

Приложение № 33
к адаптированной основной общеобразовательной
программе для обучающихся с умственной отсталостью
Приказ № 420 от 28.08.2020

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

Рабочая программа
учебного предмета
«Психологический практикум»
7- 9 классы

Составители:
Соболева В.Г.

г. Нижний Тагил
2020 г.

Пояснительная записка

Сегодня в связи с изменениями в различных сферах жизни актуализировались вопросы, связанные с подготовкой подрастающего поколения к самостоятельной жизни. Особого подхода в этом плане требуют дети с ограниченными возможностями здоровья.

Признание прав такого ребёнка, его интересов, потребностей, оказание помощи в процессе его личностного становления, в выборе соответствующей профессиональной деятельности является чрезвычайно важным. Процессы демократизации и гуманизации в современном обществе предусматривают необходимость создания для каждого ребёнка, особенно для лиц с нарушением интеллектуального развития, равных прав и возможностей на получения образования, на развитие их индивидуальных способностей, на интеграцию личности в социуме.

В основе нарушения интеллектуального развития лежит органическое поражение головного мозга (первичный дефект). Биологическая неполноценность лишает ребёнка возможности своевременно и полноценно развиваться, возникает стойкое нарушение в познавательной деятельности и формируется недоразвитие личности в целом (вторичный дефект). Психолого-педагогическая практика подтверждает положение Л.С. Выготского о том, что умственное отставание охватывает всю личность в целом. Мышление органически связано с определёнными побуждениями ребёнка, поэтому оно, как и действие, имеет мотивацию и практически всегда связано с ситуацией. Дети с интеллектуальным недоразвитием с трудом осознают свои личностные особенности и возможности, поэтому и требуют особого внимания, нуждаются в специальной психологической помощи, ориентированной на коррекцию, прежде всего чувственного восприятия – сенсорного развития.

Сенсорное развитие составляет основу личностно-мотивационного и умственного развития. От того, насколько полно ребёнок научится воспринимать объекты, предметы, явления действительности, оперировать этими знаниями, зависит процесс его «вхождения» в окружающий мир – процесс адаптации. Восприятие формируется на основе синтеза разных ощущений: слуховых, зрительных, тактильных, кинетических, кинестетических, обонятельных и др. Физиологической основой восприятия является условно-рефлекторная деятельность внутрианализаторного и межанализаторного комплекса нервных связей, обеспечивающих целостность и предметность отражаемых явлений. Процесс восприятия связан с мышлением, памятью, вниманием, ощущением, речью направляется мотивацией и имеет определённую аффективно-эмоциональную окраску. Образ предмета или понятия формируется на основе комплекса тактильных, зрительных и кинестетических ощущений. По этой причине в программу коррекционно-развивающихся занятий включены игры и упражнения на развитие сенсомоторики, психомоторики, психических процессов, творческая деятельность.

Познание окружающей действительности начинается с анализа той информации, которую ребёнок получает с помощью органов чувств. Осознание ребёнком своих чувств, поступков, а затем и своих личностных особенностей и возможностей является основой его позитивного развития, формирования жизненного опыта и социализации в целом.

Цель программы: оптимизация психического развития подростка с ОВЗ и более эффективной социализации в образовательной среде и обществе.

Цель может быть достигнута при решении ряда *задач*:

- развитие познавательной активности учащихся,
- развитие памяти, мышления, речи, воображения;
- формирование общеинтеллектуальных умений: приёмов анализа, сравнения, обобщения, навыков группировки и классификации;
- совершенствование сенсорно-перцептивной деятельности;
- формирование адекватного поведения подростка;
- формирование навыков позитивного общения.

Рабочая программа рассчитана на подростков 13 - 16 лет, обучающиеся по программе специальной (коррекционной) школы VIII вида. Занятия проводятся 2 раза в неделю (68 занятий в год) в форме комбинированных занятий в сенсорной комнате. Занятие длится 40 минут.

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

Методы работы:

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 подростков с особыми возможностями здоровья осуществляется через психокоррекционный комплекс, который состоит из четырех взаимосвязанных этапов:

1 этап – диагностический. В диагностический этап входят диагностика психо-эмоционального, интеллектуального развития подростка, уровень включенности в общегрупповую деятельность.

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

- помощь подростку в разрешении психотравмирующих ситуаций;
- формирование продуктивных видов взаимоотношений ребенка с окружающими (в семье, в классе);
- повышение социального статуса ребенка 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 детском коллективе атмосферы принятия, доброжелательности, открытости, взаимопонимания.

Групповая (индивидуальная) психологическая коррекция сфокусирована на трех составляющих:

– *Когнитивный блок.* Задачей когнитивного блока является: осознание подростком своих интеллектуальных, личностных и эмоциональных ресурсов.

– *Эмоциональный блок.* Эмоциональный блок отвечает за формирование у подростка позитивного эмоционального отношения к себе; переживание и осознание подростком 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 подростков.

1. Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие творческого потенциала личности, создание позитивного настроения, усиление конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, развитии продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми.
- развитие познавательной активности; памяти, мышления, речи, воображения.

