

АНКЕТА

участника краевого Конкурса лучших практик специалистов социально-психологических служб сопровождения

1.	<p>Тема: Формирование навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью с привлечением муниципальных служб профилактики и общественных организаций.</p> <p>Актуальность выбранной темы:</p> <p>1. Тематика представленной программы актуальна и соответствует Концепции развития психологической службы в РФ и нормам профессионального стандарта «Педагога-психолога» и «Психолога» в следующих направлениях:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Реализация тематики программы способствует полноценному психическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.2. Деятельность психологической службы соответствует основным направлениям деятельности служб, заявленных в Концепции – это психологическая профилактика-предупреждение; психологическая диагностика; психологическое консультирование и психологическая коррекция.3. Содержание программы соотносится с задачами, заявленными в Концепции:<ul style="list-style-type: none">• содействие созданию условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития обучающихся, оказание им психологической поддержки и содействия в трудных жизненных ситуациях;• организация и участие в мероприятиях по профилактике и коррекции отклоняющегося (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального и т.п.) и делинквентного (противоправного) поведения детей, молодежи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;• сохранение и укрепление здоровья обучающихся, включая применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, мониторинг здоровья, оптимизацию нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание осознанного устойчивого отрицательного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ, наркотиков, табакокурению и другим вредным привычкам;• психологическое сопровождение процессов коррекционно-развивающего обучения, воспитания, социальной адаптации и социализации обучающихся с ОВЗ, находящихся в различных образовательных условиях, средах и структурах, в том числе определение для каждого ребенка с ОВЗ образовательного маршрута, соответствующего его возможностям и образовательным потребностям;• профессиональная помощь в преодолении школьной тревожности, страхов, фобических, аффективных и личностных расстройств;• психологическое просвещение и консультирование родителей (законных представителей) ребенка по проблемам обучения, воспитания, развития.4. Ожидаемые результаты программы соответствуют результатам реализации Концепции:<ul style="list-style-type: none">• создание социально-психологической службы в образовательной организации;• разработка и внедрение положения о службе в образовательной организации;• разработка и внедрение стандартов оказания профессиональной помощи обучающимся с ОВЗ;• создание комплекса разработанных или адаптированных психодиагностических, коррекционно-развивающих и реабилитационных методов
----	---

	<p>для реализации поставленных задач Службы.</p> <p>II. Проблема развития и формирования эмоциональной саморегуляции до сих пор остается малоизученной. Тема «Формирование навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью с привлечением муниципальных служб профилактики и общественных организаций» почти не затрагивается и глубоко не изучена, что и является актуальностью в написании данной программы.</p> <p>Проблема развития навыков саморегуляции является чрезвычайно важной. Подтверждение этому мы можем найти в нормативных документах.</p> <p>Изучение развития саморегуляции школьников представляет значительный интерес для реализации задач современной школы, поскольку саморегуляция в значительной степени определяет и успеваемость, и поведение учеников.</p> <p>У обучающихся с интеллектуальными нарушениями с трудом формируются высшие чувства: гностические, нравственные, эстетические и др. Преобладают непосредственные переживания конкретных жизненных обстоятельств. Настроение, как правило, неустойчивое. Однако степень эмоционального недоразвития не всегда соответствует глубине интеллектуального дефекта.</p> <p>Практическая значимость коррекционно - развивающей программы заключается в том, что разработанная программа может быть использована педагогом-психологом или социально-психологической службой в образовательных организациях для формирования навыков эмоциональной саморегуляции у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.</p>
2.	<p>Содержательное направление, в рамках которого представляется программа:</p> <p>Психологическое сопровождение деятельности по укреплению эмоционально-волевой сферы;</p>
3.	<p>Цель: Формирование навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью через использования методов коррекционно-развивающего обучения и привлечения муниципальных служб профилактики и общественных организаций Кунгурского муниципального округа, для укрепления психологического здоровья обучающихся, повышения уровня их адаптационных возможностей, позволяющих обучающимся данной категории успешно социализироваться в обществе.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. По отношению к обучающимся:</p> <p>1.1. Содействовать созданию благоприятных условий по укреплению психологического здоровья и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>1.2. Развивать способность у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью понимать и выражать эмоциональные состояния.</p> <p>1.3. Формировать навыки саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся данной категории.</p> <p>1.4. Способствовать снижению уровня психоэмоционального напряжения.</p> <p>1.5. Корректировать негативные черты характера, тревожность и агрессию, настроение у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.</p> <p>1.6. Развивать навыки социального поведения, чувства принадлежности к группе; развивать творческие, коммуникативные способности в процессе общения.</p>

	<p>2. По отношению к педагогам и условиям реализации программы:</p> <p>2.1. Создать нормативно- правовую базу.</p> <p>2.2. Разработать Модели выпускников МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ».</p> <p>2.3. Разработать Модель сетевого взаимодействия педагога-психолога со специалистами образовательной организации и службами профилактики и общественных организаций.</p> <p>2.4. Создать Карту сопровождения обучающегося с лёгкой умственной отсталостью.</p> <p>2.5. Создать Кейс необходимого материала (диагностики, конспекты занятий и мероприятий, дидактический материал, упражнения, игры и т.д.)</p> <p>2.6. Создать в образовательной организации Уголок спокойствия.</p>
4.	<p>Средства, методы и формы, отраженные в программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Программа требует проведение групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий. Блоки программы: «Я и мои черты характера» «Я и мир моих эмоций» «Я учусь владеть собой» «Я и мир вокруг меня» • Используются методы арт-терапии, музыкотерапия, средства библиотерапии. • Формы проведения: игры, упражнения, психогимнастика, медитация, ролевое проигрывание, рисование, релаксация. • Диагностический инструментарий: Рисуночный тест «Дом. Дерево. Человек» Дж. Бука
5.	<p>Технологии, используемые в программе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые технологии 2. Здоровьесберегающие технологии (сохранение и стимулирование здоровья, обучение ЗОЖ, коррекционные задания). 3. Информационно-коммуникационные технологии (развивающие и обучающие игры) 4. Личностно-ориентированная технология
6.	<p>Требования к материально-технической базе и к квалификации сотрудников социально-психологических служб для трансляции и реализации программы:</p> <p>Требования к материально-технической базе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наличие кабинет психолога 2. Наличие классной комнаты 3. Техническая оснащённость классной комнаты (проектор, компьютер, колонки, экран) <p>Требования к квалификации сотрудников: Специалист имеет опыт работы с обучающимися данной категории. Педагог-психолог должен владеть психокоррекционными технологиями, методами и приёмами для детей с интеллектуальными нарушениями.</p>
7.	<p>Мотивация сотрудников социально-психологических служб для внедрения и реализации программы на базе другой образовательной организации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация саморазвития – повышение уровня профессиональной компетенции через трансляцию педагогического опыта 2. Награждение педагога документом (грамота, благодарственное письмо)

