классификация профессий, характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. Учет состояния здоровья при выборе профессии.	Защита проекта

Содержание программы

(9класс)

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, обучение навыкам саморегуляции.

5. Профессиональный выбор подростка

Основные признаки профессиональной деятельности, проблемность трудовых ситуаций, формула профессии. Классификация профессий, характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

Тематическое планирование

(9класс)

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов
1	Цели и задачи на учебный год	
2	Развитие произвольного внимания	1
3	Развитие объема внимания	1
4	Проба Мюнстерберга	1
5	Анаграммы	1
6	Логические закономерности	1
7	Продолжи числовой ряд	1
8	Секреты внимания	1
9	Ребусы	1
10	Логические задачи	1
11	Упражнения на развитие функциональной асимметрии	1
12	Что поможет мне учиться	1
13	Работа с негативными переживаниями	1
14	Упражнения на синхронность работы обеих рук (работа со шнуром)	1
15	Маленькие секреты большой памяти	1
16	Мои эмоции	1
17	Мои сильные качества	1
18	Техника самоаудита	1
19	Колесо жизненного баланса	1
20	Мои эмоции с близкими	1

22	Эмоциональные маски	1
27	Тренинг по развитию эмоциональной сферы	1
28	Я в мире профессий	1
29	Здоровье и выбор профессии	1
30	Предпочитаемые виды профессиональной деятельности	1
31	Карта интересов	1
32	Мотивы выбора профессии	1
33	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1
34	Подведение итогов года обучения	1
	ИТОГО	34

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. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М- ВЛАДОС, 1999.
7. Ульянцева 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. Число, деление, вычитание, сложение, умножение.
1. Веселый, быстрый, грустный, вкусный, осторожный.

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, цветок, земля
2	Учитель	Врач
	Ученик	очки, больные, палата, больной, термометр
3	Огород	Сад
	Морковь	забор, грибы, яблоня, колодец, скамейка
4	Цветок	Птица
	Ваза	клюв, чайка, гнездо, 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. Предпочтительные виды профессиональной деятельности (Е.А.Климов)

Цель: определение типа профессии

Инструкция: читайте по порядку вопросы, и если Вы отвечаете ДА, то ставите знак +, если НЕТ, то знак - с цифрой, указанной в скобках, в соответствующую колонку в таблице. После заполнения таблицы можно сделать вывод о том, к какому типу личности вы относитесь

(1) человек-природа	(2) человек-техника	(3) человек-знак. система	(4) человек-худ. образ	(5) чел.-человек
---------------------	---------------------	---------------------------	------------------------	------------------

1. Легко ли Вы знакомитесь с новыми людьми (5)
2. Можете ли Вы охотно и подолгу что-нибудь мастерить, чинить (2)
3. Любите ли Вы ходить в музеи, театры, художественные выставки (4)
4. Охотно ли Вы следите и ухаживаете за растениями, животными (1)
5. Охотно и подолгу ли Вы что-нибудь подсчитываете, решаете задачи, чертите (3)
6. Охотно ли Вы помогаете старшим по уходу за животными и растениями (1)
7. Любите ли Вы проводить время с младшими, когда их нужно чем-нибудь занять (5)
8. Мало ли Вы делаете ошибок в письменных работах (3)
9. Вызывает ли интерес у Ваших товарищей то, что Вы делаете своими руками (2)
10. Считают ли старшие, что у Вас есть способности в области искусства (4)
11. Охотно ли Вы читаете о растительном и животном мире (1)
12. Активно ли Вы участвуете в художественной самодеятельности (4)
13. Охотно ли Вы читаете об устройствах механизмов, машин, приборов (2)
14. Охотно ли Вы разгадываете кроссворды, головоломки, трудные задачи (3)
15. Легко ли Вы улаживаете разногласия между сверстниками или младшими (5)
16. Считают ли старшие, что у Вас есть способности к работе с техникой (2)
17. Одобряют ли незнакомые люди результаты Вашего худож-го творчества (4)
18. Считают ли старшие, что у Вас есть способности к работе с растениями (1)
19. Удастся ли Вам подробно и ясно для других излагать мысли в письм-й форме (3)
20. Вы почти никогда не ссоритесь (5)
21. Одобряют ли незнакомые люди вещи, сделанные Вами (2)
22. Осваиваете ли Вы без особого труда незнакомые или иностранные слова (3)
23. Часто ли Вам случается помогать незнакомым людям (5)
24. Можете ли Вы подолгу и не уставая заниматься любимой худож-й работой (4)
25. Любите ли Вы читать об охране природной среды, леса и животных (1)
26. Любите ли Вы разбираться в устройстве механизмов, машин и т.д. (2)
27. Удастся ли Вам убедить сверстников в том, что нужно делать так, а не иначе (5)
28. Охотно ли Вы наблюдаете за животными или рассматриваете растения (1)

