

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:19:00  
Уникальный программный ключ:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт  
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

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

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профили программы «Практическая психология и педагогика»

Автор (ы): доцент кафедры ППО Л. А. Рыбакова

Одобрена на заседании кафедры Психологии и педагогики дошкольного и начального образования. Протокол от 17.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией ФПО НТГСПИ (ф) РГПУ. Протокол от 21.02.2023 № 3.

Нижний Тагил  
2023

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель дисциплины: 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» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, образовательной программы подготовки бакалавра.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Психология развития.
2. Психология детей младшего школьного возраста.
3. Психология подросткового возраста.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Психолого-педагогические технологии работы с подростками и молодежью.
2. Песочная терапия в коррекционно-развивающей работе.

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ПК-5. Способен осуществлять просветительскую деятельность в образовательных учреждениях с целью повышения психологической компетентности участников образовательного процесса;
- ПК-6. Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Знает задачи и принципы, содержание, формы, приемы и методы психологического просвещения;

32. Знает основы обеспечения психологической безопасности обучающихся в образовательном процессе;

33. Знает технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды.

Уметь:

У1. Умеет применять эффективные стандартные методы и технологии, позволяющие решать профилактические задачи;

У2. Умеет разрабатывать психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;

У3. Умеет использовать современные методы, формы и средства в просветительской деятельности и психологическом просвещении.

Владеть:

В1. Способен использовать активные методы социально-психологического обучения в процессе психолого-педагогического просвещения и образования;

В2. Готов к пропаганде психологических знаний;

В3. Готов планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса.

## **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы***

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 6. Распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

| Вид работы                                      | Форма обучения   |         |
|-------------------------------------------------|------------------|---------|
|                                                 | очная            | заочная |
|                                                 | Семестр изучения |         |
|                                                 | 8 сем.           | 4 сем.  |
|                                                 | Кол-во часов     |         |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 144              | 144     |
| Контактная работа, в том числе:                 | 30               | 16      |
| Лекции                                          | 12               | 2       |
| Практические занятия                            | 18               | 14      |

|                                        |            |        |
|----------------------------------------|------------|--------|
| Самостоятельная работа                 | <b>105</b> | 122    |
| Промежуточная аттестация, в том числе: | 9          | 6      |
| Экзамен                                | 8 сем.     | 4 сем. |

## 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

### Очная форма обучения

| Наименование разделов<br>и тем дисциплины<br>(модуля)                    | Сем. | Всего,<br>час. | Вид контактной работы, час. |                   |                | СРС |
|--------------------------------------------------------------------------|------|----------------|-----------------------------|-------------------|----------------|-----|
|                                                                          |      |                | Лекции                      | Практ.<br>занятия | Лаб.<br>работы |     |
| 1. Предмет, задачи, уровни психологической профилактики                  | 8    | 16             | 2                           | –                 | -              | 14  |
| 2 Психопрофилактика состояний риска                                      | 8    | 18             | 2                           | 2                 | -              | 14  |
| 3. Психопрофилактика в ситуациях риска                                   | 8    | 18             | 2                           | 2                 | -              | 14  |
| 4. Формы и методы профилактики стрессовых состояний у детей и подростков | 8    | 20             | –                           | 4                 | -              | 16  |
| 5. Психопрофилактика школьной тревожности                                | 8    | 10             | 2                           | 2                 | -              | 6   |
| 6. Формы и методы профилактики школьной дезадаптации                     | 8    | 8              | –                           | 2                 | -              | 6   |
| 7. Психопрофилактика зависимого поведения                                | 8    | 10             | 2                           | 2                 | -              | 6   |
| 8. Саногенный потенциал личности                                         | 8    | 8              | 2                           | –                 | -              | 6   |
| 9. Техники символической переработки переживаний                         | 8    | 8              | –                           | 2                 |                | 6   |
| 10. Технология саногенного мышления                                      | 8    | 10             | –                           | 2                 |                | 8   |

### Заочная форма обучения

| Наименование разделов<br>и тем дисциплины<br>(модуля) | Сем. | Всего,<br>час. | Вид контактной работы, час. | СРС |
|-------------------------------------------------------|------|----------------|-----------------------------|-----|
|-------------------------------------------------------|------|----------------|-----------------------------|-----|

