

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6 города Лесосибирска»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы Черстанова Т.Б.

Приказ № 01-04-422 от 31.08.2023 г.



**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ  
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ**

2023-2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	
II. Содержание занятий.....	
III. Планируемые результаты.....	
IV. Тематическое планирование.....	

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026) (далее – ФАООП для обучающихся с УО) и с учётом Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г. № 72264) (Далее ФГОС ОВЗ УО). У ребенка с ограниченными возможностями развитие психики и эмоций идет не так, как обычно. Отмечаются недоразвитие эмоций, их незрелость, а также малая связь чувств с разумом. Чем выраженнее дефект развития у ребенка с ограниченными возможностями здоровья, тем менее дифференцированы эмоции, нет оттенков переживаний. Характерной чертой является неустойчивость эмоций. Состояние радости без особых причин сменяется печалью, смех — слезами и т.п. В коррекционно — воспитательной работе с детьми с овз (в частности с умственной отсталостью и задержкой психического развития) учет эмоционального компонента очень важен. Большинству из детей доступны простые эмоции, такие как страх, радость, удовольствие, гнев, но обычно эмоциональные реакции по глубине не соответствуют причине, вызывающей их. Чаще они выражены недостаточно ярко, также встречаются и слишком сильные переживания по незначительному поводу. Необходимо учитывать и состояние волевой сферы ребенка с овз. Слабость собственных намерений, побуждений, большая внушаемость — отличительные качества их волевых процессов. Как отмечают исследователи, такой ребенок предпочитает в работе легкий путь, не требующий волевых усилий. Именно поэтому в его деятельности часто наблюдаем подражание и импульсивные поступки. Из-за не посильности предъявляемых требований у некоторых детей развивается негативизм, упрямство.

**Цель данной разработки:** коррекция развития эмоционально-волевой сферы

**Задача:**- способствовать осознанию ребенком себя как личности;

- развивать способность понимать и выражать эмоциональные состояния;

- развивать самоконтроль

### **Ожидаемые результаты:**

Ребенок...

- будет знать о собственных индивидуальных особенностях;
- научится понимать и описывать свои чувства и желания;
- будет способен выражать эмоциональные состояния различными способами и контролировать реакции;
- научится устанавливать связь между эмоциональным состоянием и событием ему предшествующем;
- научится взаимодействовать с коллективом.

### **Временные характеристики:**

- программа рассчитана на 13 занятий по 30 минут 1 раз в неделю.

### **Учебно-тематическое планирование занятий**

Задания и упражнения	Цель	Кол-во часов
Графическая методика «Кактус» (модификация М.А. Панфилова);	- развивать представление ребенка о себе; - содействовать развитию положительного образа «Я»;	30 минут
Проективный рисуночный тест «Автопортрет»	- содействовать развитию положительного образа «Я»;	30 минут
Игра-приветствие «Вежливые слова» Упражнение «Я – хороший, я – плохой»	- способствовать повышению самопринятия; - содействовать развитию у ребенка интереса к себе;	30 минут
Упражнение «Моё настроение» Упражнение «Пальчики-мордашки»	- развивать представление ребенка об эмоциях, настроении;	30 минут
Упражнение «Чудо-ладошки»	- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать самостоятельно с помощью мимики, позы, жестов, походки;	30 минут
Чтение «Путешествие в страну чувств» (по Е.Л. Набойкиной);	- формировать начальные рефлексивные умения; - познакомить с многообразием эмоций; - развивать умение адекватно выражать свои эмоции;	30 минут
Этюды на выражение чувства грусти; «История про Обидок и Грустинок»	- формировать способность узнавать эмоцию по внешним проявлениям; - формировать умение дифференцировать «грусть-радость».	30 минут
Этюд «Король боровик не в духе»; Игра «Смешинки и Злючки»;	- развивать представление об эмоциональном состоянии «гнев, злость»; - развивать рефлексия своего агрессивного поведения; - формировать доверие к окружающим;	30 минут

Психомедитация «Волшебный сон»; Статическая медитация «Путешествие на облаке»;	- гармонизировать эмоциональный фон, развивать воображение;	30 минут
Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»;	- способствовать снятию психомышечного напряжения.	30 минут
Упражнение «Воспитай свой страх»;	- развивать представление об эмоциональном состоянии «страх»; - предоставить возможность для актуализации своего страха;	30 минут
Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек»;	- учить ребенка выражать чувство страха в рисунке; - дать возможность поработать с предметом своего страха;	30 минут
Этюд «Повторяка»;	- способствовать обогащению эмоциональной сферы; - формировать навыки самоконтроля;	30 минут

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Графическая методика «Кактус» (модификация М.А. Панфилова)**

**Цель:** определение эмоционального состояния ребенка, наличия агрессивности, её направления и интенсивности.

**Описание:** При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги стандартного размера и простой карандаш. «На листе белой бумаги нарисуй кактус – такой, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнения НЕ допускаются.

