ГОСУДАРСТВЕННОЕ Профессиональное ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ яРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

 Ростовский колледж отраслевых технологий

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО (руководитель методического объединения) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022гМП | УТВЕРЖДАЮДиректор ГПОАУ ЯО Ростовский отраслевых технологий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Кудрявцеваподпись«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.МП |

**рАБОЧАЯ программа**

 **учебной дисциплины**

**Социальная адаптация**

2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям для обучающихся выпускников коррекционных образовательных учреждений

Организация-разработчик: ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий

Разработчики:

Пилипенко С.В., Мысакина М.В. преподаватели ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий

*©*

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7 |
| **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 24 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**  | 25 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **Социальная адаптация**

**1.1. Область применения программы**

программа учебной дисциплины «Социальная адаптация» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС в средних профессиональных учебных заведениях.

Программа социальной адаптации предназначена для учащихся VIII вида обучения, т.к. именно для группы характерны нарушения социальной адаптации.

программа учебной дисциплины может быть использованавсеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы и работающие с данной категорией учащихся.

**Социальная адаптация** – активное приспособление к условиям социальной среды путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм и стилей поведения. Социальная адаптация учащихся с ограниченными возможностями здоровья затруднена из-за психофизиологических отклонений в развитии, что служит основанием для необходимости коррекционной педагогической работы с этой категорией учащихся.

Для повышения адаптивных возможностей подростка чаще всего предлагают развивать его коммуникативные навыки. Предлагаемая программа нацелена на развитие социального интеллекта подростков. Новизна опыта заключается в том, что, развивая систему интеллектуальных способностей, которые обеспечивают понимание поступков и действий человека, вербальной и невербальной экспрессии (т.е. развивая социальный интеллект), можно оказать помощь подростку в его адаптации к социальным условиям.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

общепрофессиональный цикл для учащихся VIII вида обучения.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Обоснование***:*

 Социальная адаптация личности является актуальной проблемой на протяжении всего развития общества, так как человек вынужден жить в мире, состоящем из других индивидов. При этом он взаимодействует как с отдельными представителями общества, так и с группами людей. И для того, чтобы это взаимодействие было успешным, человек должен знать и учитывать цели и нормы, принятые в данном обществе, выполнять определённые существующие правила, находить эффективные варианты поведения.

####  Уметь приспосабливаться к условиям социальной среды необходимо человеку любого возраста. Возрастные особенности подростка часто усложняют его адаптацию в различных социальных условиях. Кроме того, адаптироваться ему необходимо не только к относительно стабильному взрослому миру, но и к тому промежуточному сообществу, представленному подростками, нормы и ценности которого достаточно изменчивы. Многие подростки нуждаются в помощи при адаптации не только к новому социальному окружению, но и к прежнему окружению, которое представлено набором других социальных ролей.

 Способность адаптироваться к социуму и эффективно действовать в нем зависит от многих особенностей человека. Безусловно, это и интеллект, и темперамент, и коммуникативные склонности, и внешность и многое другое. Некоторые из этих особенностей неизменны, как, например, темперамент. Но есть и те, которые можно развивать, что, возможно, будет способствовать построению конструктивных отношений с окружающим миром.

 Чаще всего «дальновидность в межличностных отношениях» формирует опыт, который у подростков VIII вида еще слишком ограничен. Хотя сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении являются основными новообразованиями в подростковом возрасте, для того, чтобы эти новообразования формировались, необходима активная включенность подростка в выполнение самых разных форм общественно-полезной деятельности, предусматривающих определённые отношения со сверстниками и взрослыми.

 То есть, важно целенаправленно развивать способности подростков к пониманию людей и социальных ситуаций. Необходимо определять действенные адаптивные механизмы, ведущие к повышению адаптивных возможностей.