	3. Материальное стимулирование педагогических работников образовательной организации через компенсационные выплаты.
8.	Показатели оценки эффективности реализации программы: 1. Созданы благоприятные условия по укреплению психологического здоровья и социальной адаптации детей в образовательной организации, по формированию навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний. 2. Наблюдается снижение уровня психоэмоционального напряжения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями. 3. Создана нормативно- правовая база. 4. Разработаны Модели выпускников 4 и 9 классов с точки зрения формирования у них навыков саморегуляции эмоциональных состояний. 5. Разработана Модель сетевого взаимодействия педагога-психолога со специалистами образовательной организации и службами профилактики и общественных организации по проблеме программы. 6. Создана Карта сопровождения обучающегося с лёгкой умственной отсталостью. 7. Создан Кейс необходимого материала (диагностики, конспекты занятий и мероприятий, дидактический материал, упражнения, игры и т.д.) 8. Создан в образовательной организации Уголок спокойствия

Суровцева Нойба Газалиевна/ _____
Ганьжина Наталья Николаевна/ _____
Пименова Лариса Владимировна/ _____
Ахминеева Татьяна Николаевна/ _____
Шамурина Наталья Геннадьевна/ _____
(фамилия, имя, отчество, подпись участника конкурса)

«_03_» __ноября_____ 2022г.
(дата заполнения)

ДОСТОВЕРНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕМЫХ СВЕДЕНИЙ ПОДТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____ / Новикова Ольга Викторовна _____
(подпись руководителя)

М.П.

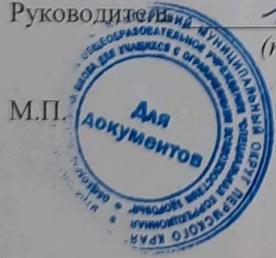
	3. Материальное стимулирование педагогических работников образовательной организации через компенсационные выплаты.
8.	<p>Показатели оценки эффективности реализации программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Созданы благоприятные условия по укреплению психологического здоровья и социальной адаптации детей в образовательной организации, по формированию навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний. 2. Наблюдается снижение уровня психоэмоционального напряжения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями. 3. Создана нормативно- правовая база. 4. Разработаны Модели выпускников 4 и 9 классов с точки зрения формирования у них навыков саморегуляции эмоциональных состояний. 5. Разработана Модель сетевого взаимодействия педагога-психолога со специалистами образовательной организации и службами профилактики и общественных организации по проблеме программы. 6. Создана Карта сопровождения обучающегося с лёгкой умственной отсталостью. 7. Создан Кейс необходимого материала (диагностики, конспекты занятий и мероприятий, дидактический материал, упражнения, игры и т.д.) 8. Создан в образовательной организации Уголок спокойствия

Суровцева Нойба Газалиевна / Сур.
Ганьжина Наталья Николаевна / Гань.
Пименова Лариса Владимировна / Лариса
Ахминеева Татьяна Николаевна / Ахм.
Шамурина Наталья Геннадьевна / Шамурина
(фамилия, имя, отчество, подпись участника конкурса)

« 03 » ноября 2022г.
(дата заполнения)

ДОСТОВЕРНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕМЫХ СВЕДЕНИЙ ПОДТВЕРЖДАЮ

Руководитель Новикова / Новикова Ольга Викторовна
(подпись руководителя)



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Специальная коррекционная общеобразовательная школа для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья»
Кунгурский муниципальный округ

Утверждаю
Директор МАОУ «СКОШ» для учащихся с ОВЗ»
/ Новикова О.В.



**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ
РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖБ
ПРОФИЛАКТИКИ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Авторы - составители:

Пименова Лариса Владимировна, заместитель директора по ВР
Суровцева Нойба Газалиевна, педагог-психолог
Шамурина Наталья Геннадьевна, педагог-психолог
Ахминеева Татьяна Николаевна, педагог-психолог
Ганьжина Наталья Николаевна, учитель

2022 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Специальная коррекционная общеобразовательная школа для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья»
Кунгурский муниципальный округ

Утверждаю
Директор МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ»
_____ / Новикова О.В.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ
РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖБ
ПРОФИЛАКТИКИ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Авторы - составители:

Пименова Лариса Владимировна, заместитель директора по ВР
Суровцева Нойба Газалиевна, педагог-психолог
Шамурина Наталья Геннадьевна, педагог-психолог
Ахминеева Татьяна Николаевна, педагог-психолог
Ганьжина Наталья Николаевна, учитель

2022 г.

Обоснование актуальности коррекционно-развивающей программы

Приоритетным направлением деятельности образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), является коррекционная работа. Коррекционная работа направлена на решение проблем развития и обучения обучающихся с умственной отсталостью внутри образовательного пространства организации и повышение их адаптационных возможностей, позволяющих в дальнейшем успешно интегрироваться в обществе.

