

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.09.2022 17:02:47
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.ДВ.02.01 СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки	Практическая психология и педагогика
Формы обучения	Заочная, очная

Рабочая программа дисциплины «Способы психологической профилактики». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «РГППУ», Нижний Тагил, 2022. 9 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (№ 122 от 22.02.2018)

Автор: канд. психолог. наук, доцент кафедры ППО _____ Л.А. Рыбакова
Одобрена на заседании кафедры ППО 17 июня 2022 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой ППО _____ Е.В. Малеева

Рекомендован к печати методической комиссией ФППО 21 июня 2022 г., протокол № 4.

Председатель методической комиссии ФППО _____ Е.С. Зубарева

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2022.
© Рыбакова Л. А., 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.....	5
4.2. Учебно-тематический план (очная форма обучения)	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	8
6. Учебно-методические материалы.....	8
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	8
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	9
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование профессиональных компетенций по направлению психологической профилактики деятельности педагога-психолога.

Задачи:

- ознакомление с теоретическими основами разноуровневой психологической профилактики патогенных состояний и ситуаций;
- формирование умений использования методов и технологий психологической профилактики патогенных состояний и ситуаций у детей и обучающихся;
- формирование представлений о формах и методах психологического просвещения субъектов образовательного процесса по вопросам предупреждения патогенного развития, сохранения и укрепления психологического здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина по выбору «Способы психологической профилактики» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений, основной образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Практическая психология и педагогика». Данная дисциплина входит в Модуль «Коррекционно-развивающая деятельность».

Дисциплина реализуется на факультете психолого-педагогического образования кафедрой педагогики и психологии дошкольного и начального образования. Изучение данной дисциплины является основой для прохождения студентами педагогической практики, а также для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих профессиональных компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-5. Способен осуществлять просветительскую деятельность в образовательных учреждениях с целью повышения психологической компетентности участников образовательного процесса	ИПК 5.1. Знает: задачи и принципы, содержание, формы, приемы и методы психологического просвещения в образовательных учреждениях с целью повышения психологической компетентности участников образовательного процесса
	ИПК 5.2. Умеет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов образовательного процесса, использовать современные методы, формы и средства в просветительской деятельности и психологическом просвещении
	ИПК 5.3. Владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе психолого-педагогического просвещения и образования, технологиями развития психологической культуры слушателей
ПК-6. Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного	ИПК 6.1. Знает: основы обеспечения психологической безопасности обучающихся в образовательном процессе; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды
	ИПК 6.2. Умеет: использовать приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; разрабатывать психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся

процесса	ИПК 6.3. Готов: планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса
----------	---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- предмет, задачи, уровни психологической профилактики;
- методы и технологии психологической профилактики состояний риска, в ситуациях риска, профилактики зависимого поведения;
- формы и методы профилактики школьной тревожности, школьной дезадаптации, стрессовых состояний у детей и подростков;
- формы и способы психологического просвещения педагогов и родителей по вопросам предупреждения патогенного развития;

уметь:

- применять методы и технологии психологической профилактики состояний риска, в ситуациях риска, профилактики зависимого поведения;
- применять формы и методы профилактики школьной тревожности, школьной дезадаптации, стрессовых состояний у детей и подростков;
- осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей по вопросам предупреждения патогенного развития;

готов:

- планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения	
	очная	заочная
	Кол-во часов	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108	108
Контактная работа, в том числе:	30	16
Лекции	12	6
Практические занятия	18	10
Самостоятельная работа	69	88
Подготовка к зачету, сдача зачета	9	4

4.2. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
4 курс 7 семестр					
1. Предмет, задачи, уровни психологической профилактики	22	2	2	18	Устный опрос
2 Психопрофилактика состояний и в ситуациях риска	26	2	4	20	Самодиагностика, проведение упражнений

3. Формы и методы профилактики стрессовых состояний у детей и подростков	24	2	2	20	Проведение арт-терапевтической техники
Всего за 7 семестр	72	6	8	58	
4 курс 8 семестр					
4. Психопрофилактика школьной тревожности	6	2	2	2	Проведение фрагмента семинара для педагогов
5. Формы и методы профилактики школьной дезадаптации	6	2	2	2	Проведение фрагмента тематического родительского собрания
6. Психопрофилактика зависимого поведения	6	2	2	2	Устное сообщение, разработка рекомендаций
7. Техники символической переработки переживаний	4		2	2	Проведение методики «Гармонизация рисунка»
8. Технология саногенного мышления	7		2	3	Выполнение медитативного рисунка и анализа негативной обиды
Подготовка к зачету	9			9	
Всего за 8 семестр	36	6	10	20	
Всего по дисциплине	108	12	18	78	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
4 курс 7 семестр					
1. Предмет, задачи, уровни психологической профилактики	16	2	–	14	Устный опрос
2 Психопрофилактика состояний и в ситуациях риска	18	2	–	14	Самодиагностика, проведение упражнений
3. Формы и методы профилактики стрессовых состояний у детей и подростков	20	2	–	16	Проведение арт- терапевтической техники
Всего за 7 семестр	72	6	0	66	
4 курс 8 семестр					
4. Психопрофилактика школьной тревожности	6	–	2	4	Проведение фрагмента семинара для педагогов
5. Формы и методы профилактики школьной дезадаптации	8	–	2	6	Проведение фрагмента тематического родительского собрания
6. Психопрофилактика зависимого поведения	6	–	2	4	Устное сообщение, разработка рекомендаций
7. Техники символической переработки переживаний	6	–	2	4	Проведение методики «Гармонизация рисунка»
8. Технология саногенного мышления	6	–	2	4	Выполнение медитативного рисунка и анализа негативной обиды
Подготовка к зачету	4			4	
Всего за 8 семестр	36	–	10	26	
Всего по дисциплине	108	6	10	92	

