

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Бетлицкая школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Росток»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МКОУ Бетлицкая школа «Росток»

Егоренкова Е.А. 

«02» сентября 2024г.



«Утверждаю»
Директор
МКОУ Бетлицкая школа «Росток»

Гурикова Е.А. 

«02» сентября 2024г.

**Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса
«Психологический практикум»**

**для 10-11 классов
на 2024-2025 учебный год**

Составитель программы:
Кабачева Е. Н.
педагог-психолог,
высшей квалификационной категории

2024 г.

Пояснительная записка

Занятия психологического практикума в 10-11 классах являются логическим продолжением коррекционно - развивающих занятий, проводимых психологом с детьми начального и среднего звена.

Актуальность

С первых минут жизнь каждого человека вплетена в ткань человеческих отношений. Человек не может жить без общения с другими людьми. Он никогда не станет человеком, если рядом не будет другого человека – источника внимания и поддержки, партнера по игре и труду, носителя знаний об окружающем мире и о способах его познания.

Как показывают многолетние исследования, трудности формирования межличностных отношений у школьников ограниченными возможностями здоровья кроются в первую очередь в своеобразии их психических функций, что определяет и особые подходы к решению данной проблемы.

Изучением межличностных взаимодействий и отношений в коллективе таких детей, начиная с 20х-30х гг. занимались *В.П.Кащенко, М.Ф.Гнездилов, В.Н.Мясищев и др.*

Как отмечал в своих работах *Е.С.Ляпидевский* «невозможность быстро оценить новую ситуацию, сделать правильные выводы и принять решение подтверждают необходимость формирования у детей с отклоняющимся развитием, несложных поведенческих стереотипов, которые должны им помочь в общении и межличностном взаимодействии». И здесь нужно отметить особую роль окружения, в котором находится ребенок, учитывая повышенную внушаемость и некритичность, как типичные психологические особенности личности данных школьников. В то же время рассматривать формирование межличностных отношений как усвоение набора поведенческих стереотипов, было бы свидетельством ограниченности подхода.

Своеобразие развития психики таких детей, проявляется в возможности усвоения им только простых, элементарных понятий и невозможности достичь высших уровней обобщения и абстракции. Усвоение морально-нравственных понятий высшего уровня («порядочность», «ответственность», «сочувствие» и т.д.), обеспечивающих благоприятные межличностные отношения, происходит у таких детей крайне сложно.

Особое значение, приобретает положение о существенной (ведущей) роли переживаний для развития личности и межличностных отношений. Прочувствовав, «пропустив через себя» новые ощущения, ребенок, получив при этом положительные эмоциональные переживания, будет стремиться испытать их снова. Закрепившись,

положительные переживания могут стать устойчивой потребностью. Это отмечали в своих работах *Б.В.Зейгарник, С.Я.Рубинштейн и др.*

Таким образом, для детей с недостатком интеллекта, первостепенную важность приобретает правильная организация его социального окружения и коллективного взаимодействия, которая будет способствовать как развитию личности, так и межличностных отношений.

Исследования отечественных и зарубежных ученых позволяют констатировать тот факт, что сама по себе достаточно богатая возможность общения со сверстниками, которую имеют интернатные дети, не ведет к развитию содержательных и эмоциональных аспектов такого общения. Контакты детей со сверстниками однообразны, малоэмоциональны, нестабильны. Возникающие в условиях интерната чувство «Мы», хоть и способствует эмоциональной стабильности и защищенности обучающихся, однако препятствует развитию навыков общения со сверстниками, умению налаживать равноправные отношения с детьми, адекватно оценивать свои качества. К сожалению, такому ребенку характерны недостаточность эмоциональной чувствительности к психическим состояниям других лиц. Недоразвитие эмпатии и, следовательно, беспомощность в межличностных отношениях, неспособность почувствовать душевное состояние другого человека, понять свое место в системе человеческих взаимоотношений. Восприятием такого ребенка необходимо постоянно руководить и побуждать.