Одним из основных условий успешной адаптации обучающихся с интеллектуальной недостаточностью к жизни в школе является способность осуществлять саморегуляцию в учебной и вне учебной деятельности.

Из проработанных источников установлено, что в основном рассматривается вопрос о необходимости формирования эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте. Оно подтверждается неумением школьника управлять собой, его дезадаптивным поведением, снижением успеваемости в школе и ухудшением психосоматического здоровья. В то же время, по мнению многих исследователей (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Р.М. Грановская, В.В. Давыдов, И.В. Дубровина, Н.С. Лейтес, А.К. Маркова, И.М. Никольская, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.), формирование эмоциональной саморегуляции наиболее эффективно происходит в младшем школьном возрасте и связано оно с активным формированием способности к рефлексии и внутреннего плана действий, а также общей произвольности психических процессов. На протяжении всего периода ребенок учится управлять своим поведением, произвольной становится организация его деятельности.

Проблема развития и формирования эмоциональной саморегуляции до сих пор остается малоизученной. Тема «Формирование навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью с привлечением муниципальных служб профилактики и общественных организаций» почти не затрагивается и глубоко не изучена, **что и является актуальностью в написании данной программы.**

Саморегуляция - это система определенных действий, направленных на управление своей психикой. Техники регуляции дают возможность осознанно управлять своим поведением.

В отечественной психологии определение **эмоциональной регуляции** встречается в следующих контекстах:

- саморегуляция личности;
- регуляция поведения;
- психическая саморегуляция;
- саморегулирование состояний.

Вопрос **о саморегуляции состояний** начинает вставать тогда, когда состояния оказывают значительное воздействие на эффективность производимой деятельности, межличностного общения, психическое и физиологическое здоровье. При этом под саморегуляцией понимается не только ликвидация негативных состояний, но и вызов позитивных. Так устроен человеческий организм, что при возникновении напряженности или тревожности у него изменяется мимика, увеличивается тонус мускулатуры скелета, темп речи, возникает суетливость, которая приводит к ошибкам, учащается пульс, изменяется дыхание, цвет лица. Если индивид переключит свое внимание с причин гнева или печали на их наружные проявления, такие как слезы, выражения лица и т.д., то эмоциональное напряжение спадет. Из этого следует сделать вывод, что эмоциональное и физическое состояние субъектов тесно взаимосвязано, поэтому они могут влиять друг на друга.

Освоение приемов саморегуляции происходит в процессе овладения культурными и гигиеническими навыками, в ходе игровой, учебной и трудовой деятельности, а также в процессе общения. При этом специфика навыков саморегуляции зависит от условий социальной среды и содержания деятельности, которой занимается человек.

В случае необходимости развития дополнительных навыков саморегуляции процесс работы включает в себя следующие аспекты:

1. Психодиагностику (диагностика психологических особенностей человека).
2. Психопрофилактику (повышение устойчивости к воздействию значимых факторов).
3. Психокоррекцию (совершенствование жизненно важных качеств и стиля деятельности, оптимизация психических состояний).

Развитие психической саморегуляции должно происходить осознанно с учетом всех личностных особенностей и возможностей. В экстремальных условиях стоит особенно учитывать, насколько сильно эти условия влияют на человека и его функциональное состояние, а также все их особенности, определяющие наиболее эффективное развитие навыков саморегуляции.

Проблема развития навыков саморегуляции является чрезвычайно важной. Подтверждение этому мы можем найти **в нормативных документах.**

В законе Российской Федерации «Об образовании», в статье 14 «Общие требования к содержанию образования», отмечается, что «содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации.

В статье 2 «Принципы государственной политики в области образования», пункте 1, указывается на гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

В новых ФГОС предусматриваются требования к личностным результатам: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме и так далее.

Изучение развития саморегуляции школьников представляет значительный интерес для реализации задач современной школы, поскольку саморегуляция в значительной степени определяет и успеваемость, и поведение учеников.

На протяжении младшего школьного и подросткового возрастов формируется личностная произвольная саморегуляция. Она позволяет осознанно управлять собой, своим поведением, достигать самостоятельно поставленных целей, преодолевать препятствия и трудности, подчиняться требованиям, нормам и правилам, вырабатывать свои собственные способы регулирования себя, преодоления трудностей, достижения значимых результатов. Стадия развития личностного уровня произвольной регуляции охватывает подростковый и старший школьный возраст. Она характеризуется высокой зрелостью, наличием в ее развитии интегративных тенденций и различных способов достижения целей. Компоненты волевой регуляции становятся осознаваемыми, что поднимает саморегулирование деятельности и поведения на более высокий уровень.

Недостаточная самостоятельность и недостаточная готовность к реализации своих жизненных планов ведет к преувеличению своих возможностей, достоинств, преуменьшению недостатков. И поэтому очень важно помочь подростку развивать навыки саморегуляции.

Существенным вкладом в рассмотрении эмоций человека служит деятельный подход, развиваемый в настоящее время Воронковой В. В. и др. Исследования С. Д.

Забрамной, В. В. Лебединского, В. И. Лубовского, М. С. Певзнер, А. М. Полякова, С. Я. Рубинштейна и многих других специалистов вскрывают ряд особенностей умственно отсталых детей, затрудняющих процесс формирования их личности. К таким особенностям целесообразно отнести: недоразвитие потребностной и мотивационной сферы, недостаточная дифференциация чувств и эмоций, неадекватность, неустойчивость, лабильность эмоций, импульсивные реакции на внешние впечатления; недостаточно развита воля и произвольность, неадекватная самооценка, низкий уровень притязаний. Переживания более примитивны, ребёнок испытывает только или удовольствие, или неудовольствие, а дифференцированных тонких оттенков переживаний почти нет.

