

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский
университет имени академика И.П.Павлова»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Д.М.Н., профессор, академик РАН

С.Ф. Багненко

2019г.



ПРОГРАММА
Психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования
студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ
ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в российском обществе в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и инвалидов, согласно Федеральному закону от 04.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов», предпринимается комплекс мер для обеспечения необходимого уровня жизнедеятельности и социальной защиты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. К числу этих мер принадлежат: освоение жизненных и социальных навыков, реализация права на образование, содействие в трудоустройстве, создание доступной среды, в том числе обеспечение для них доступа к информации (включая содействие использованию жестового языка, азбуки Брайля и иных способов и форматов общения), реабилитация и другие меры. Социализация лиц с ОВЗ и инвалидностью требует готовности общества и государства к переосмыслению системы отношения к ним, признание и реализация их прав на предоставление равных возможностей в разных областях жизни, включая профессиональное образование. Конституция РФ закрепляет право на образование для каждого. Конституционное право лиц с ОВЗ и инвалидов на качественное и доступное образование отражено в Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Лица с ОВЗ и инвалиды должны, по возможности, максимально участвовать в учебно-воспитательном процессе, поскольку именно в период обучения формируется социальная позиция человека. Их включенность в социально-образовательную среду образовательной организации является необходимым условием гармоничного развития личностных качеств. Статья 24 «Конвенции о правах инвалидов» утверждает право на образование и требует от государств обеспечения условий для реализации принципа равенства в образовании лиц с ОВЗ и инвалидов путем инклюзивного образования на всех уровнях их обучения в течение всей жизни. Инклюзивное образование представляет собой такую организацию процесса обучения,

при которой все обучающиеся, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, обучаются вместе со своими сверстниками в образовательных организациях, которые учитывают особые образовательные потребности субъектов учения и оказывают им необходимую поддержку. к ним, признание и реализация их прав на предоставление равных возможностей в разных областях жизни, включая профессиональное образование. Конституция РФ закрепляет право на образование для каждого. Конституционное право лиц с ОВЗ и инвалидов на качественное и доступное образование отражено в Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Лица с ОВЗ и инвалиды должны, по возможности, максимально участвовать в учебно-воспитательном процессе, поскольку именно в период обучения формируется социальная позиция человека. Их включенность в социально-образовательную среду образовательной организации является необходимым условием гармоничного развития личностных качеств. Статья 24 «Конвенции о правах инвалидов» утверждает право на образование и требует от государств обеспечения условий для реализации принципа равенства в образовании лиц с ОВЗ и инвалидов путем инклюзивного образования на всех уровнях их обучения в течение всей жизни. Инклюзивное образование представляет собой такую организацию процесса обучения, при которой все обучающиеся, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, обучаются вместе со своими сверстниками в образовательных организациях, которые учитывают особые образовательные потребности субъектов учения и оказывают им необходимую поддержку.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

создание безопасной психологической образовательной среды и содействие социально-психологической адаптации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в процессе учебной деятельности в ВУЗе

Актуальность применения программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ и инвалидностью обоснована тем, что студенты данной группы испытывают повышенные психологические нагрузки в процессе обучения в ВУЗе, чаще оказываются в трудных жизненных ситуациях и испытывают психологический дискомфорт из-за ограничений жизнедеятельности.

ПРИНЦИПЫ

При организации психолого-педагогического сопровождения студентов с инвалидностью и студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузе необходимо руководствоваться следующими принципами:

- принцип **соответствия** социокультурной образовательной среды адаптивным возможностям студента;
- принцип **обеспечения равных возможностей** студентам в процессе получения образования;
- принцип **сотрудничества и взаимодействия**, опоры на интегративный (смешанный) студенческий коллектив инвалидов и лиц, не имеющих инвалидности;
- принцип **опоры на собственную целенаправленную активность** инвалидов в профессионально-образовательной сфере;
- принцип **системности** – применение всех форм, методов, направлений работы психолога;
- принцип **непрерывности, комплексности** в обеспечении психологического сопровождения;
- принцип **ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития** – процесс получения высшего образования молодым человеком должен

