

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ № 2
от 30.08.2019г. № 174-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(приложение к адаптированной основной образовательной программе общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ПРАКТИКУМУ

класс 7 – 9 класс

количество часов (34/ 1)

разработчик рабочей программы

Вагина Марина Анатольевна, педагог-психолог, высшая к.к.

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологическому практикуму разработана для образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в классе-комплексе, определяет объем содержания образования по предмету, требования к уровню подготовки учащихся.

Предмет психологический практикум в соответствии с учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, изучается с 7 по 9 класс из расчета 2 час в неделю /68 часов в год в 7 классе, 2 час в неделю / 68 часов в год в 8 классе. 2 час в неделю / 68 часов в год в 9 классе.

Цель образования по предмету: на основе создания оптимальных условий познания учащимися самих себя, своих свойств, качеств личности, формирование правильного представления об окружающей действительности, способствующих оптимизации психического развития обучающегося и более эффективной социализации его в общество. При организации практикума следует опираться на житейский опыт учащихся, на знания из таких предметных областей как этика, история, биология, домоводство и др. Опора на имеющиеся знания позволяют преодолевать трудности в понимании учащимися сложных психологических явлений.

Психологический практикум не является предметной дисциплиной, поэтому особенно важно создавать в общении с учащимися атмосферу доверия, открытости, доброжелательности, так, чтобы каждое общение с психологом являлось уроком для жизни.

При составлении данной программы использованы "Некоторые рекомендации по совершенствованию учебного плана специальной школы. Программа уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособие "Обучение жизненно важным навыкам в школе" (авторы Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт) и др. специальная литература.

Принципы составления коррекционной программы

Принцип единство диагностики и коррекции развития, который заключается в целостности процесса оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи в развитии обучающегося. **Деятельностный принцип коррекции.** Теоретической основой для данного принципа является теория психического развития ребенка, разработанная в трудах А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, центральным моментом которой является положение о роли деятельности в психическом развитии ребёнка. Основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность, в наибольшей степени способствующая развитию ребенка в данном периоде онтогенеза, что развитие любой человеческой деятельности требует специального формирования.

- 1. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** – изменения содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.
- 2. Принцип комплексности организации коррекционной работы.** Понятие комплексности заключается в особенностях использования методических средств и подходов самими специалистами, творческое освоение арсенала коррекционных приёмов, возможностей использования различных теоретических и методологических подходов, конкретных техник.
- 3. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в реализации программы.** Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии обучающегося. Система отношения ребёнка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы её осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития обучающегося, определяют зону его ближайшего развития. Обучающийся не развивается как изолированный индивид отдельно и независимо от социальной среды, вне общения с другими людьми. Развитие идет в системе социальных отношений, неразрывно от них и в единстве с ними. То есть объектом развития является не

изолированный обучающийся, а целостная система социальных отношений, субъектом которых он является.

4. **Принцип усложнения.** Каждое занятие должно проходить ряд этапов: от минимально простого – к сложному.
5. **Учёт эмоциональной сложности материала.** Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

Основное содержание предмета: Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся.

Развитие навыков конструктивного общения

Беседы. «Мои проблемы», «Обиды», «Критика», «Комплименты или лесть», «Груз привычек», «Азбука перемен», «Что значит быть вежливым?».

Упражнения. «Геометрические обиды», «Письмо обидчику», «Сказка» и др, «Комплимент», «Насколько я их знаю», «Скульптор и глина», «Мои проблемы», «Список претензий», «Гора с плеч» и др.

Игры. «Марионетки», «Отказ», «Чехарда», «Трудно быть богом» и др.

Коррекция мотивационно - эмоциональной сферы

Диагностика. Диагностика изучения школьной мотивации учеников. Диагностика школьной тревожности Филипса.

Беседы. «Что такое ответственность», «За что уважают человека», «Самоуважение», «Чувства «полезные» и «вредные»», «Что значит общение в моей жизни?», «Что значит общение в моей жизни?», «Нужно ли управлять эмоциями?», «Что такое «запретные чувства?», «Стыдно ли бояться?», «Страхи и страшилки», «Побеждаем все тревоги», «Стресс в жизни человека», «Способы борьбы со стрессом», «Злость и агрессия», «Как справиться с собственной агрессивностью?», «Гнев-это хорошо или плохо? «Особенности моего гнева: в чем причины его порождения и способы его проявления?», «Искусство контакта», «Как найти общий язык с людьми?», «Что такое эмпатия?».