Слабость интеллектуальной регуляции чувств приводит к тому, что у обучающихся с интеллектуальными нарушениями с опозданием и с трудом формируются так называемые высшие духовные чувства: совесть, чувство долга, ответственности, самоотверженности и т. д.

Наряду с общим недоразвитием эмоциональной жизни у умственно отсталых детей можно иногда отметить некоторые болезненные проявления чувств. Таковы, например, явления раздражительной слабости, заключающиеся в том, что в состоянии утомления или при общем ослаблении организма дети реагируют на все мелочи вспышками раздражения. У многих детей наблюдаются *дисфории*. Дисфориями называются эпизодические расстройства настроения. Они наступают вне связи с реальными обстоятельствами, в отсутствие каких-либо неблагоприятных внешних воздействий. Например, ученик на протяжении длительного времени был спокоен, послушен, добродушно, сердечно относился к товарищам и учителю, вдруг приходит в класс в угнетённом, мрачном состоянии и со злобой реагирует на замечания учителя, на невинные шалости сверстников. Спустя день или два такое расстройство настроения бесследно проходит само по себе. Иногда расстройства настроения проявляются в виде особого, также ничем не мотивированного повышенного настроения. Такое ничем не мотивированное повышенное настроение носит название *эйфории*. В состоянии эйфории дети становятся нечувствительными к объективной реальности. Они продолжают смеяться, веселиться, чувствовать себя счастливыми даже после получения «двойки», после удаления из класса и т. п. В тех случаях, когда состояние эйфории принимает выраженный характер, учитель должен с тревогой отнестись к этому болезненному явлению. Эйфория может быть признаком начинающегося обострения заболевания. Предвестником приближающегося заболевания является также и другое нарушение эмоциональной жизни - *апатия*. Иногда учащиеся высказывают мысли и обнаруживают настроения, совершенно не свойственные детскому возрасту: безразличие к жизни, к

людям, нежелание двигаться, действовать, утеря всяких детских интересов и привязанностей.

Умственно отсталый ребенок, а тем более подросток, оказавшись в доступной его пониманию ситуации, способен к сопереживанию, к эмоциональному отклику на переживания другого человека и стремится оказать ему ту или иную помощь. Развитие эмоциональной сферы умственно отсталых школьников в большой мере определяется внешними условиями, важнейшими из которых являются специальное обучение и правильная организация всей жизни детей. Присущие этим ученикам импульсивные проявления обиды, злости, радости и т. п. постепенно сглаживаются под воздействием обучения и воспитания. У детей появляется осмысливание своих действий и поступков, формируются положительные привычки и правильное бытовое поведение, необходимые для их успешной социальной адаптации.

Сложные эмоции социально-нравственного характера, тонкие оттенки чувств остаются недоступными для понимания многим выпускникам школы. Вместе с тем, почти все ученики правильно понимают и называют состояния, часто переживаются ими самими и окружающими людьми (радость, обида, боль).

Обобщая, можно сказать, что у обучающихся с интеллектуальными нарушениями с трудом формируются высшие чувства: гностические, нравственные, эстетические и др. Преобладают непосредственные переживания конкретных жизненных обстоятельств. Настроение, как правило, неустойчивое. Однако степень эмоционального недоразвития не всегда соответствует глубине интеллектуального дефекта.

Осмысление выявленной проблемы позволяет сформулировать **объект программы:** эмоциональная саморегуляция обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.

Практическая значимость коррекционно - развивающей программы заключается в том, что разработанная программа может быть использована педагогом-психологом или социально-психологической службой в образовательных организациях для формирования навыков эмоциональной саморегуляции у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью с привлечением муниципальных служб профилактики и общественных организаций.

Задачи:

1. По отношению к обучающимся:

- 1.1. Содействовать созданию благоприятных условий по укреплению психологического здоровья и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.
- 1.2. Развивать способность у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью понимать и выражать эмоциональные состояния.
- 1.3. Формировать навыки саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся данной категории.
- 1.4. Способствовать снижению уровня психоэмоционального напряжения.
- 1.5. Корректировать негативные черты характера, тревожность и агрессию, настроение у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.
- 1.6. Развивать навыки социального поведения, чувства принадлежности к группе; развивать творческие, коммуникативные способности в процессе общения.

2. По отношению к педагогам и условиям реализации программы:

- 2.1. Составить понятийный аппарат по теме программы.
- 2.2. Создать нормативно- правовую базу.
- 2.3. Разработать Модели выпускников 4 и 9 классов с точки зрения формирования у них навыков саморегуляции эмоциональных состояний.
- 2.4. Разработать Модель сетевого взаимодействия педагога-психолога со специалистами образовательной организации и службами профилактики и общественных организации по проблеме программы.
- 2.5. Создать Карту сопровождения обучающегося с лёгкой умственной отсталостью.
- 2.6. Создать Кейс необходимого материала (диагностики, конспекты занятий и мероприятий, дидактический материал, упражнения, игры и т.д.)
- 2.7. Создать в образовательной организации Уголок спокойствия.

Принципы коррекции и развития, направленные на решение поставленных в программе задач

1. Принцип системности коррекционных и развивающих задач.
2. Принцип единства диагностики и коррекции.
3. Деятельностный принцип определяет тактику проведения коррекционной работы через активизацию деятельности каждого ученика, в ходе которой создаётся необходимая основа для положительной динамики в развитии личности ребёнка.
4. Учёт возрастных, психологических и индивидуальных особенностей детей.
5. Принцип учёта эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции и способствовали формированию навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.
6. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребёнка к участию в реализации поставленных задач программы.

Психологическая коррекция эмоциональных состояний у детей – это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Эмоциональные состояния, переживаемые ребенком, оказывают непосредственное влияние на качество выполняемой им деятельности - его работы, учебы, игры. От эмоциональных состояний, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность взаимодействия с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития, социализации.