У школьников с недостатком интеллекта значительно снижена способность к анализу своего отношения к группе, часто отношения со сверстниками носят конфликтный характер. Неспособность данных подростков критически отнестись к собственным взаимоотношениям, излишняя самодостаточность проявляется в наличии завышенной оценки результатов общения. Они затрудняются в определении причин своих симпатий и антипатий, при выборе симпатий меняют свои предпочтения, что не позволяет создать устойчивые объединения в группе.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что система обучения и воспитания таких детей в специализированной школе практически не затрагивает вопросов межличностных отношений между учениками и отношениями в социуме, так как одной из основных задач коррекционной школы является трудовая адаптация учащихся. Построение гармоничных отношений со сверстниками осложняет процесс адаптации детей с отклоняющимся развитием в социальной среде.

Когда ребенок становится подростком, у него появляется желание проводить больше времени в обществе сверстников, собираться вместе с друзьями, обсуждать общие проблемы. И естественно, что именно тогда он задумывается о том, почему у некоторых его

сверстников много друзей, а ему общаться с ребятами достаточно нелегко, нужно ли иметь свою точку зрения, необходимо ли прислушиваться к мнению других и т.д. Именно в общении дети усваивают нравственные нормы, типичные для общества и конкретной социальной среды. Именно здесь формируются и их поведенческие навыки.

На занятиях психологического практикума подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного и не агрессивного общения, учатся строить адекватные межличностные взаимоотношения. Доступными для ребенка с ограниченными возможностями здоровья методами мы стремимся повысить их коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать собственное поведение.

Включение занятий психологического практикума в групповую работу со старшими школьниками, позволяет проводить «фронтальную» психопрофилактическую работу с подростками, организовывать дополнительную развивающую и консультативную работу.

Занятия психологического практикума, представляют собой, некий симбиоз, объединивший в себе отдельные элементы урока и психологического занятия.

Строясь на основных **педагогических принципах:**

- этичного отношение к личности;
- эмпатийного понимания мира подростка;
- конструктивного общения;
- интереса к личному опыту подростка и его актуализации;
- последовательности;
- доступности.

На занятиях психологического практикума применяются следующие **методические приемы:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы занятия;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик», «Большинство подростков»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование (в доступной, форме);
- ситуационно ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов занятий, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;

- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле - опыта» учащихся;
- дыхательные и двигательные упражнения;
- методы самовыражения (в рисунке, в создании образа и т.п.).

Основное отличие психологического практикума, от традиционного урока состоит в таком построении занятия, которое создает условия предполагающие, что у учащихся есть возможность выбора (уровня личной включенности в предлагаемые задания, своего поведения и т. д.), поэтому самое важное на таких занятиях способствовать формированию у подростков позитивной мотивации к работе.

Хотя занятия содержат много игровых элементов, по сути, они являются уроками, что «опознается» самими учениками по следующим моментам:

- Работа за партами, а не в кругу;
- Индивидуальная работа в тетради или на листах;
- Наличие журнала (в котором отмечается присутствие учащегося на занятии);

После занятия тетради сдаются (основная цель сохранение конфиденциальности занятий). Поскольку тетрадь надежно охраняется психологом, это обеспечивает ребятам определенную психологическую безопасность. Однако есть и отличие (оценки за проделанную работу не выставляются).

Цель данных занятий, создание условий для успешной социализации, психологической адаптации и всестороннего развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия практикума решают следующие

задачи:

- знакомство подростков со свойствами и психологическими особенностями человеческой личности, мотивация учащихся на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков, формированию адекватной самооценки;
- на основе анализа собственных ощущений, размышлений, примеров поведения учить подростка пониманию психологических особенностей окружающих его людей;
- закрепление навыка бесконфликтного и не агрессивного общения на разных уровнях;
- формирование позитивной позиции по отношению к окружающему миру, людям, себе.