|                                                                          |   |    | Лекции | Практ.<br>занятия | Лаб.<br>работы |    |
|--------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|-------------------|----------------|----|
| 1. Предмет, задачи, уровни психологической профилактики                  | 4 | 10 | –      | –                 | -              | 10 |
| 2 Психопрофилактика состояний риска                                      | 4 | 24 | 2      | 2                 | -              | 20 |
| 3. Психопрофилактика в ситуациях риска                                   | 4 | 22 | 2      | –                 | -              | 20 |
| 4. Формы и методы профилактики стрессовых состояний у детей и подростков | 4 | 18 | –      | 2                 | -              | 16 |
| 5. Психопрофилактика школьной тревожности                                | 4 | 14 | 2      | 2                 | -              | 10 |
| 6. Формы и методы профилактики школьной дезадаптации                     | 4 | 12 | –      | 2                 | -              | 10 |
| 7. Психопрофилактика зависимого поведения                                | 4 | 14 | 2      | 2                 |                | 10 |
| 8. Саногенный потенциал личности                                         | 4 | 12 | 2      | –                 |                | 10 |
| 9. Техники символической переработки переживаний                         | 4 | 12 | –      | 2                 |                | 10 |
| 10. Технология саногенного мышления                                      | 4 | 10 | –      | 2                 |                | 8  |

### ***4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин***

#### **Тема 1. Предмет, задачи, уровни психологической профилактики**

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 риска**

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. Психопрофилактика в ситуациях риска**

Общая характеристика ситуаций риска. Степени здоровья (предболезни). Стрессовые ситуации в сфере труда. Понятия: «рабочий стресс», «профессиональный стресс», «организационный стресс». Профессиональное выгорание, переживание неблагополучия и «душевные потери». 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.

### **Тема 5. Психопрофилактика школьной тревожности**

Школьные объектные страхи младших школьников. Диагностика школьной тревожности (тест Филлипса). Содержание психопрофилактической работы с педагогами, родителями и обучающимися по проблеме школьной тревожности. Семинары для учителей, родительские собрания в контексте психопрофилактики школьной тревожности. Программы групповой развивающей работы психолога с детьми разного возраста (первоклассниками, пятиклассниками, восьмиклассниками), характеризующимися высоким уровнем школьной тревожности (А. В. Микляева, П. В. Румянцева).

### **Тема 7. Психопрофилактика зависимого поведения**

Природа зависимого поведения. Свобода или несвобода личности. Формы акцентуированной активности. Основные причины культовой психологической зависимости. Алкогольная зависимость: факторы развития; мотивы, связанные с влечением к алкоголю; средство получения удовольствия, средство повышения самооценки и самоуважения, достижения самоутверждения; средство общения и коммуникации; средство компенсации; результат научения или подражания, средство поддержания принятого ритуала; средство межличностной защиты — манипуляции. Частые признаки алкогольной зависимости. Основные стадии формирующейся алкогольной зависимости. Предупреждение алкогольной зависимости. Основные правила для уменьшения потребления алкоголя. Наркотическая зависимость. Знакомство с наркотиками. Признаки употребления наркотиков. Стадии наркомании. Абстинентный синдром. Риск возникновения зависимости. Рекомендации относительно помощи наркоману. Зависимость от снотворных и транквилизирующих средств. Созависимость. Сущность созависимости. Рекомендации созависимому. Выход из созависимости. Предупреждение созависимости.

## **Тема 5. Саногенный потенциал личности**

Укрепление психологической устойчивости как главная цель психопрофилактики. Сущность понятий «гармония личности», «целостность», «интегрированность». Согласованность планов бытия: пространства, времени, энергии личности. Физическое, витальное, социальное, духовное пространство личности. Перечень интеракционных чувств личности. Духовное бытие и смысл жизни личности. Понятие «духовность» в психологии. Цели традиционных религий и деструктивных культов. Основные жизненные процессы личности: функционирование, саморегуляция, развитие, адаптация. Субъективное настроение и благополучие личности. Неврастенические состояния: неврастения, астения, депрессия. Саногенный потенциал (ресурсы) личности: укрепление психологической устойчивости личности, самостоятельность, отношение к действительности, устранение расстраивающих установок, осмысленность бытия, целительная самонастройка, саморазвитие, коррекция самооценки, уверенность в себе, коррекция настроения, контроль эмоций.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: конструктивный совместный поиск решения проблемы, ролевые игры (организационно-деятельностные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении практических занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

— состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

— взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

— соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1. 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].

### ***6.2. 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].

### ***6.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

2. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).

3. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.

2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Информационная система «Таймлайн».
2. Платформа для организации и проведения вебинаров «Zoom».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория № 104Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (24 посадочных места);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: диван угловой, кресло-груша 2, сенсорная панель, стол с подсветкой для рисования песком, деревянная песочница с песком, аромалампа, световой пучок, сухой бассейн, сухой душ, телевизор, проектор, DVD-проигрыватель, сенсорная тропа, пузырьковая колонна;
- вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий.

2. Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В):

- 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):

- 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.

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