Для решения коррекционно-развивающих задач применяются следующие **методы**:

Сказкотерапия - метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. Тексты сказок вызывают у детей интенсивный эмоциональный резонанс.

Музыкотерапия. Музыка это одно из важных средств, при работе с детьми. Она стимулирует фантазию и создает настроение, может рассказать о характере человека, о его внутренних чувствах, и главное обладает таким терапевтическим эффектом, с помощью которого можно гармонизировать степень возбуждения центральной нервной системы у детей. Возможности музыкотерапии.

Телесно-ориентированная терапия.

1. *Мышечная релаксация по контрасту с напряжением.*
2. *Мышечная релаксация по представлению.* Дети принимают позу покоя, включается приятная музыка, психолог задаёт картинку.
3. *Саморегуляция:* прослушивание классических музыкальных произведений, прогулка на свежем воздухе, достаточный отдых и сон, улыбки, юмор, чтение любимых книг, рисование, вышивка, размышление о чем-то хорошем, пение, танцы, наблюдение за красивым пейзажем, приятные воспоминания, просмотр фотографий, прием солнечных ванн, общение с людьми, вызывающими исключительно положительные эмоции.
4. *Дыхательные упражнения.* Задача таких упражнений – успокоить нервную систему, избавлять от тревожных мыслей, учить ощущать и контролировать свои эмоции и мысли.
5. *Танцевальная терапия.*

Библиотерапия – включает в себя сочинения литературных произведений и чтение.

Арт-терапия – лечение искусством. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в его рисунках всякий раз, когда он об этом не думает, т.е. рисует спонтанно. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов: страхи, внутренние конфликты и т.д.

Формы работы: *спонтанное рисование, ассоциативное рисование* – берутся темы из области чувств и взаимоотношений; *рисование чувства, рисование пальцами рук и ног; рисование музыки.*

Игровая терапия является одним из наиболее эффективных методов коррекции эмоциональной сферы личности ребенка. В настоящее время сфера применения игротерапии значительно расширилась. Имеется опыт проведения краткосрочной и долгосрочной игровой терапии.

Механизмы реализации программы

База реализации коррекционно - развивающей программы: МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ» Кунгурского муниципального округа.

Контингент: обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью 1 - 9 классы.

Срок реализации программы: февраль 2022 год – июнь 2022 год

Основные этапы реализации программы:

Название этапа	Содержание этапа	Срок реализации
Подготовительный этап	Создание понятийного аппарата, нормативно-правовой базы. Первичное диагностическое обследование обучающихся. Разработка календарно-тематического планирования в соответствии с блоками программы. Создание Уголка спокойствия.	февраль - март 2022 год
Деятельностный (основной) этап	Коррекционно-развивающая работа по формированию навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью. Разработка Кейса необходимого материала. Создание Модели выпускника, Модели сетевого взаимодействия педагога-психолога со специалистами, разработка Карты сопровождения обучающегося.	март – май 2022 год
Рефлексивный (заключительный) этап	Заключительное психодиагностическое обследование обучающихся. Подведение итогов. Анализ проведённой работы.	май-июнь 2022 год

Для выявления особенностей эмоциональных состояний детей с лёгкой умственной отсталостью в МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ» в рамках реализации данной программы используется следующий **диагностический инструментарий:**

1. Рисуночный тест «Дом. Дерево. Человек» Дж. Бука (*Приложение 1*)

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.

Структура коррекционно-развивающей программы

Программа включает в себя следующие блоки:

Блок программы	Содержание блока
«Я и мои черты характера»	Игры и упражнения, направленные на изучения своих переживаний и желаний, способность различать свои мышечные и эмоциональные ощущения. Оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя. Игры и упражнения, направленные на осознание ребенком своего места в семье и понимание внутрисемейных отношений, на осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого члена семьи. Игры и упражнения, направленные на актуализацию нравственных представлений о хороших и плохих чертах характера человека. Мотивировать детей на осознание собственных черт характера, определять черты характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях. Обобщить представление детей о чертах характера важных для общения, развивать интерес и способность к самопознанию.
«Я и мир моих эмоций»	Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, обучение детей выражению своих эмоций так, чтобы они были понятны окружающим, пониманию по внешним проявлениям чувств, испытываемых другим человеком, анализу причин их возникновения, а также развитие умения адекватно выразить свои эмоции.
«Я учусь владеть собой»	Игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики. Для этого детям предлагаются проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении определенными

	<p>коммуникативными навыками. Данный блок призван обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками. При этом важно помочь детям понять, что делать совместную работу не только интересно, но и трудно: для этого нужно уметь договориться, соблюдать очередность, прислушиваться к соседям по игре и уважать их мнение. Игры и упражнения, направленные на реагирование негативных эмоциональных реакций (гнева, агрессии, обиды, страхов, тревожности и т.п), обучение навыкам социально-приемлемого поведения, формирование адекватных способов эмоционального реагирования в конфликтных ситуациях, обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля.</p>
<p>«Я и мир вокруг меня»</p>	<p>Игры и упражнения данного блока направлены на освоение детьми представлений о значении общения в жизни человека, развитие способности принимать друг друга, помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми, способствовать преодолению барьеров в общении, упражнения на саморегуляцию различных эмоциональных состояний.</p>

Система взаимодействия

Основную работу в реализации программы по формированию навыков саморегуляции разных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью ведут педагоги-психологи в тесном сотрудничестве с социальными педагогами, классными руководителями, представителями муниципальных служб профилактики и общественных организаций.

Взаимодействие педагога-психолога с другими специалистами направлено на обеспечение комплексности коррекционно-развивающих и профилактических действий.