 У данных подростков очень часто возникают трудности, с которыми самостоятельно они не могут справиться, и в этом им должны помочь взрослые.
 Для успешной и правильной помощи своевременно выявить возникающие проблемы, понять и устранить причины, порождающие их, обеспечить профилактику различных негативных явлений. За последние десятки лет в мире и в нашей стране происходили бурные события, которые просто не могли не отразиться на подрастающей молодежи. Это и более открытый, непредвзятый и смелый взгляд на мир, включая постановку и решение многих проблем морально - эстетического характера и самостоятельность, хотя и не всегда, правильность суждений. В период взросления подростки становятся конфликтными, уровень адаптации понижается.
 Адаптивность испытывается экстремальными ситуациями, в преодолении трудностей, в конкретных отношениях. Лучший тест на адаптацию - сама жизнь.

 Если жизни в определенных направлениях не устраивает подростка, то это ведет к дезадаптации, которая проявляется в неврозах, нарушениях поведения.

 Систематические неприятности способствуют нарушению в личностном развитии, складывается группа подростков так называемая "Группа Риска". Диагностика показывает, что учащимся этой группы свойственны такие особенности как неуверенность в себе, в своем будущем, аморальность, несостоятельность, незащищенность, повышенная тревожность, агрессивность, ориентация на материальные ценности и блага жизни. В результате дети с трудностями оказываются невостребованными в обществе, имеют ярлык неполноценных в общеобразовательных учреждениях и являются порой изгоями. Такие учащиеся нуждаются в помощи, в коррекции и воспитании.

 Программа социальной адаптации подростков создает условия для развития социального интеллекта подростков, что способствует их адаптации в социуме.

**Цель:**
 Развитие социальных возможностей подростка, формирование зрелой, целостной личности, адаптированной к жизни в социуме.

**Задачи:**

1. Развитие социального интеллекта у подростков.
2. Формирование представлений о нравственных нормах общения и выработка навыков этического поведения.
3. Предоставление подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков.
4. Обучение подростков некоторым приёмам общения и расширения ролевого репертуара, формирование культуры речевого общения.
5. Развитие коммуникативных качеств.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- ориентироваться в процессе развития собственной личности.

- позитивно взаимодействовать с окружающим социумом.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- необходимые для понимания себя и других теоретические представления о личности человека.

- собственные личностные особенности.

- пути позитивного развития собственной личности.

- понятие социума, окружающей социальной реальности.

- коммуникативные навыки, укрепляющие и гармонизирующие социальные связи

- способы гармоничного взаимодействия с окружающей социальной реальностью.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 58 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *58* |
| в том числе: |  |
|  лабораторные занятия | *-* |
|  практические занятия | *31* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
| в том числе:внеаудиторная самостоятельная работа | *-* |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета  |

 Для успешного осуществления программы по социальной адаптации учащихся с нарушениями интеллекта в программе предложены следующие методические рекомендации

в обучении:

1. Формировать содержание программ обучения таким образом, чтобы оно максимально подходило как к особенностям подростков, так и к условиям их текущей и предполагаемой будущей жизни;
2. Включать целенаправленное рассмотрение практической значимости и жизненной необходимости в содержании материала уроков;
3. Использовать формы и методы работы, повышающие интерес детей к процессу познания и мотивацию к учению;

в воспитании:

1. Использовать каждую ситуацию обучения с подростком для формирования правильного (социально адекватного) поведения в жизненных ситуациях;
2. Включать в содержание учебных программ отработку правильного поведения в социально-ролевых взаимодействиях;
3. Обучать точному соблюдению принятых правил и самоконтролю в общественных местах, в том числе и на уроках.

 Для решения поставленных задач выбраны следующие **средства**:

 **Формы и методы реализации программных задач.**
 Основными формами и методами обучения являются практи­ческие работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, социально-психологические тренинги, беседы, творческие задания, решение социальных задач, тестирование; широ­ко используются наглядные средства обучения и др.

 Занятия целесообразно проводить группами из 4—5 человек. Это позволит каждому ученику, независимо от его интеллекту­альных и физических возможностей, овладеть основными навыками социальной адаптации.
 В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации **практических работ**, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполне­ние учеником всех операций под руководством учителя).

 **Беседа** на занятиях является одним из основных мето­дов обучения и применяется и сочетании с сюжетно-ролевыми иг­рами, различными практическими работами: записях в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями, другими ви­дами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не является единственным методом обучения, исполь­зуемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясня­ет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся крат­кие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления получен­ных знаний — заключительные беседы.