Предметные результаты

Минимальный уровень

- умение ценить, рассчитывать и эффективно использовать свое время;
- умение практически применять правила самоорганизации и саморегуляции личности;
- умение активно слушать окружающих, уважать чужое мнение, отстаивать свою точку зрения;
- умение объективно воспринимать и анализировать окружающую действительность;
- умение выделять существенные свойства предметов, явлений;
- умение обнаруживать и понимать закономерности событий, явлений;
- умение устанавливать все возможные связи и отношения объектов окружающего мира, выявлять причинные связи между явлениями, событиями;
- умение сравнивать, обобщать, делить и классифицировать понятия; устанавливать связи и отношения между понятиями;
- умение образовывать понятия формулировать определения понятий;
- умение находить закономерности и ассоциации для лучшего запоминания;
- умение бережно и грамотно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Достаточный уровень

- аргументированно оценивать поступки героев одноклассников, сверстников и других людей с учетом сформированных представлений об этических нормах и правилах;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- вести диалог с учетом наличия разных точек зрения, аргументировать свою позицию, соблюдать этику взаимоотношений в процессе взаимодействия с разными людьми;
- умение осуществлять перенос операций и приемов мышления из одной области в другую (в измененную ситуацию);
- умение критически подходить к решению задачи, проблемы, определять собственное отношение к явлениям жизни;
- умение подавлять произвольные переключения внимания на посторонние объекты;
- умение использовать свое воображение в направлении прогрессивного саморазвития, не заикливаясь на пассивной мечтательности.

Содержание курса 7 класс Психологический практикум

Тема 1. Психологическая жизнь человека.

Обсуждаемые проблемы:

- Почему взрослые советуют или приказывают: "Думай!".
- Все ли стерпит бумага.
- Прогресс человечества - в чём его плюсы.
- Как понять человека.

Упражнения, задания на развитие навыков работы с информацией: "Живая скульптура", "Верить - не верить", "Пожелание", "Рефлексия", "Кусты идей" и др.

Тема 2 Внутренний мир человека.

Рассуждение: «Что человек знает о себе?». «Достоинства и недостатки. Как ценить и уважать себя?».

Тема 3. Упражнения на развитие ощущений и восприятий

Упражнения на развитие ощущений и восприятий различной модальности.

Обсуждаемые проблемы:

- Как ощутить радость жизни?

Выводы:

- Ощущения и восприятия можно развивать с помощью специальных упражнений.
- Ощущение и восприятие регулируют поведение человека в различных ситуациях.

Понятия: ощущения, восприятие, сила этих процессов.

Тема 4. Ощущение радости жизни.

Беседа «Когда мы испытываем радость жизни». Практикум: Проигрывание различных ролей.

Тема 5. Внимание - порядок мысли (объем внимания)

Практические занятия и упражнения на развитие внимания и внимательности, анализ ситуаций с проявлением внимательности как личностного качества, примеры проявления таких качеств внимания как объём, избирательность, скорость, переключаемость, концентрация.

Выводы:

- Внимание - это порядок мысли (объём внимания).
- Умение видеть нужное среди прочего (избирательность внимания).
- Важно уметь переключать внимание.
- Научись сосредотачиваться, научись и вдумываться.

Понятия: внимание, объём внимания, избирательность, концентрация, переключение, скорость, внимательность.

Тема 6. Умение видеть нужное среди прочего (избирательность внимания)

Переключение и распределение внимания. Умение сосредоточиться.

Тема 7. . Важно уметь переключать внимание

Переключение и распределение внимания. Проигрывание ситуаций. Работа в парах.

Тема 8. Умение сосредоточиться и вдуматься

Упражнения и приемы на концентрацию внимания.

Тема 9. Упражнение "Проанализируй ситуацию с проявлением внимательности"

Занятие практикум. Проигрывание конкретных ситуаций.

Тема 10. Виды и особенности памяти.

Игры - тесты на изучение образной, словесной, логической памяти. Примеры проявления памяти при запоминании, узнавании и воспроизведении различного по содержанию материала. Индивидуальные особенности памяти у учащихся.

Упражнения на развитие запоминания с опорой и без опоры. Обучение конкретным приемам запоминания и воспроизведения:

- связь запоминаемого с хорошо известным предметом, действием, событием;
- умение находить в предметах сходство и различие; установление смысловых связей и их

последовательности;

- понимание того, где и для чего понадобятся те или иные сведения.

Тема 11. Упражнения на развитие памяти

Упражнения на развитие памяти. Закрепление и развитие приёмов запоминания и воспроизведения.

Обсуждаемые проблемы:

- Правила хорошего обращения с памятью.
- Виды памяти, особенности памяти учащихся.

Выводы:

- Чтобы запомнить надолго, необходимо понять, осознать запоминаемое.
- Память сохраняет связи между отдельными фактами и объектами.
- Память собирает информацию от разных органов чувств, связывает её и делает знание о предмете точнее.

Понятия: память, слуховая, зрительная, комбинированная, произвольная, произвольная, запоминание, воспроизведение, узнавание.

Тема 12. Закрепление приемов запоминания и воспроизведения информации.

Упражнения на развитие слуховой, зрительной и опосредованной памяти.

Тема 13. Как решать мыслительные задачи. Красота разума.

Упражнения, игры на развитие мышления.

Обсуждаемые проблемы:

- Красота разума.
- Как решать мыслительные задачи.
- Кто царит в нашей голове.
- Правила развития ума.
- Виды мышления.
- Способы мышления.
- Как умом победить силу.

Тема 14. Правила развития ума

12 правил развития интеллекта.

Тема 15.. Виды мышления. Способы мышления.

Умозаключение— как способ получения нового знания на основе некоторого имеющегося

Тема 16. Как умом победить силу

.Игры и упражнения на логическое мышление.

