

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию
педагогическим советом
протокол № 1 от «26» августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Опочецкая
специальная (коррекционная)
школа-интернат»
Л.Н.Чушева
«1» сентября 2015 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Псковской области
**«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-
сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными
возможностями здоровья»**

Рабочие программы

на 2015-2016 учебный год

**коррекционные технологии:
психологический практикум**

Г.Опочка

Психологический практикум (7 – 10 классы)

Пояснительная записка

Цель программы по психологическому практикуму:

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- развитие умений ориентироваться в современном мире, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном мире;
- создание условий для успешной социально – психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и психофизических возможностей.

Задачи занятий психологического практикума:

- подготовка учащихся к самостоятельной жизни;
- обучение учащихся анализировать свои возможности, воспитывать интерес к самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию;
- способствовать развитию желания работать над собой, видеть свои слабые и сильные стороны;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- обучение школьников правилам конструктивного поведения, взаимодействия и социальной адаптации.

Актуальность данного курса обусловлена трудностями адаптации и самореализации в современном обществе выпускников школы для детей с интеллектуальными проблемами в развитии.

Концепция программы

Основная цель обучения в школе 8 вида – формирование жизненной компетенции, социальная адаптация учащихся с целью последующей интеграции в современное общество. Разработанная программа основывается на программе уроков психологии А.В.Микляевой, кандидате психологических наук, доценте кафедры психологии человека Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена.

Социальная адаптированность в значительной степени зависит от уровня развития поведенческой и социальной структур интеллекта. Развитие **поведенческой** структуры интеллекта характеризует способность человека правильно **понимать** потребности других людей, **понимать** их вербальные и невербальные сообщения и соответственно строить свое поведение. Развитие **социальной** структуры интеллекта характеризует умение индивида конструктивно **взаимодействовать** с окружающими людьми.

Программа построена так, чтобы у учащихся по мере усвоения курса складывалось целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими. Значительное место в программе курса отведено практическим упражнениям освоения школьниками приемов конструктивного общения, умения обмениваться вербальной и невербальной информацией, навыков активного слушания, пониманию причин возникновения психологических барьеров в общении и способов их преодоления. Также учащиеся получают навыки снятия психологических напряжений, навыки поведения в стрессовых ситуациях.

Распределение изучаемого материала по классам представлено концентрически с учетом познавательных и возрастных возможностей учащихся. Изучение нового материала опирается на собственный опыт учащихся и имеющиеся у них знания и умения. Программа предусматривает необходимость дифференцированного подхода к учащимся в обучении, их личностные особенности. Для более эффективного проведения занятий предполагаются такие формы его проведения как игровые методики, моделирование и анализ проблемных ситуаций, ассоциативные методики, беседы, ролевые игры, тренинги, круглые столы...

Знания учащихся в баллах не оцениваются, результативность усвоения программы отслеживается по умению применять полученные на занятиях знания в повседневной жизни школьников или выполнению творческого задания, обсуждаемого на занятии. Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце курса проводится диагностика по методике «Оцени себя сам».

Знания и умения, приобретенные учащимися в процессе курса занятий, являются базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

Программа рассчитана на четыре года занятий с детьми с 7-го по 10-й класс. Объем программы составляет 256 часов в год, 64 часа в каждом классе.

Содержание программы

7 класс (68 часов)

Мир эмоций

Мир эмоций (20 часов).

Содержание и основные понятия:

Эмоции и чувства, веселье, грусть, радость, скука, интерес, любопытство, зависть, любовь, ненависть, обида, одиночество, вина, стыд, удовольствие, удивление, гордость, тоска, печаль, страх, гнев, злость, презрение, отвращение, самодовольство, спокойствие, настроение, польза и вред эмоций, позитивные чувства, негативные чувства, эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение управлять собой, самовоспитание, самонаблюдение, самоанализ, саморегуляция, релаксация, способы выражения чувств,

Практические упражнения:

Тренировка формулирования «Я-высказываний», определение и вербализация собственных эмоций, формирование навыков распознавания эмоций другого человека, проигрывание приемлемых способов выражения чувств,

Знания и умения:

развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения; развитие умений достигать поставленной цели социально приемлемыми способами; умение прощать обиду; развитие социальной адаптации; развитие умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека.

Проработка травматических переживаний (13 часов)

Содержание и основные понятия:

Тревожность, агрессия, гнев, негативизм, страх, стресс, добро и зло, злость и агрессия, гнев, обида, личный опыт.

Практические упражнения: анализ психологической природы страха, проективная проработка и разрядка страхов (тревоги); распознавание страха и тревоги в общении;

Знания и умения: умение распознавать собственные эмоции тревоги и страха; способы борьбы с тревогой и страхом, обучение способам снятия напряжения, приемам релаксации; к кому можно обратиться в случаях собственного беспокойства, стрессовых ситуациях.