 **Сюжетно-ролевые игры** применяются как один из ведущих ме­тодов обучения.
 Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирова­ния навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизнен­ные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы.

 В программе значительное место отводится **экскурсиям**. Они проводятся на промышленные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт,в учреждения культуры*.* Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе мо­гут быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии пред­шествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Текущие экс­курсии проводятся в ходе изучения темы и служат для конкретиза­ции и закрепления определенного учебного материала.
Любая экскурсия не является самоцелью и используется в со­четании с другими организационными формами обучения по оп­ределенной теме. В ходе экскурсий могут проводиться практичес­кие работы.

 Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять **повторение** пройденного.

 Для повторения привлекается пройденный материал из других разде­лов, логично связанный с изучаемой темой.

 На занятиях следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки загадки для развития устной, письменной речи, для практического при­менения знаний, умений и навыков. На всех этапах занятий в связи с изучаемым матери­алом необходимо следить за полнотой устных ответов, последо­вательностью изложения, умением детей правильно построить фразу, написать текст, обосновать вывод. В поле зрения учителя должно находиться развитие диалогической речи учащихся. С этой целью используются различные этапы занятий, сюжетные игры и экскурсии, проводимые учителем, в ходе которых учащи­еся вовлекаются в беседу.

 Особое внимание следует обратить на проведение практичес­ких работ с использованием **бригадной формы организации** уча­щихся.
Знакомя детей с новым приемом, учитель сначала дает объяс­нения всему классу, затем организует тренировочные упражнения, после чего бригадирами выполняется работа, в которую включает­ся данный прием.
Бригадная форма работы может быть использована в выпол­нении детьми одинаковых заданий.

 Для активизации учащихся и учета их знаний, умений и навы­ков целесообразно организовывать соревнования бригад или ин­дивидуальные соревнования.

Итоги их учитель подводит в конце занятия.
 Занятия проводятся в учебном кабинете, в кото­ром отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечи­вающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой.
 Проводить занятия целесообразно на сдвоенных уроках.
 Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей основных сведений, зарисовок и памяток.

 Домашние задания, как правило, не задаются.