Планируемые результаты

1. Созданы благоприятные условия по укреплению психологического здоровья и социальной адаптации детей в образовательной организации, по формированию навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний.
2. Наблюдается снижение уровня психоэмоционального напряжения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями.
3. Составлен понятийный аппарат по теме программы.
4. Создана нормативно- правовая база.
5. Разработаны Модели выпускников 4 и 9 классов с точки зрения формирования у них навыков саморегуляции эмоциональных состояний.
6. Разработана Модель сетевого взаимодействия педагога-психолога со специалистами образовательной организации и службами профилактики и общественных организации по проблеме программы.
7. Создана Карта сопровождения обучающегося с лёгкой умственной отсталостью.
8. Создан Кейс необходимого материала (диагностики, конспекты занятий и мероприятий, дидактический материал, упражнения, игры и т.д.)
9. Создан в образовательной организации Уголок спокойствия

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Результат	Критерии оценки
Созданы благоприятные условия по укреплению психологического здоровья и социальной адаптации детей в образовательной организации, по формированию навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний.	Результаты наблюдения. Результаты анкетирования.
Сформированы навыки саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с интеллектуальными нарушениями	Результаты диагностики.
Наблюдается снижение уровня психоэмоционального напряжения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями.	Результаты анкетирования
Составлен понятийный аппарат по теме программы.	100 %
Создана нормативно- правовая база.	100 %
Разработаны Модели выпускников 4 и 9 классов с точки зрения формирования у них навыков саморегуляции эмоциональных состояний.	100 %
Разработана Модель сетевого взаимодействия педагога-психолога со специалистами образовательной организации и службами профилактики и общественных организации по проблеме программы.	Уровень включения в реализацию программы специалистов образовательной организации и специалистов служб профилактики и общественных организаций (более 40 % от тематического планирования)
Создана Карта сопровождения обучающегося с лёгкой умственной отсталостью.	100%
Создан Кейс необходимого материала (диагностики, конспекты занятий и мероприятий, дидактический материал, упражнения, игры и т.д.)	100%
Создан в образовательной организации Уголок спокойствия	100%

Библиографический список

1. Бенилова С. Ю. Особые дети – особое общение // Ж. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития, 2006. – № 2.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400с.
3. Годовникова Л. В. Основы коррекционно-развивающей работы в массовой школе: Учеб. пособие / Под науч. ред. И. Ф. Исаева. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 201 с.
4. Горячева Наталья. Экология души.//Школьный психолог.2003.№23.
5. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2002.
6. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. – СПб., 2006.
7. Кацера А. А., Кобзарь А. В. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии [Текст] // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 10-12. — URL [htt](#)
8. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб., 2004.
9. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д., 1998.
10. Микляева А. В. Я – подросток. Мир эмоций. Встречи с самим собой. Я среди других людей. – СПб., 2003.
11. Роженко А. Коррекция эмоционально-волевой сферы ребенка// Социальное обеспечение, 2005 - №3 февраль - с.16-17
12. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога. М.: АРКТИ, 2000.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2000.
14. Чистякова М.И. Психогимнастика/По ред. М.И. Буянова.-М.: Просвещение: ВЛАДОС,2000.
15. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб., 2006.

Результаты реализации программы.

Приложение 1.

<p>Нормативно-правовое обеспечение деятельности</p>	<p>Институциональное нормативно-правовое обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приказ о создании Социально-психологической службы в образовательной организации. 2. Положение о деятельности Социально-психологической службы (в доработке) 3. Приказ о начале работы пилотной площадки в образовательной организации, о режиме заседаний рабочей группы 4. Приказ о реализации календарно-тематических планов педагогов-психологов.
<p>Мероприятия и деятельность пилотной площадки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заседания рабочей группы по реализации программы 2. Анализ содержания программ педагогов психологов и социальных педагогов. 3. Разработка педагогами-психологами календарно-тематических планов, по содержанию соответствующих структурным блокам программы. 4. Реализация КТП. 5. Взаимодействие специалистов школ с сотрудниками общественных организаций и профилактических служб Кунгурского муниципального округа, привлечение их к реализации программы. 6. Привлечение родителей обучающихся к реализации программы. 7. Проведение диагностик с обучающимися. 8. Ведение информационной и просветительской деятельности среди педагогов и родителей обучающихся 9. Практическая деятельность педагогов по разработке методических, дидактических, информационных материалов.
<p>Количественные показатели пилотной площадки</p>	<p>Всего задействовано:</p> <p>Педагогов- 9 человек Обучающихся – 30 человек Родителей обучающихся – 6 человек</p> <p>Проведено по 12 занятий в трёх группах. Срок реализации программы – апрель-май 2022 г.</p> <p>Для реализации программы привлечены сотрудники следующих общественных организаций и профилактических служб Кунгурского муниципального округа:</p> <p>2 сотрудника детской библиотеки, 2 сотрудника ОДН МВД, 1 социальный педагог детской больницы, 3 педагога дополнительного образования</p> <p>Использована методика - рисуночный тест Дж. Бака «Дом. Дерево. Человек» для стартовой и итоговой диагностики.</p>
<p>Научно- методическое обеспечение инновационной деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативно-правовое обеспечение деятельности пилотной площадки в образовательной организации (действующие приказы и положения) 2. Апробационная программа по формированию навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Мониторинг результатов деятельности пилотной площадки в образовательной организации. 4. Повышение квалификации педагогических работников
<p>Организационное, информационное и техническое обеспечение инновационной деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Трансляция опыта на мероприятиях муниципальной ОПП «Педкоррекция», организованной на базе МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ». 2. Педагоги продолжают создавать накопительную папку- Кейс необходимого материала, используемого для реализации программы (в соответствии с блоками программы). 3. Разработана Модель выпускника. 4. Разработана Карта сопровождения обучающегося с ОВЗ. 5. Разработана рабочая вертикаль взаимодействия специалистов ОО внутри школы и вне ОО с другими службами и организациями Кунгурского муниципального округа.
<p>Выводы апробационного периода</p>	<p>При реализации программы наблюдается положительная динамика в эмоциональном состоянии обучающихся с ОВЗ.</p> <p>Формирование навыков саморегуляции - это длительный процесс, требующий постоянной работы в данном направлении. Процессы саморегуляции могут проявляться в целостной жизнедеятельности человека на разных уровнях ее функционирования, включая как внутренние - эмоциональные, смысловые, когнитивные, рефлексивные, мотивационные и поведенческие процессы, так и внешние - социальные. Саморегуляцию следует рассматривать как целостную динамическую систему функционирования разных уровней и аспектов. Изменения на одном из уровней будут влиять на ее другие уровни и на систему в целом. Поэтому необходимо продолжить работу по формированию навыков саморегуляции у обучающихся.</p>
<p>Трансляция успешных педагогических практик</p>	<p>Педагогический коллектив образовательной организации готов транслировать опыт работы по следующим направлениям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Представление программы «Формирование навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью с привлечением муниципальных служб профилактики и общественных организаций» 2. Проведение открытых занятий с обучающимися. 3. Проведение консультаций по изучаемой проблеме