4.3.Содержание дисциплины

Тема 1. Предмет, задачи, уровни психологической профилактики. Лекция (2 часа).

Сущность понятий «профилактика», «психопрофилактика». Профилактика как система мер, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья и предупреждение болезней. Психологическая профилактика как система мер, направленных на предупреждение психических заболеваний и их хронизации. Психопрофилактика и психогигиена. Психопрофилактика как направление деятельности педагога-психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного детства. Уровни профилактики. Задачи первичной, вторичной и третичной профилактики. Методы психопрофилактики. Использование методов арт-терапии в целях психологической профилактики. Использование ментальных упражнений, метода аутогенной тренировки, метода визуализации в целях психологической профилактики. Использование метода библиотерапия в целях психологической профилактики. Методы просвещения.

Тема 2. Психопрофилактика состояний и в ситуации риска. Лекция (2 часа).

Классификация психических состояний риска: тензионные состояния риска; активационные состояния риска; эмоциональные состояния риска (эйфория, тревога, страх, паника); тонические состояния риска. Острые кризисные состояния. Переживания при острых кризисных состояниях. Помощь в кризисной ситуации. Психологическая самопомощь в преодолении депрессивного состояния. Диагностика чувств и настроения

(ПЧН). Признаки переутомления. Профилактика переутомления. Упражнения для снятия утомления глаз. Психогигиена сна. Психогигиена физического труда. Профилактика бессонницы. Профилактика астении.

Тема 3. Формы и методы профилактики стрессовых состояний у детей и подростков. Лекция (2 часа). Ситуации испытаний: сенсорная депривация, социальная депривация, групповая изоляция. Выработка способности к объективированию психического облика окружающих людей. Метод снятия напряженности во взаимоотношениях (А. А. Леонов, В. И. Лебедев). Ведение дневниковых записей. Экстремальные ситуации. Динамика состояния подверженных воздействию стихийного бедствия. Психологическая помощь человеку, получившему серьезную травму. Помощь в ситуациях утраты. Ситуации реадaptации: потеря работы, выход на пенсию. Преодоление трудных жизненных ситуаций. Мероприятия, направленные на предупреждение возникновения у детей состояний напряжения и стресса, путем адаптации в детских коллективах, преодоление трудностей общения со сверстниками. Арт-терапевтические техники при работе с последствиями психологической травмы. Этапы работы: объективация ребенком своего переживания в форме рисунка, преобразование изображения, обсуждение с ребенком освоенных им психологических средств.

Тема 4. Психопрофилактика школьной тревожности.

Практическое занятие (2 часа).

1. Диагностика школьной тревожности (тест Филлипса).
2. Проведение фрагментов занятий по профилактике школьной тревожности обучающихся.
3. Методическая рефлексия.

Тема 5. Формы и методы профилактики школьной дезадаптации. Практическое занятие (2 часа).

1. Проблема адаптации ребенка к школе.
2. Диагностика школьной дезадаптации (МОШАП, Карта Стотта).
3. Формы психолого-педагогического сопровождения социокультурной адаптации младших школьников в полиэтнической среде школы.
4. Циклы психопрофилактических классных часов для обучающихся разного возраста: «Я – школьник» (адаптационные классные часы для первоклассников); «Мы – пятиклассники» (адаптационные классные часы для пятиклассников); «Как пережить экзамены?» (адаптационные классные часы для учащихся девятых и одиннадцатых классов); «Как выжить в старшей школе?» (адаптационные классные часы для учащихся десятых классов). Семинары по проблеме школьной адаптации для педагогов.

Тема 6. Психопрофилактика зависимого поведения.

Практическое занятие (2 часа).

1. Профилактика акцентированной активности. Признаки игровой зависимости.
2. Игромания. Типы проблемных игроков. Признаки перехода компьютерной игры из развлечения в зависимое поведение.
3. Феномен интернет-зависимости. Признаки и следствия интернет-зависимости.
4. Разновидности интернет-зависимости. Компьютерные игры.
5. Практические рекомендации по избавлению от интернет-зависимости.
6. Профилактика трудоголизма.

