



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 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин ОП по специальности по специальности «Преподавание в начальных классах»– 07

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;
- основы построения конструктивного общения с людьми.

1.4. Количество часов на освоение программы психологического практикума:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 12 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)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	13
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
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			15	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		
	Практическое занятие: «Исследование уровня жизнестойкости»		1	
Тема 1.2. Возрастные аспекты жизнестойкости	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Специфика развития жизнестойкости в детском	1	

личности		возрасте		
	2.	Особенности жизнестойкости человека в подростковом, юношеском возрасте и в период взрослости	1	
Тема 1.3. Формирование жизнестойкости учащихся /воспитанников в условиях образовательного учреждения	Содержание учебного материала		1	2
	1.	Методы и средства формирования жизнестойкости учащихся/воспитанников в условиях образовательного учреждения		
		Самостоятельная работа обучающихся: «Подбор игр и упражнений, направленных на формирование жизнестойкости учащихся/воспитанников»	2	
		Практическое занятие: «Составление плана воспитательной работы по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Составление конспекта внеклассного занятия по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	4	
		Практическое занятие: «Представление конспектов внеклассных занятий по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	3	
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. Целеполагание и построение жизненной перспективы	Содержание учебного материала		2	3
	1.	Выявление главных жизненных целей студентов, определение их временных границ; оценка ресурсов и препятствий на пути к достижению целей	1	
	2.	Жизнь по собственному выбору	1	
		Практическое занятие «Изготовление своего герба и его презентация»	1	
		Практическое занятие «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»	1	
		Практическое занятие «Ценить настоящее»	1	
Раздел 3. Принятие нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях			13	3
Тема 3.1. Я не такой, как все, и все мы разные		Практическое занятие «Тренинг развития толерантного отношения к себе и окружающим»	1	3
Тема 3.2. Я могу уверенно ответить		Практическое занятие «Тренинг развития уверенности в себе»	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: «Составление брошюры «Как развить уверенность в себе»	3	
Тема 3.3. Программа защиты от стресса	Содержание учебного материала		1	3
	1.	Конструктивные способы преодоления стресса		
		Практическое занятие: «Тренинг нестандартных поступков и преодоления страха»	2	

		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	1	
Всего			36	

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 практической работы: «Исследование уровня жизнестойкости»
- планировать работу по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников в образовательном учреждении с учетом их возрастных особенностей	Текущий контроль через выполнение практической работы «Составление плана воспитательной работы по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»
- осознавать собственную систему ценностей и субъективных смыслов	Текущий контроль через выполнение практических работ «Изготовление своего герба и его презентация» и «Ценить настоящее»
- выстраивать свою жизненную перспективу, осуществлять целеполагание, планирование и выбор ресурсов для реализации намеченной жизненной перспективы	Текущий контроль через выполнение практической работы «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»

- преодолевать внутренние и внешние противоречия, справляться с трудными жизненными ситуациями, находить конструктивные способы решения актуальных проблем	Текущий контроль через выполнение практической работы «Тренинг развития толерантного отношения к себе и окружающим»
- своевременно осуществлять саморегуляцию своего психоэмоционального состояния, владеть собой, быть стрессоустойчивым и уверенным в себе	Текущий контроль через выполнение практических работ «Тренинг развития уверенности в себе» и «Тренинг нестандартных поступков и преодоления страха»
- возрастные аспекты жизнестойкости личности и способы ее формирования в условиях образовательного учреждения	Текущий контроль через выполнение самостоятельных работ «Подбор игр и упражнений, направленных на формирование жизнестойкости учащихся/воспитанников», «Составление конспекта внеклассного занятия по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников» и практической работы «Представление конспектов внеклассных занятий по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»
- ресурсы собственной личности	Текущий контроль через выполнение практических работ «Изготовление своего герба и его презентация» и «Ценить настоящее»
- способы регуляции, саморегуляции психоэмоционального состояния и развития уверенности в себе	Текущий контроль через выполнение самостоятельных работ «Составление брошюры «Как развить уверенность в себе» и «Анализ своего страха и составление программы по его преодолению»
- основы построения конструктивного общения с людьми	Текущий контроль через выполнение практической работы «Тренинг развития толерантного отношения к себе и окружающим»