Сказки. «Емелино настроение» В. Симонова, «Страна чувств» Т. Зинкевич-Евстигнеева, «Легкое лечение» Н. Пезяшина, «Тонино-неведимка», «Медведь – липовая нога» А. Кожевникова.

Упражнения. «Чудеса техники», «Синестезии», «Синестезии-2», «Перевоплощения», «Перевоплощения-2», «Рефлексия», «Клад», «Выбор», «Робот», «Робот-2», «Клешня», «Стыковка», «Анабиоз», «Тахистоскоп», «Стоп», «Разведчик», «Мне интересно с тобой», «Что с тобой происходит?», «Шарик и гиря», «Слово», «Зазеркалье», «Я - высказывания», «Фантом», «Избавление от тревог», «Хрустальное путешествие», «Сон на берегу моря», «Строй», «Ботинки», «Кочки», «Пирамида», «Свеча доверия», «Путаница» и др.

Игры. «Групповая картина», «Групповая картина-2», «Монета», «Шеренга», «Стена», «Слалом», «На страже», «Дискуссия», «Понимаем с первого слова», «Угадайка», «Угадай по рисунку», «Решение психологических задач», «Бумажное зеркало», «Маска», «Копилка эмоций», «Страшилка», «Клопы» и др.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
7 класс	
-особенности своего характера; -характеризовать другого человека, его поступки; -анализировать отношение других людей к самому себе;	-уважительно относиться к иному мнению; -иметь адекватные представления о собственных возможностях; -овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

	-владеть навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
8 класс	
-мотивы своего и чужого поведения; -как организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа; -как предупреждать и разрешать конфликты;	-способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; -ориентироваться в социальном окружении, определять свое место в нем, принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли; -принимать и осваивать социальные роли обучающегося, формировать и развивать социально значимые мотивы учебной деятельности; -основные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
9 класс	
-основы психорегуляции своего настроения; -основные правила поведения; -как определять цель деятельности, планировать действия для достижения	-быть доброжелательными и эмоционально-нравственно отзывчивыми, понимать и сопереживать чувствам других людей. -выражать словами и осознать мотивы собственных действий, мыслей, чувств, -развивать умения продуктивно выстраивать взаимоотношения с людьми. -развивать познавательную активность; память, мышление, речь, воображение.

Структура занятий.

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой работы:

Организационная часть:

1. Ритуал приветствия. Цель проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия и повторение материала прошлого урока.

Основная часть:

2. Объявление темы занятия, за которым следует мотивирующее упражнение или обсуждение: благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой (интеграция).

3. Работа по теме. Основное содержание представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов.

Заключительная часть:

4. Подведение итогов (обобщение)

5. Ритуал завершения занятий.

Формы и методы организации образовательного процесса

Данный курс занятий является коррекционно-направленным: наряду с развитием общих способностей предполагается исправление присущих умственно отсталым обучающимся недостатков психофизического развития и формирование у них относительно сложных видов

психической деятельности. Общая коррекционная работа, осуществляемая в процессе занятия, должна дополняться индивидуальной коррекцией недостатков, характерных для отдельных обучающихся.

1. Наглядные: использование картин, фотографий, образцы работ, поделки, слайды, книги, журналы.
2. Словесные: беседы, вопросы, применение загадок, стихов, рассказов.
3. Практические: словесные игры, подвижные игры, настольные игры, дидактические игры и упражнения, дыхательные упражнения, физические упражнения.

Программа включает в себя несколько разделов. Целенаправленное психокоррекционное воздействие на обучающихся осуществляется через психокоррекционный комплекс, который состоит из четырех взаимосвязанных этапов:

1 этап – диагностический. В диагностический этап входят диагностика психоэмоционального, интеллектуального развития обучающегося, уровень включенности в общегрупповую деятельность.

2 этап – коррекционный. Данный этап включает в себя следующие задачи:

- помощь обучающемуся в разрешении психотравмирующих ситуаций;
- формирование продуктивных видов взаимоотношений обучающегося с окружающими (в семье, в классе);
- повышение социального статуса обучающегося в коллективе;
- развитие у подростка компетентности в вопросах нормативного поведения;
- формирование и стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов;
- развитие и совершенствование коммуникативных функций, эмоционально-волевой регуляции поведения;
- создание в коллективе обучающихся атмосферы принятия, доброжелательности, открытости, взаимопонимания.