Учитывая особенности мышления детей с недостатком интеллекта, не следует стремиться к решению таких задач, которые лежат в области сложных психологических категорий, и что особенно важно – не нужно навязывать стереотипные представления о том, что «это хорошо, а это плохо». Наиболее приемлемый путь - ставить перед учащимися те или иные задачи, решение которых

может зависеть от многих обстоятельств. Поэтому с одной стороны обстоятельства моделируются для анализа, а с другой предоставлен возможный выбор поведения, помогающий избежать неблагоприятных последствий. В связи со спецификой содержания учебного материала и ограниченными возможностями учащихся, провожу тщательную подготовку к каждому занятию. При обсуждении тех или иных понятий главная задача - максимально конкретизировать предлагаемый материал, выделить в нем ведущие идеи, раскрыть логику и взаимосвязи. Стараюсь, чтобы материал был доступным, наглядным, запоминающимся и эмоционально насыщенным. Для этого учащиеся должны принять самое непосредственное участие в ходе обсуждений и анализа предлагаемой проблемы. Во время занятия, стремлюсь всячески преобразовывать пассивное слушание в обсуждение. По ходу занятия я постоянно опираюсь на жизненный опыт детей, организуя, и направляя подростков, в «русле» задач конкретного занятия. Существенным дополнением к занятиям становятся результаты тестирования, наблюдений за поведением учащихся, их взаимоотношениями, изучение реакций детей на разнообразные поступки товарищей, оценку своих поступков, а также ценностные ориентации, на которые они указывают. Пользуюсь такими наблюдениями в ходе занятия, очень осторожно, корректно и объективно. Подбирая материал для занятий, стараюсь ориентироваться на обращение к тем проблемам, которые могут быть важны детям в силу их возрастных особенностей и уровня развития.

Жанр «урока психологического практикума» привлекает меня по нескольким причинам. Одна из них, возможность предложить подросткам «информацию к размышлению» по темам, которые наиболее актуальны и полезны для них. Еще одна причина моей симпатии к «урокам психологического практикума» - это возможность постоянного контакта с ребятами, пусть даже в рамках школьного расписания. В то же время урочная форма накладывает на работу определенные ограничения. Специфика жанра урока и школьного класса, не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных подростков, поэтому большинство заданий носит предельно обобщенный характер, являясь алгоритмом, который каждый учащийся, с помощью психолога наполняет волнующим его содержанием. Занятия психологического практикума ориентированы на обращение только к тем проблемам, причем в недирективной форме, которые могут быть важными для подростков в силу их возрастных особенностей и доступны, для подростков с ограниченными возможностями здоровья.

В структуре каждого занятия выделяются **смысловые блоки**:

1. Ритуал приветствия.

Как правило, в начале года психолог предлагается несколько вариантов, из которых дети выбирают приветствие, которое наиболее понравились детям. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

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

3. Работа по теме занятия.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психологических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании - это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнений. Иначе оно превратится в простую забаву.

4. Подведение итогов занятия.

Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников в общий результат. Одна из целей подведения итогов - создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть в форме письменной работы в тетради. Время письменной работы оговаривается до начала её выполнения. Во время этой работы психолог может подходить к детям и беседовать о том, что они пишут. Для того чтобы помочь им лучше сформулировать, а значит и осознать, опыт, полученный на занятии.

5. Ритуал завершения занятия.

Также как и приветствие, закрепляется за классом в начале учебного года.

Занятия психологического практикума проводятся в 10-11 классах

Занятия проводятся психологом 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30-35 минут.