Развитие социально – коммуникативных навыков (18 часов)

Содержание и основные понятия:

Дружба, настоящая дружба, эмпатия, уважение к старшим, комплименты, внешность, умение нравиться, взаимоотношения мальчиков и девочек, способы выражения своих симпатий и антипатий, самоанализ, самовоспитание, взаимодействие, коллективизм.

Практические упражнения:

Тренинг эмпатических навыков, взаимопонимания, сочувствия; диагностика уровня эмпатии учащимися; проработка различных моделей межличностного взаимодействия; создание ситуаций для выражения и принятия комплиментов.

Знания и умения:

Умение понимать чувства и эмоции других людей; навыки поведения в потенциально конфликтной ситуации; способы безопасного выражения чувств; умение выражать и принимать комплименты; критичность и требовательность к себе; дружелюбие, умение прийти на помощь.

Психология здоровья (12 часов)

Содержание и основные понятия:

Здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, алкогольные напитки, влияние алкоголя на будущее потомство, факторы, провоцирующие алкоголизм, алкогольная политика и законодательство, отношение общества к лицам, злоупотребляющим алкоголем.

Практические упражнения:

Определение вреда здоровью, наносимого алкоголем; выработка умения сказать «нет» в неприемлемой для себя ситуации.

Знания и умения:

Развитие представлений о ценности здоровья; формирование негативного отношения к аддиктивному поведению; формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения к асоциальному поведению.

Подведение итогов за год (1 час)

8 класс (68 часов)

Я - это я, и это замечательно (30 часов)

Содержание и основные понятия:

Повышение представлений школьников о ценности самого себя; формирование положительного образа «Я»; личность и общество, личность и ее развитие, саморазвитие, самовоспитание, влияние окружающей среды, достоинства и недостатки личности, характер,

ценности, права личности, влияние своего поведения на поведение окружающих комплексы, конфликты, целеполагание и выстраивание жизненной перспективы.

Практические упражнения:

Знакомство со способами вербальной и невербальной рефлексии, примеры уверенного, неуверенного, грубого поведения, приемы релаксации, тренировка умения сказать «Нет», способы поведения в конфликтных ситуациях, приемы саморегуляции поведения, психологические игры и упражнения на снятие напряжения, развитие коммуникативных навыков, создание положительной эмоциональной атмосферы.

Знания и умения:

Повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей, формирование положительного образа «Я»; развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;

Строим планы на будущее (21 час)

Содержание и основные понятия: моя будущая профессия; моя будущая семья; мои родственники; мои права и обязанности в семье; отношения между мужчинами и женщинами; внешность; поведение; дружба; доверие.

Практические упражнения:

Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов, жизненных перспектив, создание условий для объективной оценки учащимися своей внешности, разрядка негативных чувств, связанных с переживанием недостатков своей внешности; создание условий для осознания позитивного семейного опыта.

Знания и умения:

Умение выбирать профессию исходя из собственных способностей и возможностей; умение строить семейные отношения; психологические различия мужчин и женщин; влияние внешности и поведения на построение взаимоотношений; значение дружбы и доверия в жизни человека.

Психология здоровья (12 часов)

Содержание и основные понятия:

Здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, алкогольные напитки, влияние алкоголя на будущее потомство, факторы, провоцирующие алкоголизм, алкогольная политика и законодательство, отношение общества к лицам, злоупотребляющим алкоголем.

Практические упражнения:

Определение вреда здоровью, наносимого алкоголем; выработка умения сказать «нет» в неприемлемой для себя ситуации.

Знания и умения:

Развитие представлений о ценности здоровья; формирование негативного отношения к аддиктивному поведению; формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения к асоциальному поведению.

Подведение итогов за год (1 час)

9 класс (68 часов)

Развитие социально – коммуникативных навыков (20 часов)

Содержание и основные понятия:

Общение, зачем уметь общаться; информация вербальная и невербальная; влияние на окружающих с помощью невербальной информации, рефлексивное и нерефлексивное слушание, активное слушание; стереотипы в общении, позиции в общении; стиль общения; проблемы общения; жизненный опыт общения.

Практические упражнения:

Анализ собственного опыта общения; выбор продуктивного способа общения; способы передачи невербальной информации; влияние мимики и жестов на понимание информации; исследование коммуникативных барьеров общения;

Знания и умения:

Представления о вербальной и невербальной информации; умение выбрать продуктивный способ общения; умение произвести на оппонента нужное впечатление; умение пользоваться и «считывать» мимику и жесты; развитие толерантности и эмпатии.

Я среди других людей (17 часов)

Содержание и основные понятия:

конфликты, причины конфликтов, поведение в конфликтных ситуациях, настроение, что влияет на настроение, как регулировать настроение, стили поведения в конфликте, социальные нормы и социальный контроль, роли и ролевое ожидание, социальное положение и роль в группе, стили общения.