Групповая (индивидуальная) психологическая коррекция сфокусирована на трех составляющих: – *Когнитивный блок.* Задачей когнитивного блока является: осознание обучающимся своих интеллектуальных, личностных и эмоциональных ресурсов.

– *Эмоциональный блок.* Эмоциональный блок отвечает за формирование у обучающегося позитивного эмоционального отношения к себе; переживание и осознание обучающимся прошлого эмоционального опыта: получение новых эмоциональных переживаний.

– *Поведенческий блок.* Поведенческий блок задействуется в процессе преодоления неадекватных форм поведения; развития и закрепления новых форм поведения.

3 этап – диагностический. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий, направлен на анализ изменений познавательных процессов, психических состояний, личностных реакций у учащихся в результате психокоррекционных воздействий.

4 этап – прогностический. Прогностический блок психокоррекции направлен на проектирование психофизиологических, психических и социально-психологических функций обучающихся. Тематический план курса занятий «Психологический практикум» является вариативным и имеет адресную направленность на конкретного обучающегося или подгруппу учеников, имеющих сходные затруднения. Занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Учитывая психологические особенности обучающихся, целесообразно давать материал небольшими дозами, подробно, с более постепенным, чем обычно усложнением, увеличивая количество закрепляющих упражнений, включая материал для повторения и самостоятельных работ. Учащиеся должны уметь показать и прокомментировать свои действия, объяснить, как они рассуждают и думают. Занятия данного предмета должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также направлены на формирование приемов умственной деятельности, необходимых для коррекции недостатков эмоционально – волевой сферы.

Учебно – методическое и программное обеспечение

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Спб., 2004.
2. Бгажнокова И.М., Мусукаева Ф.В. Особенности понимания и использования норм поведения умственно отсталыми подростками. Дефектология № 5, 1998.
3. Бгажнокова И.М., Гамаюнова А.М. Проблемы социальной адаптации детей с нарушениями интеллекта. Дефектология № 1, 1998.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. Московский Университет, 1989.
5. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. СПб., 2001.
6. Гиппенрейтор Ю.Б. Общаться с ребенком, как? Москва, 1997.
7. Гончарова Е.Л., Кукушкина О.И. Внутренний мир человека как предмет изучения в специальной школе. Дефектология № 3, 1998.
8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб., 2000.
9. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Спб., 2000.
10. Кэдьусон Х. и Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб., 2000.
11. Кукушкина О.И., Барышникова Н.А. О чем заставляет размышлять первый опыт апробации «Дневника событий жизни». Дефектология №4, 2000.
12. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми. Педагогическое общество России. Москва, 2001.
13. Осипова Е. С. Основы психокоррекции. Ростов-на-Дону, 2000.
14. Пиз А. Язык телодвижений. Москва, 1995.
15. Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В. Психология для старшеклассников: в 2-х частях. Москва, 2003.
16. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва, 2001.
17. Риердон Б. Толерантность – дорога к миру. Москва, 2001.
18. Сатран Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. Москва, 1999.
19. Щербакова А.М., Москаленко Н.В. Формирование социальной компетентности у учащихся старших классов СОУ VIII вида. Дефектология № 3, 2001.
20. Щипицина Л.М. Развитие навыков общения лиц с нарушениями интеллекта. СПб, 2000.