### **Проективный рисуночный тест «Автопортрет»**

**Цель:** диагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

**Описание:** Проективные рисуночные тесты человека первоначально использовались для диагностики уровня интеллектуального развития детей и подростков, далее возможности данной методики были расширены для интерпретации специфических личностных особенностей человека, его социальных взаимодействий и адаптации. По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенциалов, равно как и анализа нарушений.

В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

### **Лесенка Щур**

**Цель:** диагностика уровня самооценки.

**Описание:** *Самооценка* – это оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. У младшего школьника она формируется преимущественно в зависимости от его успеха или, наоборот, неуспешности в школе. Поэтому учитель во многом ответственен за ее формирование. Начиная с первых дней обучения в школе, самооценка ребенка зависит от успешности в учебной деятельности, от характера межличностных отношений в классе: с учителем, одноклассниками. Предлагаем методику «Лесенка», которая эффективно используется учителями на практике с целью изучения самооценки младших школьников.

При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку школьника, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

1. *«Возьми карандаш и послушай задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».*

2. Повторить инструкцию еще раз.

3. Поблагодарить ребенка за работу.

### **Игра-приветствие «Вежливые слова»**

**Цель:** развитие уважительного отношения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами.

**Описание:** Игра проводится с мячом в круге. Ребенок совместно с педагогом бросают друг другу мяч, называя вежливые слова-приветствия (привет, здравствуйте, добрый день, приветствую вас и др.). Затем можно усложнить ход игры и предложить назвать слова благодарности, извинения.

### **Упражнение «Я – хороший, я – плохой»**

**Цель:** Развитие рефлексии и самоанализа.

**Описание:** предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Для этого можно силуэт автопортрета разделить вертикально пополам и предложить изобразить выражение лица, цветовосприятие себя «Хорошего» и «Плохого». Если ребенок затрудняется, то можно поговорить с ним о том, какие качества он считает плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

### **Упражнение «Моё настроение»**

**Цель:** Развитие умения описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

**Описание:** педагог предлагает ребенку рассказать о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-нибудь цветом, животным, состоянием, можно показать его в движениях – всё зависит от фантазии, желания и степени «открытости» ребенка.

### **Упражнение «Пальчики-мордашки»**

**Цель:** Создание благоприятного эмоционального интеллекта (рекомендовано проводить в начале и в конце учебной недели для создания положительного настроения и снятия напряжения).

**Описание:** Педагог предлагает обвести ладонь на листе бумаги и представить, что каждый пальчик – это день недели. Необходимо пофантазировать и нарисовать «лицо-настроение» каждому дню.

### **Упражнение «Чудо-ладошки»**

**Цель:** Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях «радость-грусть», развитие воображения и мелкой моторики.

**Описание:** Педагог дает ребенку сложенный пополам альбомный лист и предлагает обвести ладошку и представить, что одна ладошка у него веселая, а другая грустная: «Каким цветом ты хочешь раскрасить веселую ладошку? А грустную?» Затем необходимо проанализировать вместе с ребенком, чем отличаются положение рта, глаз, цвет.

### **Чтение «Путешествие в страну чувств» Е.Л. Набойкиной**

**Цель:** Расширение представлений ребенка об эмоциях; развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами, различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния.

#### **Путешествие в страну чувств**

*Далеко-далеко за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Ее хозяйка— Королева. У Королевы есть слуги-чувства: Мера, Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцовых покоях и посещают Королеву.*

*Однажды Королева отправилась в далекую страну, чтобы навестить свою подругу. А слуги-чувства расселились по разным дворцам, и каждый хотел быть главным. Поэтому в каждом дворце проходила своя жизнь.*

*Из дворца Радости все время был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоям, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.*

*В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ущипнуть или закидать помидорами. А перед заходом солнца все слуги-чувства этого дворца собирались в одном большом покое и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение со всеми слугами-чувствами. Это был дворец Злости.*

*Один дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и убежали друг от друга. Да, это был дворец Страх.*

*А во дворце Грусти придворные слуги то и дело грустили: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!*