Тема 17. Решение задачи - это понимание её логики.

Знание закономерностей экономии мысли.

Знания хорошо закрепляются при самостоятельном применении.

Понятия: мышление, ум, разум, логика, анализ, синтез, закономерность, виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

Тема 18. Знание закономерности экономии мысли.

Мысли человека. Почему мы постоянно о чем думаем?

Тема 19. Воображение и творчество.

Обсуждаемые проблемы:

- Правила развития воображения.

Вывод:

- Воображение помогает лучше узнавать мир, развивать и открывать себя.

Понятия: воображение, творчество.

Тема 20. Упражнения на развитие воображения

Рисование на песке. Игровые ситуации. Способы самовыражения

Тема 21. Язык мой - друг мой

Беседа-рассуждение: «Язык всегда является нашим верным другом. Язык также может и навредить. Некоторые сказанные нами слова могут обидеть человека. Поэтому необходимо следить за своей речью»

Тема 22. Упражнения по развитию навыков общения и взаимодействия.

Обсуждаемые проблемы:

- Чем отличается слово от воробья.
- Сможет ли Маугли заговорить.
- Язык мой - друг мой.
- Хорошие речи и слушать приятно.
- Как слово наше отзовется.

Тема 23. Правила общения

Правила общения на улице, по телефону, с друзьями. Правила этикета. Проигрывание ситуаций.

Тема 24. . Правила общения

Правила общения с родителями, по интернету. Проигрывание конкретных ситуаций.

Тема 25. Как и что мы чувствуем.

Обсуждаемые проблемы:

- Почему в цирке работает клоун.
- Страсти на стадионе.
- Когда нам грустно
- Как возникает страх и трусость.
- Бесстрашный человек - это хорошо или плохо?

Занятия с использованием музыкальных, изобразительных (художественных), литературных материалов для выделения и анализа эмоциональных состояний и переживаний человека.

Тема 26. Упражнения "Почему в цирке работает клоун", "Страсти на стадионе", "Почему нам грустно"

Анализ жизненных наблюдений с примерами ярких эмоциональных проявлений: гнева, страха, агрессии. Сравнение эмоциональных проявлений на примере известных героев из книг, фильмов. Практические приёмы деятельности человека по преодолению страха в экстремальных ситуациях, по умению сдерживать и контролировать свои переживания и эмоции.

Тема 27. Как возникает страх и трусость.

Страхи и опасения. Рисование своих страхов. Обсуждение. Проигрывание различных ситуаций.

Тема 28.. Бесстрашный человек - это хорошо или плохо?

Беседа «Я ничего не боюсь». Боязливость и трусость – это одно и то же?

Тема 29. Что такое приветливость?

Кода мы приветствуем друг друга, здороваемся. Что значит приветливый человек? Игра-обсуждение, проигрывание ролей.

Тема 30. Эмоции и чувства. Практические приемы по преодолению страха, по умению сдерживать свои эмоции.

Обсуждаемые проблемы:

- Зачем нужны эмоции.
- "Да, жалок тот, в ком совесть не чиста".
- "Всё это было бы смешно, когда бы не было так грустно".

Упражнения, задания, игровые ситуации на развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными ситуациями: "Раскрась свои чувства", "Комплимент", "Пульс", "Хоровод", "Пиктограммы", "Лесенка", "Куда уходит злость" и т. д

Тема 31. Всегда ли чужая душа - потёмки.

Игра-рассуждение: Чужая душа-потемки так говорится о человеке, который замкнут в своем внутреннем мире и никогда не показывает ни свои думки, ни свои мысли... Как помочь такому человеку.

Тема 32. Игра " Зеркало и обезьяна", "Литературный пересказ"

Занятие-практикум с применением сказкотерапии и арт-терапии.

Тема 33. Понятия "Упрямство" и "Настойчивость"

Беседа «Разница между упрямством и настойчивостью»

Тема 34. Что такое воля? Текстовые задания на выявление волевого усилия.

Обсуждаемые проблемы:

- История марафонского бега.
- Упрямство и настойчивость.
- Не хочу и надо.

Текстовые задания на выявление устойчивости внимания и волевого усилия с усложняющимся содержанием ("Найди отпечатки", "Мозаика", "Перепутанные линии" и др.)

Обсуждение результатов с самооценкой причин ошибок, повторов, неуспеха.

Тема 35. Воля- как умение преодолеть трудности и остаться человеком.

Воля-это стремление к осознанной цели.

Воля- выбор правильного решения не только для себя.

Воля-умение преодолеть трудности и остаться человеком.

Дисциплина тела и духа - качества волевого человека.

Тема 36. Дисциплина - качество волевого человека

Обсуждаемые проблемы:

- Своя воля страшней неволи.
- Будь своему слову хозяин.
- Правила воспитания воли.
- Формирование дисциплины (спорт)

Упражнения и задания на развитие воли.

Выводы:

- Воспитание воли - длительный, постепенный процесс.
- Контролируй своё поведение.
- Не бросай незавершённое дело.
- Анализом своих поступков можно обнаружить допущенные ошибки.

Тема 37. Характер и поступки человека. Задания на самооценку

Задания на самооценку с помощью выбора из списка наиболее часто встречающихся черт характера (не более 10 черт). Рассказы учащихся с объяснением и подтверждением фактами выбранных ими наименований. Сравнение рассказа о себе с тем, как характеризуют рассказчика его близкие друзья и одноклассники. Анализ причин расхождения в самооценке и в оценке окружающих. Анализ литературных текстов, представляющих разные характеры людей. Как воспитывается характер.