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,** **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Раздел № 1.** **«Адаптация – важный аспект социализации личности»** | 1 **Введение, цели, задачи курса «Социальная адаптация»** Знакомство. Организационные вопросы. Цели и задачи. Знакомство со структурой курса. Входная диагностика:самооценка, КОС. | **1** |
| Тема 1.«Я и окружающий мир» | **Содержание учебного материала** | **33** |
| 2 | **Урок-презентация «Давайте познакомимся»**Установление контакта с подростками. Продолжение знакомства (игровая форма). Создание по­ложительной мотивации к предстоящим занятиями и условий для до­верительного общения с подростками. |  |
|  | 3 | **Социум** Понятие. Сущность. Признаки общества, характеризующие его как социальную систему. Закрытое и открытое общество. Значение в современном мире. Три ипостаси социума: естественный организм, цивилизационная система и культурный субъект. Типология социума. Практическое задание: «*Я в социуме*». |  |
|  | 4 | **Адаптация и современная реальность** Понятие адаптация. Значение в обществе. Причины изменения адаптивности. Проблемы и последствия дезадаптации. Саморегуляция. Адаптация и стресс.Тест. Практическое задание: «*Как мне адаптироваться в современной жизни*». Составление памятки. |  |
|  | 5-6 | **Черты, качества личности**Личность. Черты личности. Качества личности. Характер. Темперамент. Опыт. Навыки. Особенности. Значение. Типология личности в зависимости от черт и качеств личности. Группа тестовых методик для определения личностных особенностей. Практическое занятие: «*Черты и качества, характерные для меня*». Подведение итогов. |  |
|  | 7-8 | **Виртуальный урок-экскурсия «Я и колледж»**Экскурсия по учебному корпусу, мастерских училища с целью ознакомления. Анкета - опросник: «*Мой колледж*» (по результатам проведенной экскурсии). |  |
|  | 9-10 | **Практическое занятие «Я в настоящем и будущем».** Тестовые методики. Беседа. Групповая работа. Индивидуальная работа. Составление портрета: «Я в настоящем и будущем».  |  |
|  | 11 | **Представление об уверенном, неуверенном, грубом поведении.**Поведение человека. Понятие. Уверенное, неуверенное, грубое поведение. Практическое занятие: 1. Уверенные, неуверенные и грубые ответы. 2. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения. 3. Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.  |  |
|  | 12 | **Мой дневник**Дневник. Правила его ведения. Польза. Правила запрета без разрешения читать чужой дневник, чужие письма. «Суверенность» внутреннего мира чело­века.  |  |
|  | 13-14 | **Чувства собственного достоинства****Чувство собственного достоинства. Самооценка. Виды самооценки. Причины снижения самооценки. Уверенное и неуверенное поведение. Формирование чувства собственного достоинства. Как сохранить чувство собственного достоинства на протяжении всей жизни?**[Тест «У вас нет чувства собственного достоинства?».](http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&ved=0CGEQFjAG&url=http%3A%2F%2Fpsylist.net%2Ftest%2F119.htm&ei=r5zfT5q8CO3ymAX3v9mYCQ&usg=AFQjCNFdppPQ_-MHAUDpGL4reuSUygpn2Q)Практические задания: 1. "*Хвалить или ругать*?" 2. "*Я не такой, как все, и все мы разные*". 3."*Мой портрет в лучах солнца*". 4. *Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. 5. Обратная связь. 6.* Что такое уважение к чувствам другого человека? 7.*"Скульптура"*.  |  |
|  | 15 | **Мои права во взаимоотношениях с другими людьми**Права. Понятия. Особенности прав взаимоотношения с другими людьми. Значение. Практическое задание: "Декларацию о правах учащегося". Обсуждение проблемы: «Мои права во взаимоотношениях с другими людьми». |  |
|  | 16 | **Взаимоотношение прав и обязанностей**Обязанности. Понятие. Значение. Взаимоотношение прав и обязанностей. Деловая игра. Подведение итогов. |  |
|  | 17-19 | **«Всеобщая декларация прав человека»**Всеобщая декларация прав человека 1948 года. Декларация о правах ребенка 1959 года. Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах 1966 года. Декларация о защите женщин и детей в чрезвычайных обстоятельствах и в период вооруженных конфликтов 1974 года. Конвенция о правах ребенка 1989 года. Стандартные минимальные правила ООН, касающиеся отправления правосудия в отношении несовершеннолетних (Пекинские правила) 1985 года. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 1990 года. |  |
|  | 20-21 | **Просьба**Просьба. Понятие. Виды просьбы. Роль просьбы в жизни человека. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.Практические задания: **1.** "Пирог с начинкой". 2. "Чемпионат". 3. "Интервью". 4. Закончить предложения: "Просить — это...", "Когда отказывают в моей просьбе, я...", "Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...". |  |
|  | 22-23 | **Я в своих глазах и в глазах других людей.** Беседа на тему: «Как я выгляжу в своих глазах», «Как я выгляжу в глазах других» Практические задания: 1. "Кто Я?" 2. «Волшебный ящик» 3. Закончи предложения: «Мне хорошо, когда..»«Мне грустно, когда...»«Я чувствую себя глупо, когда...»«Я сержусь, когда..».«Я чувствую себя неуверенно, когда...»«Я боюсь, когда...»«Я чувствую себя смело, когда...»«Я горжусь собой, когда..». |  |
|  | 24 | **Ассоциация**Понятия. Виды. Значение. Практическое задание: «*Ассоциации*». Обсуждение. Подведение итогов |  |
|  | 25 | **«Послание самому себе»**Игра «Послание самому себе». Цель: повышение общей активности, развитие элемента состязательности; игра направлена на оказание поддержки самому себе, на оказание поддержки друг другу.Подведение итогов. |  |
|  | 26 | **Обида**Обида. Понятие. Причины. Чем она опасна и как бороться с ней? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды.Практическое задание: 1. "*Детские обиды". 2*. Закончи предложение: "Я обижаюсь, когда...",3.Нарисуй выражение лица обиженного человека.Обсуждение. |  |
|  | 27 | **Как выразить обиду, досаду**Практическое задание*: «Как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди».*Ролевая игра «*Обидчик и обиженный*»Индивидуальное задание: описать или нарисовать «*Как я реагирую на обиду*»Подведение итогов |  |
|  | 28 | **«Копилка обид»**Беседа: Обидчик. Как относится к обидчику. Прощение обиды.Практическое задание: «*Копилка обид*» (обиды, которые пережиты до сегодняшнего дня). Обсуждение «*Что делать с текущими обидами*?»Составление памятки. |  |
|  | 29 | **Как справиться с раздражением, плохим настроением**Раздражение. Плохое настроение. Причины. Последствия. Отношения с окружающими.Практическое задание: 1. *Ощущение «Чувствую себя хорошо»; 2. «Аукцион»; 3. «Вверх по радуге»; 3. «Представь, что ты чувствуешь, когда…»*Подведение итогов. Составление памятки |  |
|  | 30 | **Чувства**Наши чувства, настроения, желания: когда они помогают, когда мешают нам. Как они соотносятся между собой. Что важнее - уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем "культурной" форме или уметь скрывать их. Умение выражать свои чувства и умение управлять ими.Практическое задание: игру "*Стоп! Подумай! Действуй*!"Составление памятки |  |
|  | 31-32 | **Практическое занятие «Я и окружающий мир»**Цель:формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности. Задачи:1. Изучить самооценку учащихся.
2. Формировать адекватную самооценку
3. Формировать осознание необходимости овладения умением планировать свои действия.
4. Формировать представления о волевых качествах личности, о том, как воспитать силу воли.
5. Научить, как можно регулировать свое психологическое состояние, управлять чувствами.
6. Научить навыкам проведения тестирования, анкетирования, первичного анализа данных, проектирования.