*Во дворце Удовольствия изо дня в день слуги-чувства лежали на мягких пушистых ковриках и нежились в лучах солнца. Их глаза были закрыты, подбородок расслаблен, руки и ноги казались ватными.*

*Во дворце Удивления слуги-чувства не переставали удивляться всему подряд: какая яркая луна на небе, почему в соседнем королевстве все жители маленького роста?! Они разводили руками, широко открывали глаза, поднимали брови и округляли рот. Еще в одном дворце слуги-чувства хмурились и плакали от обиды. От этого у них стали опухать глаза, нос, губы. Они ни с кем не играли, не разговаривали, только и делали, что сменяли мокрые от слез платочки на сухие. Это был дворец Вины и Обиды.*

*И так день за днем проходила жизнь сказочной страны. Казалось, здесь никогда не будет порядка. Все слуги-чувства забыли про Мэру. Жители сказочных дворцов так устали только радоваться, злиться, грустить, удивляться, бояться и обижаться, что стали терять силы. Тогда Мэра послала письмо Королеве, чтобы она срочно возвращалась в свое королевство.*

*Когда Королева вернулась, в стране воцарился прежний порядок. Потому что Королева знала секрет, как вернуть всем слугам-чувствам их важное качество — Мэру. С тех пор Королева не оставляет своих слуг-чувств без контроля.*

Обсуждение сказки.

### **Этюды на выражение чувства грусти**

**Цель:** Развитие правильного понимания ребенком эмоционально – выразительных движений.

#### **«До встречи!»**

*Описание:* от вокзала отходит поезд – бабушка уезжает в деревню. Девочка с мамой и папой провожают её. Они машут ей поднятыми руками: «До свидания! До встречи!»

#### **«Потерял (а) варежку» (ленточку, брошку и т.д.)**

*Описание:* девочка приходит с прогулки домой печальная, она потеряла варежку (ленточку...). Что она чувствует?

#### **«История про Обидок и Грустинок»**

**Цель:** Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, снятие психомышечного напряжения.

#### **Описание:**

педагог рассказывает ребенку интересную историю про Обидок и Грустинок.

*Жили-были на свете две подружки: Обидка и Грустинка. Они всегда ходили вместе и искали себе друзей. Обидка выглядела ... Как? (Педагог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Обидка была зеленого цвета, очень пушистая, а ладошки у неё были липкими, поэтому она могла приклеиться к прохожим. Грустинка выглядела ... Как? (Педагог обращается к ребенку, после получения ответа, предлагает свое описание). Грустинка была синяя с красным носиком и очень худенькими ножками. Её часто уносило ветром, но на лапках у Грустинки были присоски, с помощью которых она цеплялась за всё, что попадалось на пути. Ты сегодня выходил на улицу? (педагог обращается к ребенку). Вот, там они к тебе и прилипли. Я даже вижу их. Обидка сидит у тебя на левом плече, а Грустинка – на правом. Давай их снимем, и пусть они летят дальше. Педагог в*



*комической форме начинает снимать Обидку и Грустинку, делая вид, что ему очень трудно это сделать».*

*Примечание:* можно параллельно с рассказом рисовать этих героев на листе бумаги яркими карандашами (фломастерами, пастелью). Затем вместе с ребенком можно их вырезать по контуру и поиграть с ними, «посадить» на плечи, потом снять их, положить в коробочку отдохнуть и т.д.

---

### **Этюд «Король Боровик не в духе»**

**Цель:** Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

**Описание:** Педагог читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

*Шёл король Боровик*

*Через лес напрямик.*

*Он грозил кулаком*

*И стучал каблуком.*

*Был король Боровик не в духе:*

*Короля покусали мухи.*

(В. Приходько)

### **Игра «Смешинки и злючки»**

**Цель:** Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

**Описание:** Педагог предлагает ребенку рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом злое. Ребенку задаются вопросы: «Какое настроение изображено на картинке? Как ты узнал? Давай посмотрим как расположены брови, ротик». Ребенок внимательно рассматривает. «А теперь давай подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица». Ребенок изображает с помощью мимики различное настроение, и сравнивает с портретами.

### **Психомедитация «Волшебный сон»**

**Цель:** Снятие психомышечного напряжения, развитие слухового и двигательного внимания, умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.

**Описание:** Педагог предлагает ребенку занять удобную позу на ковре или стульях.

Под тихую медленную музыку ребенок слушает рассказ ведущего.