Тема 38. Привычки и поступки человек

Вредные привычки. Откуда они берутся. По поступкам мы можем судить о человеке?

Тема 39. Что такое совесть? Прада и вымысел

Что мы понимаем под выражением «Совесть меня замучила». Часто бывает такое?

Что такое совесть.

Посеешь поступок - пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер.

Всякий человек -кузнец своего счастья.

Тема 40. Украшает ли скромность человека?

Беседа: « Все ли люди скромные?». «Какие поступки и дела красят человека?»

Анкетирование « Какой я...»

Тема 41. Упражнение "Всякий человек - кузнец своего счастья"

Беседа «Как построить свое счастье». Арт-терапия «Рисование на песке»

Тема 42. Анализ литературных текстов, представляющих разные характеры людей

Работа с литературным героем. Описание его поступков, характера. Почему именно так мы видим этого человека.

Тема 43. Как воспитывается характер

Обсуждаемые проблемы:

- Видна птица по полёту.
- Можно ли стать гением.
- Терпение даёт умение.
- Толпа и личность.
- Не место красит человека.
- Как стать личностью.
- Может ли ползать рождённый летать.

Тема 44. Проявление характера в действиях и поступках человека

Особенности характера и темперамента. В чем разница. Характер формируется или мы рождаемся уже с определенных характером.

Тема 45. Умение признавать свои ошибки, значит быть честным человеком

Беседа «Умение признавать свои ошибки – великое достоинство и великое искусство»

Тема 46. Практические задания " Как стать личностью".

Задания и упражнения на развитие положительных качеств личности, на выявление, осознание и преодолении отрицательных качеств, на формирование навыков самооценки: "Зеркало", "Что я знаю о себе", "Перевоплощение", "Коршун и бабочка", "Я такой же, как ты" и др.

Выводы:

- Личность должна постоянно развиваться, реализовывать свои возможности в деятельности и общении.
- Характер включает качества, определяющие отношение человека к другим людям и работе, которую он выполняет.

Тема 47 Осознание и преодоление отрицательных качеств.

Беседа « Что мы знаем о себе?». Список положительных и отрицательных качеств. Каких больше.

Тема 48. Упражнения на формирование навыков самооценки " Что я знаю о себе", "Коршун", "Я такой же как и ты"

Занятие-практикум с применением приемов арт-терапии, сказкотерапии.

Тема 49. Человек трудолюбивый и нерадивый.

Беседа с толкованием пословиц и поговорок о труде человека. Анализ характеристик человека трудолюбивого и нерадивого. Рассказы о том, как человек выбирает себе профессию: по интересу, по умению, по знаниям..

Тема 50. Познавательная беседа с толкованием пословиц и поговорок о труде человека.

Обсуждаемые проблемы:

- Человек и профессия.
- Терпение и труд всё перетрут.
- Где родился, там и пригодился.

Упражнения, задания, тренинги на выявление профессионального самоопределения, развитие потребности в профессиональной деятельности

Тема 51. Рассказ о том как человек выбирает себе профессию

Работа с анкетами профессиональной направленности, интересов, намерений (адаптированный вариант НИИ). Анализ итогов с обсуждением возможности учащихся работать по избранным ими профессиям, индивидуальные и групповые консультации.

Понятия: склонности, интересы, возможности, профессия и специальность, профессиональные предпочтения.

Тема 52 Склонности, интересы и возможности человека

Беседа на тему: «Человек способен развиваться, изменять себя и окружающий мир». Анкетирование «Склонности и увлечения».

Тема 53. Как мы видим друг друга.

Обсуждаемые проблемы:

- Разговор взглядов.
- Язык жестов и движений.
- Как понять другого человека.
- Особенности подросткового возраста.
- Про мужчин и женщин.
- "По одежке встречают ..."

Тестовые задания на выявление способности понимать других, найти своё место в обществе, осознание своего "Я"

Тема 54. Язык жестов и движений.

Упражнения на развитие способности понимать другого человека без слов. Рефлексия..

Проигрывание ситуаций.

Тема 55. Как понять другого человека.

Обсуждаемые проблемы:

- "Нет друга, так ищи".
- "Как преодолеть границы".
- "Права человека среди людей".
- "Самое утреннее из чувств".
- «Почему люди спорят и ссорятся».

Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков, навыков самооценки и понимания других: "Перевоплощение", "Психологический портрет", "Я такой же, как ты», «Комплимент", "Если бы я был тобой", "Телепатия" и др.

Тема 56. Как понять другого человека.

Относись к другим людям так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе.

Без понимания невозможно общение и взаимодействие.

Необходимо адекватно воспринимать людей.

Люди ссорятся из - за того, что не понимают мысли и чувства друг друга, или из - за того, что недовольны друг другом

Тема 57. Почему люди спорят и ссорятся

Обсуждаемые проблемы:

- Причины ссор и конфликтов.
- Маленькие хитрости в решении ссор.
- Что нужно, чтобы решить конфликт.
- Повиновение или решение.
- Что значит принять решение.
- Как согласовать мнения.
- "Правильная" забота.

Упражнения, тренинги на развитие навыков понимания других, навыков решения конфликтов.

Тема 58 Без понимания невозможно общение и взаимодействие.