Содержание:Побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением определенных потребностей.Мотивация как действие, направленное на удовлетворение потребностейСамооценка как регулятор поведения, ее связь с уровнем притязаний.Формирование адекватной самооценки, установление гармонических отношений между желаниями и возможностями.Психологические особенности подросткового возраста.Черты идеального человека, как их развить.Определение готовности к неожиданным изменениям в жизни, активным действиям, осознание необходимости овладения умением планировать свои действия.Волевые качества личности, воспитание силы воли, активизация самовоспитания.Длительные и краткосрочные психические состояния, стрессы, утомления. Регуляция психического состояния, управление чувствамиПричины усталости. Рекомендации врачей, психологов.Выявление качеств, необходимых для продуктивного общения.Общение как компонент жизни личности, средство самоосуществления, психологической помощи другим.Что такое обаяние и взаимопонимание. Как научиться слушать, завоевывать друзей и оказывать на людей влияние. |  |
|  | 33-34 | Урок-экскурсия «Я и окружающий мир»Экскурсия по городу Ростову (озеро Неро, набережная, улицы города, Кремль).Цели экскурсии: удовлетворении потребностей учащихся в наглядности получаемых знаний и создании на основе этого эмоционального образа. |  |
| Тема 2.«Я и общество» | **Содержание учебного материала** | **15** |
| 35-36 | **Формирование социальных навыков как условий здорового жизненного стиля** Социальные навыки. Понятие. Типология. Значение социальных навыков. Здоровый образ жизни. Критерии. Навыки работы в условиях ненейтральности. «Я»-концепция подростка. Уверенность. Позитивное отношение к своей личности. Навыки самовыражения. Урок-беседа с элементами тренинга. Тестовые задания.  Цель: достижения успеха в вопросах профилактики потребления наркотических и других психоактивных веществ.Упражнения, направленные на развитие развитие личностных качеств и социальных навыков подростков, обучение их новым формам поведения, формирование стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь, развитие осознанных систем целей жизни с разработкой индивидуальных алгоритмов и критериев достижения успеха, с выделением негативной роли ПАВ, препятствующих успешности и являющихся критерием, снижающим уровень жизни и адаптацию в социальной сфере. |  |
|  | 37 | **Система тренинговых занятий**Тренинг: «Определение уровня развития социальных навыков»:Отсутствие напряжения при разговоре1. Умение внимательно слушать
2. Проявление сочувствия и заинтересованности к другим людям в различных ситуациях.
3. Естественная или приобретенная способность создавать атмосферу согласия.
4. Когда, как и в каком количестве говорить о себе.
5. Надлежащий контакт глазами
6. О пользе критики
7. Умение принимать решение
8. Конфликты и компромиссы
 |  |
|  | 38 | **Я – уникальный** Уникальность. Самопознание. Самосовершенствование. Формирование чувства собственного достоинства. Анализ внешних и внутренних качеств. Адекватная самооценка. Умение слушать себя и других. Достоинства и недостатки человека.Практические задания:1. Упражнение «*Я уникальный!*»; 2. Упражнение «*Предмет, похожий на меня*»; 3. Упражнение «*Ассоциации*»; 4. Упражнение «*Сходства и различия*».Подведение итогов. Составление памятки. |  |
|  | 39 | **«Красота – это страшная сила»** Красота. Внешняя и внутренняя красота человека. Зависимость от красоты**. П**роблемы самооценки. Познание положительных черт внешней и внутренней красоты. Причины и последствия зависимости от красоты. Ответственное отношение к своему здоровью. Развитие эстетического вкуса, культуры отношения к собственному телу и внешнему виду.Задачи. Соблюдение гигиенических правил. Представление о комфорте как единстве здоровья, чистоты и эстетики. |  |
|  | 40 | **«Зачем так много правил?»**Нормы поведения. Необходимость регуляции человеческих отношений. Способность соотносить собственные чувства с чувствами окружающих людей. Необходимость знаний законов и моральных норм и их соблюдения – как гаранта целесообразного и конструктивного сосуществования. Закон – гарант личной безопасности и ответственности. Навыки законопослушного поведения. Подростковый эгоцентризм.**Диспут: «**Зачем человеку в жизни нужны разные правила?**»**Итог: закончить высказывание «*Законы, правила, инструкции людям нужны для того, чтобы*...» |  |