*«Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Засыпаем, отдыхаем...*

*Наши руки отдыхают...*

*Отдыхают, засыпают...*

*Ноги тоже отдыхают...*

*Отдыхают, засыпают...*

*Дышится легко, ровно, глубоко...»*

*Пауза. Более громким голосом:*

*«Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать...*

*Потянулись к солнышку, улыбнулись».*

### **Статическая медитация «Путешествие на облаке»**

**Цель:** Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения, развитие умения расслабиться и восстанавливать внутреннее равновесие.

**Описание:** ребенок ложится на коврик, закрывает глаза, расслабляется и слушает рассказ педагога под музыку «Звуки природы».

*«Ложись удобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни...*

*Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги и спинка удобно расположились на этой большой облачной подушке.*

*Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает лицо?*

*Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где тебе будет интересно.*

*Постарайся мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (пауза — 30 секунд). А сейчас ты сойдешь с облака и посетишь эту страну. На счет „три" — открой глаза».*

2 часть

*Педагог: «Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Снова ветер овеивает лицо.*

*Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо (пауза — 10 секунд). Сойди с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе (пауза— 10 секунд).*

*На счет „три" — открой глаза. Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным».*

### **Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы»**

**Цель:** Развитие воображения, гармонизация эмоционального фона.

**Материалы:** Гуашевые краски (не менее 6 цветов), разведенные до густоты сметаны; белые листы бумаги для рисования, предварительно сложенные пополам; кисти для рисования.

**Описание:** Педагог предлагает ребенку брызнуть краской на лист бумаги так, чтобы получились кляксы (количество клякс не ограничено). Цвет ребенок выбирает самостоятельно, без подсказки взрослого. Затем ребенок складывает лист пополам, ладошками прижимает две половинки листа. Потом открывает и смотрит, что получилось. Если ребенок затрудняется, педагог помогает ребенку фантазировать: это может быть праздничный салют, сказочные цветы, волшебный замок, царство дракона...

### **Упражнение «Воспитай свой страх»**

**Цель:** Коррекция эмоции страха.

**Описание:** Перед выполнением задания с ребенком провидится беседа «*Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно?*». После этого ребенку предлагается нарисовать свой страх. Когда рисунок готов, педагог предлагает ребенку перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушные шары, конфеты в руках у страшилки; исправить злое выражение лица на доброе,

улыбчивое; одеть страшилку в нарядный, веселый костюм – и другие веселые атрибуты.

### **Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек»** (по Б. Тернер)

Эта техника может применяться как средство обучения ребенка основам «эмоциональной грамоты». Она позволяет изучать внутренний мир ребенка и его эмоциональных реакций в ходе игровой терапии.

**Описание:** Для работы заранее надо подготовить картонные шаблоны детской фигуры, соответствующие возрасту и полу ребенка (в арсенале должно быть обе фигуры). На занятии предлагают контурное изображение мальчика или девочки, которую необходимо раскрасить. Задание сопровождается следующими словами: «Раскрась эту девочку так, чтобы можно было узнать, что почувствовала бы эта девочка, случись с ней тоже самое, что с тобой». Или: «Мне хочется узнать, что чувствует этот мальчик».

### **Этюд «Повторяка»**

**Цель:** Расширение представлений ребенка об эмоциях; развитие восприятия эмоциональных состояний через графические изображения.

**Описание:** Ребенку предлагается показать следующие моменты сказки:

- испуг птенцов;
- гнев скворцов-родителей;
- испуг кота;
- радость скворцов.

Если ребенок затрудняется выполнить задание самостоятельно, педагог изображает на своем лице страх, злость, радость и просит ребенка повторять за ним.

### **Скворцы**

*В саду на дереве висел скворечник. В нем жили скворцы. Совсем недавно у них вылупились птенцы. Папе-скворцу и маме-скворчиче приходилось очень много работать. Ведь их детки-птенчики хотели кушать. Скворцы приносили своим птенцам в клюве разных жучков, червячков. Как-то раз, когда папы и мамы не было дома, к скворечнику стал подбираться кот Рыжик. Он уже даже засунул лапу в скворечник. Птенцы очень сильно испугались и стали громко кричать: «Тюи... Тюи...» Их крик услышали папа и мама, они прилетели и увидели кота Рыжика, который пытался залезть к ним в домик. Они очень сильно разгневались. Стали налетать на кота Рыжика и клевать его. Кот испугался и убежал. А скворцы обрадовались, что все целы и невредимы и весело зачирикали: «Чирик... Чирик...».*