Конфликты возникают из - за разногласия вкусов, взглядов, убеждений, непонимания мыслей, чувств друг друга. Обсуждение решений: «Ни один не может выйти победителем в конфликте без того, чтобы его противник не оказался побеждённым»

«Существуют правила разрешения конфликтов, их нужно знать и выполнять»

«Конфликты могут возникать как между малознакомыми, так и между близкими людьми»

Тема 59 Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков

Обсуждаемые проблемы:

- Что я хочу.
- Что я могу сделать для осуществления желаемого.
- Что не могу я, но могут другие.

Упражнения, задания на развитие навыков принятия и исполнения решений:

"Комплимент", "Литературный пересказ", "Сорви шапку", "Рука в руке", "Ищем секрет", «Подарок другу», "Самопохвала" и т. п.

Тема 60. Понятие дружба

Дружба, друг, товарищ. Как определить друга. Предательство в дружбе

Тема 61. Права человека среди людей

Беседа: «Права детей, среди людей»

Тема 62. Творчество - процесс, присущий деятельности человека.

Обсуждаемые проблемы:

- Что такое творчество.
- Любое дело – творчески.
- Когда интересно жить.
- Что мне нравится в себе.

Тема 63. Упражнения на развитие навыков творчества.

Упражнения на развитие навыков творчества: "Что мне нравится в себе", "Пленники», «Приветствие», «Самопохвала», «Скульптор», «Комплимент», "Литературный пересказ", «Акробат».

Тема 64. Творчество и воображение. Приемы арт-терапии.

Проигрывание ролей. Рисование на песке.

Тема 65. Как правильно выражать свои мысли.

Умение человека **выражать свои мысли** – это и есть способность общаться. Как трудно общаться с человеком, который не способен сказать, чего он хочет.

Тема 66. Упражнения на развитие навыка самовыражения.

Работа в парах: «Формирование навыка самоутверждения в группе»

Тема 67. Игра - практика "Когда интересно жить".

Рассматриваются интересы и увлечения. Умение выстраивать планы на будущее.

Тема 68 Итоговая диагностика

Анкетирование «Какой я человек»

Тематическое планирование 7 класс

Ном ер	Тема	Кол-во часов
1	Психологическая жизнь человека.	1
2	Внутренний мир человека.	1
3	Упражнения на развитие ощущений и восприятий	1
4	Ощущение радости жизни.	1
5	Внимание - порядок мысли (объем внимания)	1
6	Умение видеть нужное среди прочего (избирательность внимания)	1
7	Важно уметь переключать внимание	1
8	Умение сосредоточиться и вдуматься	1
9	Упражнение "Проанализируй ситуацию с проявлением внимательности"	1

10	Виды и особенности памяти.	1
11	Упражнения на развитие памяти	1
12	Закрепление приемов запоминания и воспроизведения информации	1
13	Как решать мыслительные задачи. Красота разума	1
14	Правила развития ума	1
15	Виды мышления. Способы мышления.	1
16	Как умом победить силу.	1
17	Решение задачи - это понимание её логики.	1
18	Знание закономерности экономии мысли.	1
19	Воображение и творчество.	1
20	Упражнения на развитие воображения	1
21	Язык мой - друг мой	1
22	Упражнения по развитию навыков общения и взаимодействия.	1
23	Правила общения.	1
24	Правила общения.	1
25	Как и что мы чувствуем.	1
26	Упражнения "Почему в цирке работает клоун", "Страсти на стадионе", "Почему нам грустно"	1
27	Как возникает страх и трусость.	1
28	Бесстрашный человек - это хорошо или плохо?	1
29	Что такое приветливость?	1
30	Эмоции и чувства. Практические приемы по преодолению страха, по умению сдерживать свои эмоции.	1
31	Всегда ли чужая душа - потёмки.	1
32	Игра " Зеркало и обезьяна", "Литературный пересказ"	1

33	Понятия "Упрямство" и "Настойчивость"	1
34	Что такое воля? Текстовые задания на выявление волевого усилия.	1
35	Воля- как умение преодолеть трудности и остаться человеком.	1
36	Дисциплина - качество волевого человека	1
37	Характер и поступки человека. Задания на самооценку.	1
38	Привычки и поступки человека	1
39	Что такое совесть? Прада и вымысел.	1
40	Украшает ли скромность человека?	1
41	Упражнение "Всякий человек - кузнец своего счастья"	1
42	Анализ литературных текстов, представляющих разные характеры людей	1
43	Как воспитывается характер	1
44	Проявление характера в действиях и поступках человека	1
45	Умение признавать свои ошибки, значит быть честным человеком	1
46	Практические задания " Как стать личностью".	1
47	Осознание и преодоление отрицательных качеств.	1
48	Упражнения на формирование навыков самооценки " Что я знаю о себе", "Коршун", "Я такой же как и ты"	1
49	Человек трудолюбивый и нерадивый.	1
50	Познавательная беседа с толкованием пословиц и поговорок о труде человека.	1
51	Рассказ о том как человек выбирает себе профессию.	1
52	Склонности, интересы и возможности человека	1
53	Как мы видим друг друга.	1
54	Язык жестов и движений.	1
55	Как понять другого человека.	1
56	Как понять другого человека.	1
57	Почему люди спорят и ссорятся.	1

58	Без понимания невозможно общение и взаимодействие.	1
59	Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков	1
60	Понятие дружба	1
61	Права человека среди людей	1
62	Творчество - процесс, присущий деятельности человека.	1
63	Упражнения на развитие навыков творчества.	1
64	Творчество и воображение. Приемы арт-терапии.	1
65	Как правильно выражать свои мысли.	1
66	Упражнения на развитие навыка самовыражения.	1
67	Игра - практика "Когда интересно жить".	1
68	Итоговая диагностика.	1

Содержание курса 8класс Психологический практикум

Ознакомительное занятие

Возрастные психологические особенности ребенка

Как развивать память.