|  | 41 | **Конфликты и компромиссы**Конфликтная ситуация, инцидент, конфликт. Стили поведения в конфликте: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс. Причины возникновения конфликтов в трудовых коллективах. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Конфликт и его диагностика. Динамика конфликта. Основные стратегии в конфликте. Выбор стратегии в конфликтной ситуации. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Принципы управления конфликтом. Конструктивное разрешение конфликтов. Роль компромисса в общении.Практическое занятие с элементами тренинга: игра «*Необитаемый остров*». Цель: показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей; сформировать способность предвидеть приближение конфликта; выработать навыки конструктивного решения конфликтов путем принятия коллективного решения. |  |
|  | 42 | **С точки зрения**Практическое задание: «*Объясните понятие*».«Сколько людей, столько и мнений». Многогранность положения человека в обществе. Точка зрения. Практическое занятие: «Поиск общего».Навыки конструктивного поведения при общении с людьми, имеющими различные точки зрения. Навыки конструктивного взаимодействия. Умение видеть ситуацию глазами другого человека. Упражнения. Цель: отработка личной стратегии корректного поведения в ситуации различия точек зрения на один и тот же вопрос.Практические задания: 1. Продолжение фразы «*С любым человеком можно договориться (найти компромиссное решение), если...*»; 2. Обобщение опыта: продолжение фразы «*Если бы я был волшебником, то я бы изменил в отношениях между людьми...*» |  |
|  | 43 | **«Крутой» или уверенный в себе?**Признаки уверенного, неуверенного, «крутого» поведения. Формирование представления о способах приобретения уверенности в себе и различиях между уверенностью и «крутизной»; снизить уровень тревожности. Адекватная социальная позиция. Практические задания:1. Продолжить фразу «*Я уверен в себе, когда…», «Я не уверен в себе, когда…».*2*.* Тест «*Насколько вы уверенны в себе*»:3. Ролевая игра: демонстрация изображения уверенных в себе людей и людей «крутых» (наглых, дерзких), где обращается внимание на внешние признаки уверенности (раскованная поза, спокойные жесты), напоминается о темпе речи и спокойных интонациях.3. Разработка инструкцию «*Как стать уверенным в себе»,* используя при этом «*Десять главных заповедей неудачника»* |  |
|  | 44 | **Стресс и саморегуляция**Стресс. Причины. Признаки. Последствия на организм человека. Пути предупреждения, стресса, выхода из стрессовой ситуации.Неправильное поведение в ситуации сильного волнения, стресса создает серьезные трудности для человека.Стрессоустойчивость. Методы саморегуляции. Элементы аутотренинга для снятия негативных последствий стресса, умения противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.Составление памятки. |  |
|  | 45 | **Защити себя**Понятия «насилие», «виды насилия».Урок-беседа. Фрагменты из интервью с подростками, пережившими насилие: о чувстве постоянного страха, о чувстве стыда и вины. Обсуждение подростками: предлагается высказать в одной-двух фразах свое эмоциональное отношение к приведенным фрагментам.Учащимся предлагается выбрать и назвать наиболее типичные для группы, школы или города виды насилия и обсудить, откуда берется такая жестокость, подчеркнув причины и факторы, приводящие к насилию.Учащимся предлагается выбрать один из видов помощи (психологическая — телефон доверия или личная встреча со специалистом, медицинская, правовая, дружеская, семейная), к которой они бы посоветовали прибегнуть своему другу, оказавшемуся в сложной ситуации. Обращение к помощи специалистов является показателем личностной зрелости, а не слабости человека.Практические задания: 1. «*Телефон доверия*»; 2. Ролевые игры: «*Экспресс-интервью*»; 3. Выработка стратегии действия для снижения риска попадания в опасные ситуации. |  |