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся
с интеллектуальными нарушениями 3-4 классов по реализации программы
«Формирование навыков саморегуляции различных эмоциональных состояний»**

№ п/п	Блоки	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Диагностика входящая		Тест «Дом, дерево, человек»
2.	«Я и мои черты характера»		
2.1.		Мои качества.	Игра «Смешинки и злючки» Упражнение « Подари камешек» Рисование «Мои качества характера» Сказкотерапия «Слонёнок» Игра «Ласковый дождик»
2.2.		«Мне хорошо! Мне спокойно!» (с привлечением сотрудника детской библиотеки)	Психомедитация «Волшебный сон» Игра «Волшебные рисунки», «Кляксы» Игра «1,2,3, настроение , замри» Сказкотерапия «Путешествие в страну чувств» Психогимнастика «Волшебный клубочек»
2.3.		Какой я?	Упражнение «Я – хороший, я – плохой» Упражнение «Мы – очень хорошие люди» Упражнение «Связывающая нить» Упражнение «Мостик дружбы» Упражнение «Облака»
3.	«Я и мир моих эмоции»		
3.1.		Эмоции и взаимопонимание.	Игра «Дружба начинается с улыбки» Игра «Найди друга» Упражнение «Чудо-ладошки» Упражнение «Лица» Упражнение «Маски» Арт- работа с раскрасками Игра «Шариковая груша»

3.2.		Учимся менять свое настроение.	Упражнение «Моё настроение» Упражнение «Пальчики-мордашки» Ролевое проигрывание ситуации («Волшебные средства») Игра «Кладоискатель» Игра «Тух-тиби-дух»
4.	«Я учусь владеть собой»		
4.1.		Как найти выход из трудной ситуации (с привлечением социального педагога детской больницы)	Игра-приветствие «Вежливые слова» Игра «Найди друга» Игра «Рукавички» Сказкотерапия «Енот» Упражнение «Водопад»
4.2.		Меняем отношение к тому, что нас огорчает	Игра обсуждение «История про Танечку и Ванечку» Игра «Сосед» Игра-упражнение «Мусорное ведро» Упражнение «Лес»
4.3.		Учимся говорить «нет!», когда это нужно.	Упражнение «Рисуем картинку в уме» Игра-упражнение «Догадайся из какой коробки» «Догадайся о выборе,если...» Упражнение «Я смогу!» Ролевые игры. Работа с плакатом Упражнение «Волшебный сон»
5.	Я и мир вокруг меня»		
5.1.		Живи в согласии с другими (с привлечением педагога дополнительного образования по изодейтельности)	Игра «Давайте поздороваемся» Игра «Клубочек» Арт-задание «Портрет самого лучшего друга» Этюды на различные позиции в общении Упражнение «Два барашка» Упражнение «Пять добрых слов».
5.2.		Как добиться удачи.	Игра «Портрет» Игра «Опиши предмет» Упражнение «Лабиринт» Игра «Общий ритм». Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Сенсорная тропа» Упражнение «Волшебный дождь»

			Сказкотерапия «Снежная королева»
6.	Диагностика итоговая		Тест «Дом, дерево, человек»

**Отчёт по реализации программы Суровцевой Нойбы Газалиевны,
педагога-психолога МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ»**

Название программы: Мир моих эмоций

Срок реализации: апрель-май 2022 год

Количество проведённых занятий: 12 занятий

Участники программы: 12 учеников 3 - 4 классов (2 девочки и 10 мальчиков), социальный педагог детской больницы, инспектор ОДН МВД.

Характеристика обучающихся: Учащиеся экспериментальной группы имеют сложный жизненный опыт. Из всех учащихся 1 человек из полной обеспеченной семьи; 11 человек – деформированные семьи (1 опекаемый, 3 – воспитывает отец, 7- воспитывает мать). По характеру, темпераменту и уровню развития познавательных процессов ребята имеют различный уровень.

Итоги реализации:

На первых занятиях обучающиеся не отличались высокой активностью, но позже начали активно включаться в процесс. Стоит отметить, что по мере прохождения тем программы, участники становились сплочёнее, активно общались между собой. Каждая встреча отличалась позитивом, эмоциональным зарядом участников, но иногда и нарушением дисциплины. Участникам было интересно узнать о приёмах саморегуляции, таких как дыхательная гимнастика, способы снятия напряжения, их практическая направленность, необходимость использования в жизни, в определённых жизненных ситуациях. Все дети очень быстро научились распознавать эмоции по картинкам и пиктограммам. Трудности вызывали упражнения, где необходимо самому демонстрировать различные эмоции посредством мимики и пантомимики так, чтобы другие могли отгадать их. Особенно часто дети путали радость и спокойствие, страх и удивление. В процессе чтения сказок детям предлагалось актуализировать в памяти схожие ситуации из их жизни. С интересом встречались рассказы о том, каким способом были решены их трудности. При этом всегда отмечались те положительные качества, которые ребенок в данном случае проявил (решительность, смелость, сдержанность в чувствах, смекалка, мудрость и др.). Младшим школьникам очень понравились упражнения на релаксацию, после упражнений они активно описывали свои мысли и ощущения.