Тематическое планирование

Класс 7

Количество часов (в год / в неделю) 68 часов / 2 часа

Учитель Вагина Марина Анатольевна, педагог - психолог, высшая к. к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Входящая диагностика развития эмоционально-волевой сферы обучающихся	1
2	Я и мир вокруг	1
3	Что такое «Я»?	1
4	Где мои личные границы?	1
5	Что такое границы личности?	1
6	Опасности и запрет в обществе	1
7	Нормы и правила, принятые в обществе	1
8	Вредные привычки: знание их	
9	Вредные привычки: отношение к ним	1
10	Вредные привычки и Я: мой выбор	1
11	Вредные привычки и Я: ответственность	1
12	Осознание своих эмоциональных состояний	1
13	Мои эмоции, какие они?	1
14	Виды эмоций: нейтральные	1
15	Виды эмоций: положительные	1
16	Виды эмоций: отрицательные	1
17	Что такое общение?	1
18	Виды общения	1
19	Как мы общаемся	1
20	Роль друзей в жизни человека	1
21	Общение с противоположным полом	1
22	Общение со старшими людьми	1
23	Общение с младшими по возрасту	1
24	Когда человеку бывает трудно	1
25	Сложные жизненные ситуации	1
26	Что такое саморегуляция?	1
27	Навыки саморегуляции	1
28	Навыки принятия решения	1
29	Мой выбор	1
30	Мотивы моего выбора	1
31	Я учусь выбирать	1
32	Просьба. Что это такое?	1
33	Различные виды просьбы.	1
34	Умение обратиться с просьбой к другому человеку	1
35	Твой ответ на просьбу другого человека.	1
36	Умение оказать помощь другому человеку	1
37	Умение принять помощь от другого человека	1
38	Что такое агрессия?	1
39	Виды агрессии	1
40	Как выглядит агрессивный человек?	1
41	Особенности агрессивного человека.	1
42	Как звучит агрессия?	1
43	Как мы воспринимаем агрессию другого человека в свой адрес.	1
44	Возможные способы реагирования на агрессию	1
45	Эффективные способы реагирования на агрессию	1

46	Проблемы взаимоотношений между людьми	1
47	Проблемы взаимоотношений родителей и детей	1
48	Учимся договариваться	1
49	Эффективные навыки общения.	1
50	Что такое уверенность в себе?	1
51	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
52	Источники уверенности в себе	1
53	Как развивать уверенность в себе.	1
54	Уверенность и самоуважение	1
55	Уважаю себя – уважаю других.	1
56	Уверенность и уважение к другим	1
57	Мы все разные.	1
58	Уверенность в себе и милосердие к другим	1
59	Понимаю себя – стараюсь понять других людей.	1
60	Что такое конфликт?	1
61	Конфликтные ситуации в школе.	1
62	Конфликтные ситуации дома.	1
63	Конфликтные ситуации на улице	1
64	Способы поведения в конфликтных ситуациях	1
65	Эффективные навыки разрешения конфликтов.	1
66	Готовность к разрешению конфликтной ситуации	1
67	Принципы бесконфликтного общения	1
68	Основные правила бесконфликтного общения	1

Тематическое планирование

Класс 8

Количество часов (в год / в неделю) 68 часов / 2 часа

Учитель Вагина Марина Анатольевна, педагог - психолог, высшая к. к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Входящая диагностика развития эмоционально-волевой сферы обучающихся	1
2	Я и мир вокруг	1
3	Что такое «Я»? Мир других людей	1
4	Где мои личные границы?	1
5	Границы личности другого человека.	1
6	Опасности и запрет в обществе	1
7	Нормы и правила, принятые в современном обществе	1
8	Отношение общества к вредным привычкам человека.	1
9	Вредные привычки: знание их	1
10	Вредные привычки: отношение к ним	1
11	Формирование вредных привычек под влиянием современного общества	1
12	Вредные привычки и Я: мой выбор.	1
13	Вредные привычки и Я: моя ответственность	1
14	Что такое эмоциональные состояния человека?	1
15	Осознание своих эмоциональных состояний	1
16	Мои эмоции, какие они?	1
17	Как мои эмоции зависят от других людей	1
18	Виды эмоций: нейтральные	1
19	Мои нейтральные эмоции	1
20	Виды эмоций: положительные	1
21	Мои положительные эмоции	1
22	Виды эмоций: отрицательные	1
23	Мои отрицательные эмоции	1
24	Что такое общение?	1
25	Стили поведения в общении	1
26	Виды общения	1
27	Навыки эффективного общения	1
28	Как мы общаемся	1
29	Роль друзей в жизни человека	1
30	Общение с противоположным полом	1
31	Общение со старшими людьми	1
32	Общение с младшими по возрасту	
33	Когда человеку бывает трудно	
34	Сложные жизненные ситуации	1
35	Помощь других людей в сложной жизненной ситуации	1
36	Как я могу оказать помощь в сложной ситуации.	1
37	Что такое саморегуляция?	1
38	Навыки саморегуляции	1
39	Навыки принятия решения	1
40	Мой выбор	1
41	Основы моего выбора	1