|  | 46 | **Всегда ли нужно говорить «Да»**Человек – личность. Каждый человек несет персональную ответственность за свое решение, понимания, что решение, принимаемое «своей компанией», не всегда самое правильное. Группа. Причины объединения в неформальные группы. Сила группового давления на личность. Положительное и отрицательное влияние группы. Способность делать самостоятельный выбор. Умение поступать в соответствии с собственными решениями.Алгоритм «*Двух О*» (алгоритм «Оптимального Отказа»).Ролевая игра: Алгоритм «*Двух О*».Завершить высказывания: «*Мне легко (трудно) противостоять группе, потому что...».* Выработка индивидуального стиля психологической защиты. |  |
|  | 47 | **Умей сказать «Нет»**Искусство для произношения слова «Нет». Сказать «Нет» - проблема подростков. Человек несет персональную ответственность за свои решения. Решение, принимаемое «своей компанией», не всегда является самым правильным. Референтная группа. Сила группового давления на личность. Способность к самостоятельному выбору. Правила отказа. Самоуправление. Правила поддержки. Практическое задание: Список «*Законные права*».**Упражнение «Мифы»:** формирование навыков отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ), критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах.Игра «*Марионетки*».Продолжить фразу: «*Если бы я работал в центре по профилактике ПАВ и у меня была бы одна минута на ТВ, то я бы сказал...».*Составление памятки (плаката) «*Тебе предложили ПАВ, как сказать «нет».* |  |
|  | 48-49 | **Практическое занятие по теме «Я и общество»**В подростковом возрасте потребность в общении становится одной из основных. Очень часто внутренние стрессы, конфликты общения осложняют взаимодействие подростка со сверстниками. Не всегда можно справиться с этой трудностью без поддержки со стороны.Тренинг. Программа тренинга позволяет:-познать себя при помощи группы;- осознать трудности, мешающие полноценному общению;-принять свою уникальность и уникальность другого;- определить и обозначить свои личные границы,- научиться уважать границы другого;- приобрести навыки сотрудничества;- понять и принять ответственность за свои поступки;- овладеть приемами саморегуляции;- осознать важность поддержки;- узнать откуда черпается сила уверенности;- интересно и полезно провести время, найти новых друзей |  |
| Тема 3«Влияние изменений в экономике и технологии на концепции профессионально-технологического обучения и развития личности» | **Содержание учебного материала** | **13** |
| 50-51 | **Изменения в экономике и их тенденции**Экономика. Роль экономики в жизни общества. Важные факторы экономического развития. ВВП. Основные экономические отросли. Смешанная экономическая система, ее преимущества и отличия от других систем. Роль государства в экономике. Формы собственности. Банковская система. Рынок рабочей силы.  |  |
|  | 52-53 | **Возрастающее влияние региональных экономических сообществ**Региональное экономическое сообщество. Примеры (ЭКОВАС, САВК). Цель создания. Структура. Проблемы развития. Роль в мировой экономике. Причины роста влияние на мировой арене.  |  |
|  | 54-55 | **Позитивное и негативное влияние глобализации** Глобализация. Источники глобализации: технологический прогресс, либерализация торговли и другие формы экономической либерализации, значительное расширение сферы деятельности организаций, достижение глобального единомыслия в оценке рыночной экономики и системы свободной торговли, особенностях культурного развития. Влияние глобализации на национальную экономику. Преимущества глобализации. Издержки глобализации и возможные конфликты.Глобальное сотрудничество и создание новой мировой системы. |  |
|  | 56-57 | **Концепция развития личности** Личность. Концепция развития личности: участие, наделение полномочиями, устойчивость, безопасность и гендерное равенство.Система развития личности:1. Индивидные свойства как предпосылки развития личности. Индивид. Индивидные свойства, их роль.2. Социально-исторический образ жизни как источник развития личности. Деятельность и общественно-историческая ситуация. 3. Деятельность. Движущая сила развития личности - противоречия, рождающиеся в процессе деятельности. Влияние деятельности на взаимоотношение личности.Временная структура личности. Механизмы формирования личности. Детерминанты развития личности. |  |
|  | 58 | Подведение итогов. Дифференцированный зачет. |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, или, при его отсутствии, кабинета оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий и дополнительной литературы.**

