



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА
ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ**

Славгород 2015

Программа психологического практикума разработана на основе приказа Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» № 4882 от 17.09.2014г.

Организация-разработчик:

КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

Разработчик:

Хижова Т.С., педагог- психолог

Рекомендована предметно-цикловой комиссией школьной педагогики и психологии

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии

№ _____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель ПЦК _____

Заместитель директора
по учебной работе _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

1.1. Область применения программы

Программа психологического практикума является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 «Дошкольное образование»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин по специальности «Дошкольное образование» – ОП 09

1.3. Цели и задачи психологического практикума – требования к результатам освоения психологического практикума:

В результате освоения психологического практикума обучающийся должен уметь:

- анализировать и оценивать особенности развития собственной жизнестойкости;
- планировать работу по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников в образовательном учреждении с учетом их возрастных особенностей;
- осознавать собственную систему ценностей и субъективных смыслов;
- выстраивать свою жизненную перспективу, осуществлять целеполагание, планирование и выбор ресурсов для реализации намеченной жизненной перспективы;
- преодолевать внутренние и внешние противоречия, справляться с трудными жизненными ситуациями, находить конструктивные способы решения актуальных проблем;

- своевременно осуществлять саморегуляцию своего психоэмоционального состояния, владеть собой, быть стрессоустойчивым и уверенным в себе.

В результате освоения психологического практикума обучающийся должен знать:

- возрастные аспекты жизнестойкости личности и способы ее формирования в условиях образовательного учреждения;
- ресурсы собственной личности;
- способы регуляции, саморегуляции психоэмоционального состояния и развития уверенности в себе.

1.4. Количество часов на освоение программы психологического практикума:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 33 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 22 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 11 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА

2.1. Объем психологического практикума и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	33
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	22
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	11
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание психологического практикума

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования и развития жизнестойкости личности		12	2
Тема 1.1. Жизнестойкость как фактор успешной жизни человека	Содержание учебного материала	1	2
	1. Понятие жизнестойкости, ее структурные компоненты и роль в жизни человека		
Тема 1.2. Возрастные аспекты жизнестойкости личности	Содержание учебного материала	2	2
	1. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте	1	
	2. Особенности жизнестойкости человека в подростковом, юношеском возрасте и в период взрослости	1	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	5	2

Формирование жизнестойкости учащихся /воспитанников в условиях образовательного учреждения	1.	Методы и средства формирования жизнестойкости учащихся/воспитанников в условиях образовательного учреждения	1	
	2.	Составление плана воспитательной работы по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	1	
	3.	Проведение внеклассных занятий по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	3	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Подбор игр и упражнений, направленных на формирование жизнестойкости учащихся/воспитанников»	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Составление конспекта внеклассного занятия по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	2	
Раздел 2. Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию			8	3
Тема 2.1. Психология трудностей в решении проблемы	Содержание учебного материала		1	3
	1.	Психологические признаки опасности, особенности восприятия человеком трудностей и личные психологические зоны риска человека		
Тема 2.2. Мои проблемы	Содержание учебного материала		2	3
	1.	Определение актуальных проблем студентов	1	
	2.	Рефлексия как один из методов разрешения проблем человека	1	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		4	3

Целеполагание и построение жизненной перспективы	1.	Выявление главных жизненных целей студентов, определение их временных границ; оценка ресурсов и препятствий на пути к достижению целей	2	
	2.	Жизнь по собственному выбору	2	
		Самостоятельная работа «Эссе на тему «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»	1	
Раздел 3. Принятие нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях			13	3
Тема 3.1. Я не такой, как все, и все мы разные	Содержание учебного материала		1	3
	1.	Способы развития толерантного отношения к себе и окружающим		
Тема 3.2. Я могу уверенно ответить	Содержание учебного материала		2	3
	1.	Особенности работы по развитию уверенности в себе		
		Самостоятельная работа обучающихся: «Составление брошюры «Как развить уверенность в себе»	3	
Тема 3.3. Программа защиты от стресса	Содержание учебного материала		3	3
	1.	Конструктивные способы преодоления стресса		
		Самостоятельная работа обучающихся: «Анализ своего страха и составление программы по его преодолению»	3	
Тема 3.4. Роль психологического практикума «Целеполагание и построение жизненной перспективы» в саморазвитии студентов	Содержание учебного материала		1	3
	1.	Подведение итогов участия студентов в освоении психологического практикума		
Всего			33	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютерный класс с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Борисенко, О.В. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие / О.В. Борисенко, Т.А. Матерова, О.А. Ховалкина, М.В. Шамардина. – Барнаул, 2014. – 184с.
2. Егорова, Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность / Л.З. Егорова // Воспитание школьников. – 2000. - №4.
3. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография / А.Н. Фомина. – М.: Прометей, 2012. – 152с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА

Контроль и оценка результатов освоения психологического практикума осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- анализировать и оценивать особенности развития собственной жизнестойкости	Текущий контроль через выполнение самостоятельной работы «Эссе на тему «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»
- осознавать собственную систему ценностей и субъективных смыслов	
- преодолевать внутренние и внешние противоречия, справляться с трудными жизненными ситуациями, находить конструктивные способы решения актуальных проблем	
- выстраивать свою жизненную перспективу, осуществлять целеполагание, планирование и выбор ресурсов для реализации намеченной жизненной перспективы	
- планировать работу по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников в образовательном учреждении с учетом их возрастных особенностей	Текущий контроль через выполнение самостоятельной работы «Составление конспекта внеклассного занятия по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»

- своевременно осуществлять саморегуляцию своего психоэмоционального состояния, владеть собой, быть стрессоустойчивым и уверенным в себе	Текущий контроль через выполнение самостоятельной работы «Анализ своего страха и составление программы по его преодолению»
- ресурсы собственной личности	
- возрастные аспекты жизнестойкости личности и способы ее формирования в условиях образовательного учреждения	Текущий контроль через выполнение самостоятельной работы «Подбор игр и упражнений, направленных на формирование жизнестойкости учащихся/воспитанников»,
- способы регуляции, саморегуляции психоэмоционального состояния и развития уверенности в себе	Текущий контроль через выполнение самостоятельной работы «Составление брошюры «Как развить уверенность в себе»