Используемые диагностики, тесты, мониторинги:

Для изучения эмоционального состояния учащихся 3 - 4 классов с нарушением интеллекта была использована методика - рисуночный тест Дж. Бака «Дом. Дерево. Человек».

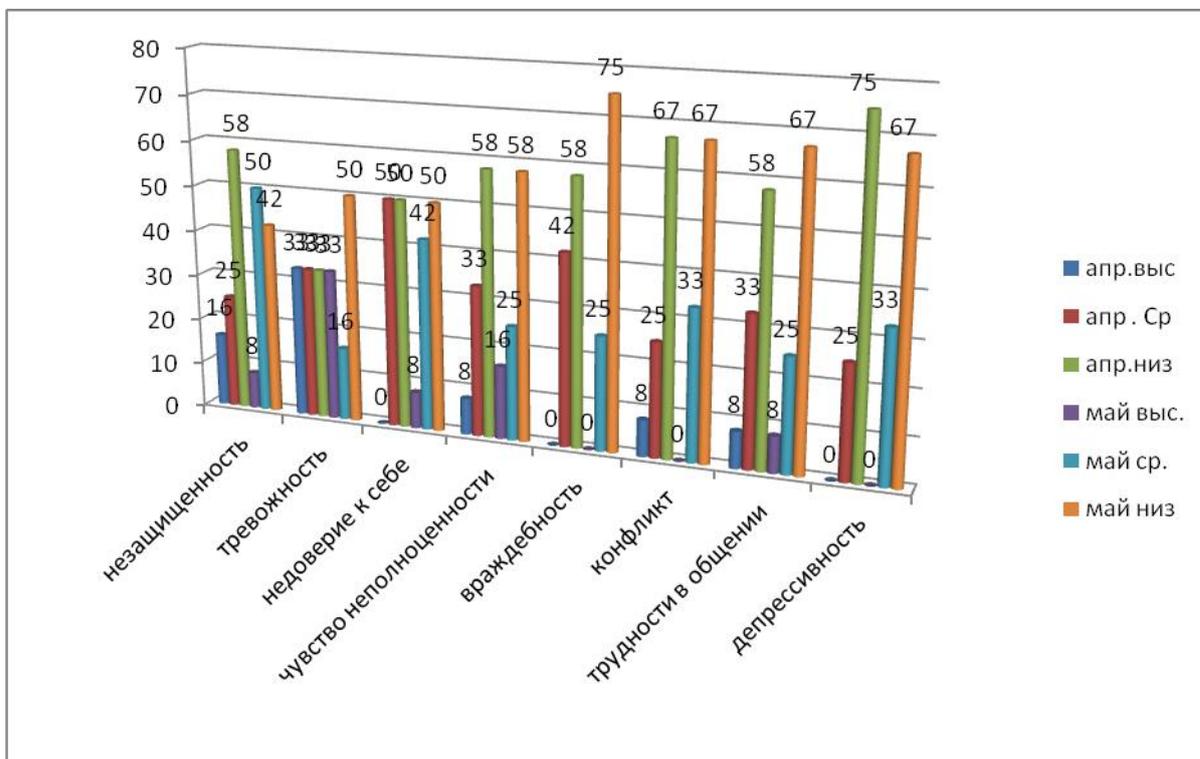
Данная методика позволяет выявить степень выраженности незащищенности, тревожности, недоверия к себе, чувства неполноценности, враждебности, конфликтности, трудности в общении, депрессивности.

Для количественной оценки теста ДДЧ общепринятые качественные показатели сгруппированы в следующие симптомокомплексы: 1) незащищенность, 2) тревожность, 3) недоверие к себе, 4) чувство неполноценности, 5) враждебность, 6) конфликт (фрустрация), 7) трудности в общении, 8) депрессивность.

В результате проведенного исследования и количественной оценки результатов теста были получены следующие данные (в сравнении за апрель и май 2022 г.)

Комплексы/ уровень %	Апрель 2022			Май 2022		
	Выс.	Ср.	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.
незащищенность	16	25	58	8	50	42
тревожность	33	33	33	33	16	50
недоверие к себе		50	50	8	42	50
чувство неполноценности	8	33	58	16	25	58
враждебность		42	58		25	75
конфликт	8	25	67		33	67
трудности в общении	8	33	58	8	25	67
депрессивность		25	75		33	67

Проанализировав таблицу количественной обработки данных, заметно увеличение количества детей с низким уровнем «враждебности», «конфликтности», «трудностями в общении», уменьшение высокого уровня «незащищенности», «конфликтности». Между этим видим рост уровня шкалы «недоверия к себе» и «чувство неполноценности».



Вывод: за короткий промежуток времени сформировать навык саморегуляции невозможно. Поэтому необходимо продолжить работу по реализации программы в 2022-2023 учебном году. Социально-психологической службе и педагогом образовательной организации при работе с обучающимися с лёгкой умственной отсталостью в учебно-воспитательном процессе также адаптировать ряд диагностических методик:

- «Эмоциональная идентификация» Е.И.Изотовой,
- проективная методика «Раскрась свои чувства» Т.Д. Зинкевич и А.М. Михайлова,
- методика школьной тревожности А. Филлипса,
- тест «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Каждая из представленных методик направлена на изучение отдельных умений, обеспечивающих формирование навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников.

	Страх ситуации проверки знаний												
	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих												
	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу												
	Проблемы и страхи в отношениях с учителями												
4.	Тест «Исследование волевой саморегуляции» А.В.Зверьков, Е.В.Эйдман												
	Настойчивость												
	самообладание												

7.Выводы/

рекомендации_____