**Основная литература**

**Учебные пособия:**

1. Абрамова О.А. Социально-психологический тренинг в образовательном учреждении - СПб.: Питер, 2012. – 276с.

2. Сухов А.Н. Социальная психология – М.: Академия, 2007. – 240 с.

**Дополнительная литература.**

1. Абрамова О.А. Социально-психологический тренинг в школе – Н.: НГПУ, 2012. – 205 с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры – М.: Форум, 2010. – 410 с.

3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия - С-Пб.: Аста, 2008. – 137 с.

4. Битянова М.Р. Социальная психология (учебное пособие) – СПб.: Питер, 2010. – 368с.

5. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений – СПб.: Питер, 2010. – 576 с.

6. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими – М.: Вестник, 2011г,

7. Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей - СПб.: Кнорусс, 2010. – 78 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**- ориентироваться в процессе развития собственной личности.- позитивно взаимодействовать с окружающим социумом.**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**- необходимые для понимания себя и других теоретические представления о личности человека.- собственные личностные особенности.- пути позитивного развития собственной личности.- понятие социума, окружающей социальной реальности.- коммуникативные навыки, укрепляющие и гармонизирующие социальные связи- способы гармоничного взаимодействия с окружающей социальной реальностью. | **Формы контроля обучения:**- практические задания по работе с собственными диагностическими результатами;- подготовка индивидуальных заданий проектного характера.**Формы оценки результативности обучения:**- традиционная система отметок в баллах за каждое выполненное задание или работу, на основе которых выставляется итоговая отметка**Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:**- отбирать и оценивать факты, процессы, явления как личностного, так и социального характера;- выполнять задания с представлением собственной личностной позиции;- делать осознанный выбор собственных способов действий;- осуществлять коррекцию сделанных ошибок в развитии собственной личности; - проектировать собственную личностную позицию через взаимодействие с коллективом.**Методы оценки результатов обучения:**- мониторинг роста личностной активности и навыков гармоничного взаимодействия с социумом.- формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля и дифференцированного зачета. |