Как развивать внимание.

Характеристика чувств.

Я – школьник.

Мои чувства.

Кто «Я» такой?

Чем люди отличаются друг от друга?

Характер и эмоции

Мои эмоции.

Эмоции и цвет.

Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.

Взаимоотношения в социуме между сверстниками, друзьями.

Мы очень разные и этим интересны друг другу.

Чувство собственного достоинства.

Просьба. Умение её высказывать, принять согласие или отказ в её выполнении.

Я в своих глазах и в глазах других людей.

Я для себя, я для других. Обида.

Как справиться с раздражением, плохим настроением.

Конфликт и выход из конфликтных ситуаций.

«Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях».

Умение слышать и слушать не только себя, но и других.

Мои представления о будущей профессии

Я в мире профессий (Хочу – Могу - Надо)

Проектирование профессионального жизненного пути.

Типичные жизненные проблемы . Игровой тренинг.
Ошибки при выборе профессии.
Профессиональные важные качества профессий.
Я и мои поступки. Плюсы и минусы в поступках.
Давление среды в социуме «Умение сказать НЕТ!»
Выстраивание индивидуальных программ «Заглянем в будущее».
Мотивы наших поступков.«Летние каникулы» как с пользой для себя их провести?

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

Номер	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомительное занятия	2
2	Возрастные психологические особенности ребенка	2
3	Как развивать память.	2
4	Как развивать внимание.	2
5	Характеристика чувств.	2
6	Я – школьник.	2
7	Мои чувства.	2
8	Кто «Я» такой?	2
9	Чем люди отличаются друг от друга?	2
10	Характер и эмоции	2
11	Мои эмоции.	2
12	Эмоции и цвет.	2
13	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	2
14	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	2
15	Взаимоотношения в социуме между сверстниками, друзьями.	2
16	Мы очень разные и этим интересны друг другу.	2
17	Чувство собственного достоинства.	2
18	Просьба. Умение её высказывать, принять согласие или отказ в её выполнении.	2
19	Я в своих глазах и в глазах других людей.	2

20	Я для себя, я для других. Обида.	2
21	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	2
22	Конфликт и выход из конфликтных ситуаций.	2
23	«Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях».	2
24	Умение слышать и слушать не только себя, но и других.	2
25	Мои представления о будущей профессии	2
26	Я в мире профессий (Хочу – Могу - Надо)	2
27	Проектирование профессионального жизненного пути.	2
28	Типичные жизненные проблемы . Игровой тренинг.	2
29	Ошибки при выборе профессии.	2
30	Профессиональные важные качества профессий.	2
31	Я и мои поступки. Плюсы и минусы в поступках.	2
32	Давление среды в социуме «Умение сказать НЕТ!»	2
33	Выстраивание индивидуальных программ «Заглянем в будущее».	2
34	Мотивы наших поступков.«Летние каникулы» как с пользой для себя их провести?	2

Содержание 9 класс

Тема 1. Тренировка ума

Знание закономерностей экономии мысли.

Знания хорошо закрепляются при самостоятельном применении.

Понятия: мышление, ум, разум, логика, анализ, синтез, закономерность, виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

Тема 2 Признак и свойства предметов и объектов

Определение признаков и свойств предметов и объектов

Тема 3. Активный словарь

Упражнение «Раз словечко-два словечко», игра «Какие слова мы часто используем в речи»

Тема 4. Признаки, свойства и качества предметов и объектов

Упражнение на определение признаков, свойств предметов и объектов.

Тема 5. Сравнение

Упражнения на сравнение и обобщение. Тренировка мыслительных процессов

Тема 6. Сходство (аналогия)

Упражнения, игры на сравнение и обобщение. Тренировка мыслительных процессов

Тема 7. Решение нестандартных задач по схеме

Упражнение на развитие логического мышления

Тема 8. Род-вид

Родовое понятие, которое выражает существенные признаки класса предметов, являющегося каких-либо видов.

Тема 9. Обобщение и ограничение понятий

Логические операции на примере: дерево-лиственное дерево-фруктовое дерево-яблоння-антоновка-цветущая антоновка

Тема 10. Родовые отношения. Отношения. Определение правильных обобщений

Роль обобщающих слов. Употребление их в речи. Упражнения на отработку обобщающих понятий.

Тема 11. Обобщение и ограничение понятий

Упражнения на отработку «Обобщение и ограничение понятий»

Тема 12. Родовидовые отношения

Работа по образцу: Береза-это вид деревьев, дерево-это вид растений.

Тема 13. Существенные и несущественные признаки понятия

Упражнение «Разделение существенных и несущественных признаков»

Тема 14. Определение понятий

Упражнение: Перечисление существенных признаков объекта

Тема 15. Расположение понятий от более частных к более общим

Упражнение: Частные и обобщающие понятия.

Тема 16. Логические отношения между понятиями

Взаимосвязь понятий. Тест «Отвлеченные понятия»

Тема 17. Мои проблемы

Обсуждение «Откуда берутся проблемы». Пути решения сложных жизненных ситуаций

Тема 18. Обиды

Беседа «Часто ли мы обижаемся». Проигрывание ситуаций. Злопамятный человек.