29. Легко ли Вы разбираетесь в схемах, графиках, чертежах, таблицах (3)

30. Пробуете ли Вы свои силы в живописи, музыке, поэзии (4)

Описание типа профессии

1. «Человек – природа». Вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, тогда вам подходят профессии типа «человек - природа».

Специалистам в этой области приходится:

а) изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);

б) выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);

Психологические требования профессий этого типа к человеку: развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы; поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т.п.

2. «Человек – техника». Вам нравятся лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, Большинство профессий этого типа связано:

1) с созданием, монтажом, сборкой технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);

2) с эксплуатацией технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);

Психологические требования профессий «человек – техника» к человеку: хорошая координация движений; точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие; развитое техническое и творческое мышление и воображение; умение переключать и концентрировать внимание, наблюдательность.

3. «Человек – знаковая система». Вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, тогда вам подходят профессии типа «человек – знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации и различается по особенностям предмета труда. Это могут быть:

1) тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);

2) цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);

3) чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер – технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);

Психологические требования профессий этого типа к человеку: хорошая оперативная и механическая память; способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале; хорошее распределение и переключение внимания; точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками; усидчивость, терпение; логическое мышление.

4. «Человек – художественный образ». Большинство профессий этого типа связано:

1) с созданием, проектированием художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);

2) с воспроизведением, изготовлением различных изделий по образцу (ювелир,

реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр – краснодеревщик);
Психологические требования профессий этого типа к человеку: художественные способности; развитое зрительное восприятие; наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение; знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

5. «Человек – человек». Большинство профессий этого типа связано:

- 1) с воспитанием, обучением людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- 2) с медицинским обслуживанием (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- 3) с бытовым обслуживанием (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- 4) с информационным обслуживанием (библиотекарь, экскурсовод, лектор);

Психологические требования профессий этого типа к человеку: стремление к общению; умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми; устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми; доброжелательность, отзывчивость; выдержка; умение сдерживать эмоции; способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие.

3. Карта интересов (А.Е. Голомшток)

Цель: изучения интересов и склонностей школьников старших классов в различных сферах деятельности. Голомшток выделяет 23 таких сферы: физика, математика, химия, астрономия, биология, медицина, сельское хозяйство, филология, журналистика, история, искусство, геология, география, общественная деятельность, право, транспорт, педагогика, рабочие специальности, сфера обслуживания, строительство, легкая промышленность, техника, электротехника.

Инструкция: для определения ведущих интересов Вам предлагается перечень вопросов. Если Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, в бланке ответов рядом с его номером поставьте плюс а если не нравится, то минус. Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Текст опросника

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Занятия и чтение книг по географии.
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях.
4. Уроки и книги по анатомии и физиологии человека.
5. Выполнять ежедневную домашнюю работу.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, жизни и деятельности выдающихся физиков.
7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
8. Читать технические журналы.
9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.