Задачи блока «Я и другие»:

- создание условий для анализа учащимися собственного индивидуальных особенностей характера;
- создание условий для формирования представлений о характере и темпераменте;
- создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия, развитие способности доверительно относиться к людям;
- создание условий для самоанализа подростками умения слушать и понимать другого человека;

- создание условий для анализа подростками роли эмпатии в построении бесконфликтного взаимодействия с людьми;
- создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта, анализ собственного опыта конфликтного взаимодействия;
- создание условий для развития у учащихся способности анализировать свое эмоциональное состояние;
- создание условий для развития позитивной позиции по отношению к окружающему миру, людям, себе;

10класс - 34 часов:

№	Тема	Кол-во часов
1	Характер и темперамент.	1
2	Черты характера.	1
3	Позитивные черты характера.	1
4	Твой характер.	2
5	Твой темперамент.	1
6	Тренинговые занятия на групповое взаимодействие.	4
7	Твой характер глазами других.	2
8	«Кристалл» твоего характера.	2
9	Как сделать «кристалл» характера идеальным.	1
10	Черты характера, которые тебе помогут строить отношения с людьми.	1
11	Тренинговые занятия на групповое взаимодействие.	4
12	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! Торговля.	1
13	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! Сетевой маркетинг.	1
14	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! «Лохотроны».	1

15	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! Секты.	1
16	Как не дать себя одурачить.	1
17	Тренинговые занятия на групповое взаимодействие.	4
18	Риск – благородное дело?	1
19	Что такое уверенность в себе.	1
20	Тренируем уверенность в себе.	1
21	Уверенное выступление.	1
22	Давайте прощаться.	2

11 класс - 34 часа:

№	Тема	Кол-во часов
1	Учимся сказать нет	3
2	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	2
3	Интернет как место общения	2
4	Знакомство по интернету.	2
5	Виртуальная любовь.	2
6	Как завести друзей и разместить анкету	2
7	Интернет ловушки	2
8	Загадки нашего восприятия	4
9	Тренируем восприятие	4
10	Тренируем концентрацию	4
11	Тренируем наблюдательность и зрительную память	4
12	Давайте прощаться.	3

С целью оценки эффективности методической разработки проводятся фронтальные психодиагностические срезы, диагностика по программе 1С-Психология, проводится с большей частью учащихся, в форме удаленного тестирования, в компьютерном классе, под наблюдением психолога, с отдельными учащимися индивидуально, в кабинете психолога.

1. *Изучение самооценки личностной тревожности старшеклассника по «методике С.В.Ковалёва»*
2. *Изучение состояния агрессии по «методике Опросник А.Басса-А.Дарки».*
3. *Изучение стратегии поведения в конфликте «методике К.Томаса».*

Используемая литература

1. *Бгажнокова И.М.* «Психология умственно отсталого школьника»./: Учеб.-метод. пособие для студентов-заочников 1-2-х курсов дефектол. фак. пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987.
2. *Выготский Л.С.* «Развитие высших психических функций» / Москва Просвещение, 1988. – 500с.
3. *Кузнецова Л.В. Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова:* «Формирование нравственного здоровья дошкольников» /: - М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64с.
4. *Мясищев В.Н.* «Психология отношений» /: Москва Воронеж. 1995.
5. *Микляева А.* «Я подросток»/ РЕЧЬ Санкт-Петербург 2003 часть 1 71ст., часть 2 78ст., часть 3 ст. 5, 10-11., 33-38., 54-56.
6. *Смирнова Е.Е.* «Познаю себя и учусь управлять собой»/ РЕЧЬ Санкт-Петербург 2006 г. -215ст.
7. *К. Фопель* «Как научить детей сотрудничать» часть 1-4/ ГЕНЕЗИС Москва 1998 г. часть 1. 153ст., часть 2. 149ст., часть 3. 147ст., часть 4. 151ст.
8. *Грецов А.* «Практическая психология для девочек»/ ПИТЕР Москва 2006г. – 237ст.
9. *Грецов А.* «Практическая психология для мальчиков»/ ПИТЕР Москва 2006г. – 208ст.
10. *Самоукина Н. А.* «Практический психолог в школе»/ ИНТОР Москва 1997г. – 192ст.
11. *Лебедева Л.Д.* «Практика АРТ-ТЕРАПИИ: подходы, диагностика, система занятий»/ РЕЧЬ Санкт-Петербург 2003 г. -254ст.
12. Журнал «Школьный психолог» № 32, №15, № 18, №20 2002 г., №21 2003г., №17 2005г., № 1 2006г., № 5, №15, № 16, № 20 2007г.
13. *Вальдес Одриосола М.С.* «Арттерапия в работе с подростками»/ ВЛАДОС Москва 2007 г. – 61ст.
14. *Авидова И.* «100 разминок, которые украсят ваш тренинг»/ РЕЧЬ Санкт-Петербург 2007 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ

Психологический практикум
10 класс

№ Урок а	Содержание (раздел и темы)	Кол-во часов	Дата проведе ния
I ЧЕТВЕРТЬ (8 часов)			
1	Характер и темперамент.	1	02.09
2	Черты характера.	1	9.09
3	Позитивные черты характера.	1	16.09
4-5	Твой характер.	2	23.09 30.09
6	Твой темперамент.	1	7.10
7-8	Работа над «ошибками». Тренинговые занятия на групповое взаимодействие.	2	14.10 21.10
II ЧЕТВЕРТЬ (8 часов)			
9-10	Работа над «ошибками». Тренинговые занятия на групповое взаимодействие.	2	11.11 18.11
11-12	Твой характер глазами других.	2	25.11 02.12
13-14	«Кристалл» твоего характера.	2	09.12 16.12
15	Как сделать «кристалл» характера идеальным.	1	23.12
16	Черты характер, которые тебе помогут строить отношения с людьми.	1	28.12
III ЧЕТВЕРТЬ (11 часов)			
17-20	Работа над «ошибками». Тренинговое занятия на групповое взаимодействие.	4	13.01 20.01 27.01 03.02
21	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! Торговля.	1	10.02
22	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! Сетевой маркетинг.	1	17.02
23	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! «Лохотроны».	1	24.02
24	«Заповедники для обманщиков». Будь осторожен! «Секты».	1	03.03
25	Как не дать себя одурачить.	1	10.03

26-27	Тренинговое занятия на групповое взаимодействие и умение общаться бесконфликтно.	2	17.03 31.03
IV ЧЕТВЕРТЬ (8 часов)			
28-29	Тренинговое занятия на групповое взаимодействие и умение общаться бесконфликтно.	2	02.04 09.04
30	Риск – благородное дело?	1	16.04
31	Что такое уверенность в себе.	1	23.04
32	Тренируем уверенность в себе.	1	07.05
33	Уверенное выступление.	1	14.05
34-35	Давайте прощаться.	2	21.05 28.05
Всего за год		35	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ
Психологический практикум
11 класс
(34 ч. в год, 1ч. в неделю)

№ Урока	Содержание (раздел и темы)		
I ЧЕТВЕРТЬ (8 часов)			
1-3	Учимся говорить нет.	3	04.09 11.09 18.09
4-5	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	2	25.09 02.10
6-7	Интернет как место общения	2	09.10 16.10
8-9	Знакомство по интернету.	1	23.10
II ЧЕТВЕРТЬ (8 часов)			
10-11	Виртуальная любовь.	2	06.11 13.11
12-13	Как завести друзей и разместить анкету.	2	20.11 27.11
14-16	Интернет «ловушки».	4	04.12 11.12 18.12 25.12
III ЧЕТВЕРТЬ (10 часов)			
17-20	Загадки нашего восприятия.	4	15.01 22.01 29.01 05.02

21-24	Тренируем восприятие.	4	12.02 19.02 26.02 05.03
25-26	Тренируем концентрацию.	2	12.03 19.03
IV ЧЕТВЕРТЬ (7 часов)			
27-29	Тренируем концентрацию.	3	02.04 09.04 16.04
30-32	Тренируем наблюдательность и зрительную память.	3	23.04 29.04 07.05
33-34	«Давайте прощаться».	2	14.05 21.05
	Всего за год:	34	