Тема 19. Критика

Беседа «Как воспринимается критика в свой адрес». Проигрывание ситуаций. Рисуночный тест «Нарисуй обидчика»

Тема 20. Compliments или лесть

Рассуждение на тему «Нам приятно слышать комплименты». Когда нам льстят.

Тема 21. Груз привычек

Беседа «Привычки человека»

Тема 22. Азбука перемен

Рассуждение «Перемены в жизни». Как относится к изменениям в своей жизни и не испытать при этом стресс

Тема 23. Вежливость

Беседа: «Все ли люди скромные?», «Все ли вежливые», Правила поведения в общественных местах. «Какие поступки и дела красят человека?» Анкетирование «Какой я...»

Тема 24. Я расту, я меняюсь

Мои жизненные приоритеты на разных возрастных этапах. Элементы сказкотерапии.

Тема 25. Мои интересы и увлечения

Беседа на тему: «Человек способен развиваться, изменять себя и окружающий мир». Анкетирование «Склонности и увлечения».

Тема 26. Мои достоинства и недостатки

Рассуждение «О достоинствах и недостатках человека». Оценка своих достоинств. Самооценка.

Тема 27. Мы и наши близкие

Родственные отношения. Тесная родовая связь поколений

Тема 28. Что такое ответственность

Беседа «За что я несу ответственность». Проигрывание ситуаций на реальных примерах.

Тема 29. За что уважают человека

Уважение к старшим, к родителям и т.д. За что нас уважают

Тема 30. Самоуважение

Беседа «Уважаем себя или любим». Что хотелось бы в себе поменять. Аутотренинг.

Тема 31. Мои мечты

Сбываются ли мечты. Выстраиваем пути достижения своих желаний.

Тема 32. Мои цели

Беседа «Я добьюсь своих целей». Как правильно ставить перед собой цель и добиваться ее реализации. Аутотренинг

Тема 33. Что я люблю

Лесенка желаний «Я люблю...». Проработка возможностей и желаний. Аутотренинг

Тема 34. Любовь к Родине

«Родина – семья, близкие, друзья...». Занятие- практикум.

Тема 35. Любовь к семье

Взаимоотношения в семье. Ценности семьи.

Тема 36. Чувства «полезные» и «вредные»

. Наши чувства. Занятия с использованием музыкальных, изобразительных (художественных), литературных материалов для выделения и анализа эмоциональных состояний и переживаний человека.

Тема 37. . Что значит общение в моей жизни?

Обсуждаемые проблемы:

- Чем отличается слово от воробья.
- Сможет ли Маугли заговорить.
- Язык мой - друг мой.
- Хорошие речи и слушать приятно.
- Как слово наше отзовется.

Тема 38. Нужно ли управлять эмоциями?

Занятие-практикум «Умение контролировать свои эмоции». Вспышки гнева.

Тема 39. Что такое «запретные» чувства?

Беседа: «Что мы запрещаем себе чувствовать и почему». Рисование своих чувств на бумаге.

Тема 40. Какие чувства мы скрываем?

Рассуждение Скрываем ли мы обиду, страх, тревогу от окружающих нас людей.

Тема 41. Стыдно ли бояться?

Чего мы боимся. Как справиться со страхом. Аутотренинг

Тема 42. Страхи и страшилки

Сны, которые нам часто снятся. Проблемы, которые мы не можем решить приходят во сне.

Тема 43. Побеждаем все тревоги

Рисуем свои страхи и опасения. Аутотренинг. Элементы сказкотерапии.

Тема 44. Что они обо мне подумают?

Важно ли нам, что о нас думают другие. Самооценка. Аутотренинг.

Тема 45. Стресс в жизни человека

Как избегать стрессовых ситуаций, умение управлять своими эмоциями. Методы и приемы аутотренинга

Тема 46. Способы борьбы со стрессом

Методы и приемы аутотренинга

Рисование своих проблем на песке. Песокотерапия.

Тема 47. Способы борьбы со стрессом. Аутотренинг

Приемы аутотренинга.

Тема 48. Злость и агрессия

Злость на обидчика. Как мы выражаем злость: словами, драками и т.д. Как не задеть чувства другого человека.

Тема 49. У меня появилась агрессия

Как справиться с агрессией. Элементы аутотренинга. Сказкотерапия

Тема 50. Как справиться с собственной агрессивностью?

Приемы и методы, которые применимы в стрессовой ситуации.

Тема 51. Гнев-это хорошо или плохо?

Игра «Разозлись». Игра с куклой-автопортретом. Техника человек-чулок.

Тема 52 Особенности моего гнева: в чем причины его порождения и способы его проявления?

Упражнение «Игра с рисунком», «Список проблем». Отработка собственных переживаний.

Тема 53. Искусство контакта. Как найти общий язык с людьми?

Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков, навыков самооценки и понимания других: "Перевоплощение", "Психологический портрет", "Я такой же, как ты», «Комплимент", "Если бы я был тобой", "Телепатия" и др.

Тема 54. Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?

Относись к другим людям так, так ты бы хотел, чтобы относились к тебе.

Без понимания невозможно общение и взаимодействие.

Необходимо адекватно воспринимать людей.

Люди ссорятся из - за того, что не понимают мысли и чувства друг друга, или из - за того, что недовольны друг другом.

Беседа «Часто мы сопереживаем другому человеку?»

Беседа: «Кому мы можем посочувствовать». Часто ли нас самих жалеют.