10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении.
12. Узнавать о достижениях в области строительства.
13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.).
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках.
15. Знакомиться с военной техникой.
16. Читать книги об исторических событиях.
17. Читать произведения классиков русской и зарубежной литературы.
18. Читать и обсуждать публицистические статьи и очерки.
19. Обсуждать текущие дела и события в учебном заведении, городе, стране.
20. Интересоваться педагогической работой.
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции
22. Заботиться о порядке в собственных вещах, красивом виде помещения.
23. Читать книги из серии "Занимательная математика".
24. Изучать экономическую географию.
25. Заниматься иностранным языком.
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, историей искусства.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся артистов, встречаться с ними, коллекционировать их фотографии.
28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыки.
29. Читать спортивные газеты, журналы, литературу о спорте.
30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
31. Знакомиться с различными странами по книгам и телепередачам.
32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
33. Интересоваться достижениями медицины.
34. Посещать с экскурсиями предприятия легкой промышленности.
35. Читать книги из серии "Занимательная физика".
36. Изучать химические явления в природе.
37. Знакомиться с новейшими достижениями техники.
38. Интересоваться работой радиотехника, электрика.
39. Знакомиться с различными измерительными инструментами, используемыми в процессе металлообработки.
40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева (например, мебели).
41. Наблюдать за работой строителей.
42. Читать литературу о средствах передвижения.
43. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи о моряках.
44. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи на военные темы, знакомиться с историей крупных сражений.
45. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
46. Читать литературно-критические статьи.
47. Слушать радио, смотреть теленовости и тематические телепередачи.
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, стране.
49. Объяснять учащимся трудные для понимания вопросы.
50. Справедливо рассудить поступок знакомого или литературного героя.

51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание членов семьи.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
53. Интересоваться экономическими передачами по телевидению.
54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
55. Заниматься художественным оформлением праздников.
56. Посещать театр.
57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
58. Посещать спортивные соревнования, смотреть спортивные передачи.
59. Посещать дополнительные занятия по биологии.
60. Посещать дополнительные занятия по географии.
61. Коллекционировать минералы.
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения и способы лечения болезней человека.
63. Готовить обед дома.
64. Осуществлять демонстрацию физических опытов.
65. Участвовать в организации опытов с химическими веществами.
66. Ремонтировать различные механизмы.
67. Производить замеры в электросетях с помощью приборов (вольтметра, амперметра).
68. Конструировать различные предметы и детали из металла.
69. Художественно обрабатывать дерево (вырезать, выпиливать).
70. Набрасывать эскизы или выполнять чертежи строительных объектов.
71. Проявлять интерес к автомобильному транспорту.
72. Увлекаться парашютным спортом, авиамоделизмом.
73. Заниматься спортивной стрельбой.
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
75. Писать стихи.

Обработка и интерпретация результатов

Посчитайте количество плюсов в каждом столбике. Исходя из структуры бланка ответов определяются следующие виды профессиональных интересов (по столбцам). Чем больше положительных ответов в столбце, тем выше степень выраженности интереса к данному виду профессиональной деятельности.

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Биология | 16. История |
| 2. География | 17. Литература |
| 3. Геология | 18. Журналистика |
| 4. Медицина | 19. Общественная деятельность |
| 5. Легкая и пищевая промышленность | 20. Педагогика |
| 6. Физика | 21. Юриспруденция |
| 7. Химия | 22. Сфера обслуживания |
| 8. Техника | 23. Математика |
| 9. Электро- и радиотехника | 24. Экономика |
| 10. Металлообработка | 25. Иностранные языки |
| 11. Деревообработка | 26. Изобразительное искусство |
| 12. Строительство | |

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 13. Транспорт | 27. Сценическое |
| 14. Авиация, морское дело | искусство |
| 15. Военные специальности | 28. Музыка |
| | 29. Физкультура и спорт |

4.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 выполню.
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. Менястораживают 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 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

5. 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.