42	Я учусь выбирать	1
43	Просьба. Что это такое?	1
44	Умение обратиться с просьбой к другому человеку	1
45	Твой ответ на просьбу другого человека.	1
46	Умение оказать помощь другому человеку	1
47	Умение принять помощь от другого человека	1
48	Что такое агрессия?	1
49	Как выглядит агрессивный человек?	1
50	Как звучит агрессия?	1
51	Возможные способы реагирования на агрессию	1
52	Типичные проблемы во взаимоотношениях различных людей	1
53	Проблемы во взаимоотношения между родителями и детьми	1
54	Учимся договариваться	1
55	Эффективные коммуникативные навыки	1
56	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
57	Источники уверенности в себе	1
58	Уверенность и самоуважение	1
59	Уверенность и уважение к другим	1
60	Уверенность в себе и милосердие к другим	1
61	Что такое конфликт?	1
62	Конфликтные ситуации в школе, дома, на улице	1
63	Конфликтные ситуации в кругу сверстников	1
64	Способы поведения в конфликтных ситуациях	1
65	Готовность к разрешению конфликтной ситуации	1
66	Стиль поведения в конфликтной ситуации	1
67	Основы конфликтных ситуаций	1
68	Умение договариваться с людьми	

Тематическое планирование

Класс 9

Количество часов (в год / в неделю) 68 часов / 2 часа

Учитель Вагина Марина Анатольевна, педагог - психолог, высшая к. к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Входящая диагностика развития эмоционально-волевой сферы учащихся	1
2	Что такое самопознание?	1
3	Нужно ли человеку познавать себя?	1
4	Кто Я? Какой Я?	1
5	Моя жизненная лестница	1
6	Я в мире людей	1
7	Люди, окружающие меня	1
8	Я познаю себя	1
9	Я познаю других	1
10	Я самоизменяюсь	1
11	Мои жизненные планы	1
12	Как можно реализовать свои жизненные планы	1
13	Что такое характер человека	1
14	Роль характера в жизни человека	1
15	Можно ли научиться управлять собой	1
16	Для чего необходимо умение управлять собой	1
17	Приемы саморегуляции	1
18	Роль самовнушения в жизни человека	1
19	Что такое самовнушение?	1
20	Положительное влияние процесса самовнушения	1
21	Сила самовнушения в жизни человека	1
22	Что такое самовоспитание?	1
23	Роль самовоспитания в жизни подростка	1
24	Самовоспитание и достижение целей	1
25	Что такое самооценка?	1
26	Самооценка и ее роль в самовоспитании	1
27	Влияние других людей на формирование самооценки	1
28	От чего зависит наша самооценка	1
29	Поведение и культура	1
30	Я и ситуации выбора	1
31	Я учусь выбирать	1
32	Мой выбор	1
33	Мужество и трусость в жизни человека	1
34	Их последствия	1
35	Общение и его роль в сложных жизненных ситуациях	1
36	Интернет – общение	1
37	Навыки эффективного общения	1
38	Важность общения со сверстниками в жизни подростка	1
39	Важность общения со взрослыми людьми в жизни подростка	1
40	Подростковая культура	1
41	Как мы получаем информацию о человеке	1
42	Читать человека словно книгу, возможно ли это?	1

43	Как понять причину поведения других людей	1
44	Впечатление, которое мы производим	1
45	Из чего складывается впечатление о человеке?	1
46	Способы восприятия социальной информации	1
47	Информационный прессинг в жизни человека	1
48	Влияние эмоций на познание	1
49	Какого человека можно считать привлекательным?	1
50	Дружба. Четыре модели общения	1
51	Настроение человека	1
52	Настроение и активность человека	1
53	Что такое стресс?	1
54	Как вести себя в ситуации стресса?	1
55	Трудные ситуации и развитие	1
56	Что такое мотивация в жизни подростка	1
57	Мотив и его функции	1
58	Борьба мотивов	1
59	Привычки, интересы, мечты	1
60	Мотивация помощи	1
61	Что такое темперамент?	1
62	Типы темперамента	1
63	Определение своего типа темперамента	1
64	Что такое характер?	1
65	Основные черты характера человека	1
66	Можно ли изменить черты характера?	1
67	Определение основных черт характера	1
68	Положительные и отрицательные черты характера человека	1