Тема 55. Развиваем эмпатию. Эмпатия в действии

Беседа «Часто мы сопереживаем другому человеку?»

Беседа: «Кому мы можем посочувствовать». Часто ли нас самих жалеют.

Тема 56. Способы выражения чувств

Игра «Две стороны одной медали», Рисование своих чувств на песке. Элементы аутотренинга. Техника «Древо чувств»

Тема 57. Тренировка «Я - высказываний»

«Какая я?». Отработка чувств и эмоций. Музыкаотерапия. Сказкотерапия

Тема 58 Комплименты. Счастье - как настроение

Рассуждение «За что меня любят и ценят мои друзья?». Как часто говорим мы добрые слова друг другу.

Тема 59. Будь своему слову хозяин

Рассуждение «Мы в ответе за свои слова и поступки»

Тема 60. Правила воспитания воли

Обсуждаемые проблемы:

- История марафонского бега.
- Упрямство и настойчивость.
- Не хочу и надо.

Текстовые задания на выявление устойчивости внимания и волевого усилия с усложняющимся содержанием ("Найди отпечатки", "Мозаика", "Перепутанные линии" и др.)

Обсуждение результатов с самооценкой причин ошибок, повторов, неуспеха

Тема 61. Терпение дает умения

Что означает пословица «терпение и труд-все перетрут». Разбор жизненных ситуаций.

Тема 62. Что значит быть порядочным

Понятие о порядочном человеке. Игра «Две стороны одной медали»

Тема 63. Всякий человек – кузнец своего счастья

Счастье – так оно важно. Умение беречь себя. Аутотренинг

Тема 64. Что такое совесть

Совестливый человек. Практикум: проигрывание ситуаций. Посеешь поступок - пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер.

Всякий человек - кузнец своего счастья.

Тема 65. Маленькие хитрости в решении ссор

Спорные ситуации. Как выйти из конфликта. Игры и упражнения на решение конфликтных ситуаций.

Тема 66. Повиновение или решение

Обсуждаемые проблемы:

- Причины ссор и конфликтов.
- Маленькие хитрости в решении ссор.
- Что нужно, чтобы решить конфликт.
- Повиновение или решение.
- Что значит принять решение.
- Как согласовать мнения.
- "Правильная" забота.

Тема 67. Личностью не рождаются, а становятся

Обсуждаемые проблемы:

- Видна птица по полёту.
- Можно ли стать гением.
- Терпение даёт умение.
- Толпа и личность.
- Не место красит человека.
- Как стать личностью.
- Может ли ползать рождённый летать.

Тема 68 Человек и профессии Итоговое занятие.

Склонности, способности человека к определенным профессиям. Тест

«Самоопределение»

Тематическое планирование 9 класс

Номер	Тема	Кол-во часов
1	Тренировка ума	1
2	Признак и свойства предметов и объектов	1
3	Активный словарь	1
4	Признаки, свойства и качества предметов и объектов	1
5	Сравнение	1
6	Сходство (аналогия)	1
7	Решение нестандартных задач по схеме	1
8	Род-вид	1

9	Обобщение и ограничение понятий	1
10	Родовые отношения. Отношения. Определение правильных обобщений	1
11	Обобщение и ограничение понятий	1
12	Родовидовые отношения	1
13	Существенные и несущественные признаки понятия	1
14	Определение понятий	1
15	Расположение понятий от более частных к более общим	1
16	Логические отношения между понятиями	1
17	Мои проблемы	1
18	Обиды	1
19	Критика	1
20	Комплименты или лесть	1
21	Груз привычек	1
22	Азбука перемен	1
23	Вежливость	1
24	Я расту, я меняюсь	1
25	Мои интересы и увлечения	1
26	Мои достоинства и недостатки	1
27	Мы и наши близкие	1
28	Что такое ответственность	1
29	За что уважают человека	1
30	Самоуважение	1
31	Мои мечты	1

32	Мои цели	1
33	Что я люблю	1
34	Любовь к Родине	1
35	Любовь к семье	1
36	Чувства «полезные» и «вредные»	1
37	Что значит общение в моей жизни?	1
38	Нужно ли управлять эмоциями?	1
39	Что такое «запретные» чувства?	1
40	Какие чувства мы скрываем?	1
41	Стыдно ли бояться?	1
42	Страхи и страшилки	1
43	Побеждаем все тревоги	1
44	Что они обо мне подумают?	1
45	Стресс в жизни человека	1
46	Способы борьбы со стрессом	1
47	Способы борьбы со стрессом. Аутотренинг	1
48	Злость и агрессия	1
49	У меня появилась агрессия	1
50	Как справиться с собственной агрессивностью?	1
51	Гнев-это хорошо или плохо?	1
52	Особенности моего гнева: в чем причины его порождения и способы его проявления?	1
53	Искусство контакта. Как найти общий язык с людьми?	1
54	Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?	1
55	Развиваем эмпатию. Эмпатия в действии	1
56	Способы выражения чувств	1

57	Тренировка «Я - высказываний»	1
58	Комплименты. Счастье - как настроение	1
59	Будь своему слову хозяин	1
60	Правила воспитания воли	1
61	Терпение дает умения	1
62	Что значит быть порядочным	1
63	Всякий человек – кузнец своего счастья	1
64	Что такое совесть	1
65	Маленькие хитрости в решении споров	1
66	Повиновение или решение	1
67	Личностью не рождаются, а становятся	1
68	Человек и профессии Итоговое занятие.	1