Практические упражнения:

Анализ собственного поведения в конфликтной ситуации, выбор продуктивного способа поведения в конфликтной ситуации, анализ причин конфликтов, анализ собственного эмоционального состояния в конфликте и после него, способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Знания и умения:

Причины конфликтов, способы урегулирования конфликтов, способы регуляции эмоционального настроения, стили поведения в конфликте, выбор продуктивного способа поведения.

Строим планы на будущее (4 часа)

Содержание и основные понятия:

Как выбрать будущую профессию, планирование семейной жизни, преимущества здорового образа жизни.

Практические упражнения:

Диагностика особенностей темперамента и характера, выбор будущей профессии в соответствии с собственными способностями и возможностями.

Знания и умения:

Влияние личностных особенностей и возможностей здоровья на выбор профессии, создание семьи и потомства.

Психология здоровья (22 часа)

Содержание и основные понятия:

Последствия употребления ПАВ, причины употребления ПАВ, виды наркомании, ответственность за употребление и распространение ПАВ, наркотики и ВИЧ, толерантное отношение к ВИЧ – инфицированным в обществе; различия между мужчинами и женщинами, опасность сексуального насилия, факторы, провоцирующие сексуальное насилие, последствия раннего начала половой жизни.

Практические упражнения:

Анализ последствий употребления ПАВ, умение вырабатывать собственное мнение, умение высказывать собственное мнение, умение сказать «нет» в случаях неприемлемых предложений.

Знания и умения:

Последствия употребления ПАВ, влияние ПАВ на здоровье, на потомство, ответственность и наказание за употребление и распространение ПАВ, безопасность бытового общения с ВИЧ-инфицированными людьми; опасность ранней половой жизни, умение противостоять манипулированию и сексуальному насилию.

Подведение итогов (1 час)

10 класс (68 часов)

Самопознание личности (10 часов)

Содержание и основные понятия:

Что такое самопознание, способы развития способностей и возможностей, формирование положительных качеств личности, развитие культуры общения с собеседниками, необходимость изучать собственные возможности, необходимость прислушиваться к мнению окружающих людей, влияние изучения других людей на собственные изменения.

Знания и умения:

Способы изучения собственных возможностей и способностей, способы определения своих потенциальных возможностей, развитие умения высказывать собственное мнение, прислушиваться к мнению других людей.

Саморазвитие личности (7 часов)

Содержание и основные понятия:

Воля, самореализация, интерес, самоубеждение, самовнушение, необходимость определения жизненных целей и способы достижения этих целей, влияние саморазвития на достижение поставленных целей.

Знания и умения:

Способы выявления собственных возможностей и интересов, способы организации и планирования своей жизнедеятельности, роль волевых качеств характера человека в его жизни, способы управления своим поведением и эмоциями.

Самовоспитание личности (11 часов)

Содержание и основные понятия: самовоспитание, самооценка, целеполагание, самоубеждение, сущность самовоспитания и его результаты, поведение, культура поведения.

Знания и умения:

Как определить воспитанного человека, способы самовоспитания, для чего необходимо самовоспитание, знание основных черт своего характера, правила культурного поведения.

Жизненные трудности человека (10 часов)

Содержание и основные понятия:

Жизненные трудности, причины возникающих трудностей, роль общения в решении жизненных трудностей, общение и уважение, выбор компании, одиночество.

Знания и умения:

Правила общения, навыки общения с разными людьми, влияние компании на личность, куда можно обратиться в трудной жизненной ситуации

На пороге взросления (5 часов)

Содержание и основные понятия:

Моя семья, моя будущая семья, взаимоотношения со взрослыми, помощь членам семьи, традиции, значение семьи в жизни человека.

Знания и умения:

Уважение и взаимоуважение, взаимопомощь, знание членов своей семьи, своего происхождения, правила взаимоотношений в семье.

Психология здоровья (20 часов)

Содержание и основные понятия:

Последствия употребления ПАВ, причины употребления ПАВ, виды наркомании, ответственность за употребление и распространение ПАВ, наркотики и ВИЧ, толерантное отношение к ВИЧ – инфицированным в обществе; различия между мужчинами и женщинами, опасность сексуального насилия, факторы, провоцирующие сексуальное насилие, последствия раннего начала половой жизни.

Практические упражнения:

Анализ последствий употребления ПАВ, умение вырабатывать собственное мнение, умение высказывать собственное мнение, умение сказать «нет» в случаях неприемлемых предложений.

Знания и умения:

Последствия употребления ПАВ, влияние ПАВ на здоровье, на потомство, ответственность и наказание за употребление и распространение ПАВ, безопасность бытового общения с ВИЧ-инфицированными людьми; опасность ранней половой жизни, умение противостоять манипулированию и сексуальному насилию.

Подведение итогов (1 час)