Тема 7. Техники символической переработки переживаний. Практическое занятие (2 часа).

1. Техники, обеспечивающих символическую переработку переживаний.
2. Методика «Уничтожение страха»: назначение, форма проведения, содержание этапов проведения.
3. Методика «Гармонизация рисунка»: назначение, форма проведения, содержание этапов проведения.
4. Методика «Восстановление города»: назначение, форма проведения, содержание

этапов проведения.

5. Примеры эффективного использования данных методик.

Тема 8. Технология саногенного мышления. Практическое занятие (2 часа).

1. Теория и практика Саногенного мышления (СГМ) Ю.М. Орлова.

2. Понятия «саногенного» и «патогенного» мышления.

3. Умственное поведение, навыки ума, привычки. Черты личности и патогенное мышление.

4. Методы работы с негативными эмоциями: релаксация эмоций, медитативная графика, дневник аутопсихоанализа.

5. Пример анализа эмоции обиды.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Программой предусмотрены формы и методы работы, соответствующие требованиям ФГОС ВО по направлению «Психолого-педагогическое образование». Усвоение содержания данной программы организуется с преобладанием форм контекстного обучения, моделирующих предметное и социальное содержание профессиональных, учебных и жизненных ситуаций: проблемных лекций, практических аудиторных занятий и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. С целью формирования предусмотренных программой компетенций работа на практических занятиях предполагает изучение и усвоение теоретического материала в ходе организации группового взаимодействия с использованием интерактивных форм проведения учебных занятий: практических заданий, самодиагностики, фрагментов занятий по психопрофилактике. В процессе освоения дисциплины предусмотрено диалоговое построение практических занятий: обсуждение, анализ и оценка устных сообщений, результатов психологической самодиагностики, практических заданий, развивающих занятий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине представляет собой: изучение отдельных вопросов темы; проведение самодиагностики; подготовку к проведению занятий по психопрофилактике; разработку профилактических рекомендаций. Самостоятельная работа студентов включает исследовательскую работу как индивидуальную, так и в группах, что обеспечивает ее проблемно-ориентированный характер.

6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Содержание и виды *текущего контроля* успеваемости соответствуют цели и задачам дисциплины. Текущий контроль успеваемости студентов *заочной формы обучения* реализуется с помощью устных опросов и выполнения заданий практического характера.

Итоговая оценка результатов освоения учебной программы по дисциплине «Способы психологической профилактики» осуществляется на зачете в восьмом семестре. Зачет состоит вопросов теоретического практико-ориентированного характера.

Примерный перечень вопросов к зачету.

Теоретические вопросы.

1. Предмет, задачи, уровни психологической профилактики.

2. Задачи первичной, вторичной и третичной профилактики.

3. Методы психопрофилактики.

4. Классификация психических состояний риска.

5. Психологическая самопомощь в преодолении депрессивного состояния.

6. Профилактика переутомления.

7. Психогигиена сна и физического труда.

8. Способы снижения эмоционального напряжения.

9. Общая характеристика ситуаций риска.

10. Метод снятия напряженности во взаимоотношениях.
11. Психологическая помощь человеку, в ситуациях утраты.
12. Ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций.
13. Профилактика эмоционального выгорания.
14. Природа зависимого поведения.
15. Предупреждение алкогольной зависимости. Основные правила.
16. Рекомендации относительно помощи наркоману.
17. Предупреждение созависимости.
18. Профилактика акцентированной активности.
19. Феномен интернет-зависимости.
20. Практические рекомендации по избавлению от интернет-зависимости.
21. Профилактика трудоголизма.
22. Саногенный потенциал личности.
23. Укрепление психологической устойчивости личности.
24. Психопрофилактика школьной тревожности.
25. Формы и методы профилактики школьной дезадаптации.
26. Формы и методы профилактики стрессовых состояний у детей и подростков.
27. Арт-терапевтические техники при работе с последствиями психологической травмы.
28. Техники символической переработки переживаний.
29. Методика «Восстановление города»: назначение, форма проведения, содержание этапов.
30. Теория и практика Саногенного мышления Ю. М. Орлова.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Хухлаева, О. В. Психологическая служба в образовании. Школьный психолог : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / О. В. Хухлаева. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 353 с. [Электронный ресурс].

Дополнительная литература:

1. Малкова, Е. Е. Психологические технологии формирования приверженности лечению и реабилитации наркозависимых : практ. пособие / Е. Е. Малкова, В. В. Белоколодов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 116 с. [Электронный ресурс].
2. Мищенко, Л. В. Психическая травма : практ. пособие / Л. В. Мищенко. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 156 с. [Электронный ресурс].
3. Дереча В. А. Психология зависимостей : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 159 с. [Электронный ресурс].

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
Лаборатория психологических основ новых образовательных технологий ПИ РАО – http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/l-ps-not.html.
2. Сайт журнала «Вопросы психологии» – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 205Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (26 посадочных мест);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: ноутбук, телевизор;

— вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;

— комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А

1.