являться не самоцелью, а лишь этапом в его личностном развитии. В процессе обучения должно сформироваться представление о себе как о будущем профессионале, должен начаться формироваться индивидуальный стиль профессиональной деятельности с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей и способностей;

- принцип **целостности** – при любом психологическом воздействии на личность необходимо учитывать все ее многообразие и оказывать воздействие на когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни;

- принцип **целесообразности и причинной обусловленности** – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия;

- принцип **своевременности** – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях;

- принцип **эмоционально-ценностной ориентации** учебно-воспитательного процесса;

- принцип **охраны и укрепления психического и физического здоровья** обучающихся.

ОРИЕНТИРЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Ориентирами программы психолого-педагогического сопровождения студентов с инвалидностью и студентов с ограниченными возможностями здоровья выступают:

- **максимальный учет особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья** таких обучающихся;

- **содействие в построении индивидуальной образовательной траектории** обучающихся;

- **индивидуализированная коррекция** нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации;

- **профилактика отклоняющегося** (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального) и **противоправного поведения**;

- **развития навыка адекватного восприятия** результатов своей деятельности, без излишней нервозности и тревожности;

- **сохранение индивидуальности** обучающегося, создание условий для его самовыражения;

- **установление полноценных межличностных отношений** с другими студентами, создание комфортного психологического климата в студенческой группе;

- **содействие в позитивной социализации.**

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Механизмы психолого-педагогического сопровождения определяются его целью, содержанием, а также с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- **обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методическими ресурсами** в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- **использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации.**

- **индивидуализация форм и способов психологической диагностики, консультирования и коррекции.**

УСЛОВИЯ

Условия, обеспечивающие эффективность программы психолого-педагогического сопровождения студентов с инвалидностью и студентов с ограниченными возможностями здоровья:

- наличие у профессорско-преподавательского состава университета знаний о психофизиологических особенностях студентов с инвалидностью и ОВЗ, специфике приема-передачи учебной информации, применении специальных технических средств обучения с учетом различных нозологий;

- готовность профессорско-преподавательского состава университета разрабатывать образовательные программы, адаптированные при необходимости для обучения студентов с инвалидностью и ОВЗ;

- взаимодействие различных специалистов, служб вуза в реализации задач психологического сопровождения студентов с инвалидностью и ОВЗ в процессе получения высшего образования;

- активное включение студентов с инвалидностью и ОВЗ в различные формы организации образовательного процесса и во внеучебную деятельность университета;

- акцент на самопознание, самопроявление в различных ситуациях развития студентов с инвалидностью и ОВЗ, недопущение гиперопеки.

Для преодоления негативных факторов, влияющих на жизнедеятельность и обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью, необходимо сформировать у них механизмы понимания других людей, саморегуляции, совладания со стрессогенными обстоятельствами и трудными жизненными ситуациями.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОВЗ

Ежегодно проводится комплексное психодиагностическое обследование студентов при участии Лаборатории по прогнозу академической успешности и кафедры общей и клинической психологии.

Схема психологической диагностики студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в системе психодиагностической работы психологической службы вуза.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Ежегодно в начале учебного года собирается Психолого-педагогическая комиссия выявления лиц с ОВЗ и инвалидностью, обучающихся в университете, и определения их адаптационного потенциала на основе данных, полученных после общеуниверситетской и специализированной психологической диагностики студентов.

В состав комиссии входят: Проректор по воспитательной работе, декан факультета, психологи Психологической службы университета (психолог-педагог, медицинский психолог), куратор группы.

Цель: оценка адаптационного потенциала студента, обсуждение и разработка плана психолого-педагогического сопровождения с учетом ограничений жизнедеятельности и индивидуально-психологических особенностей студента.

Результатом работы Психолого-педагогической комиссии является заключение об уровне адаптационного потенциала и готовности к обучению в ВУЗе, а также индивидуальный план психолого-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ и инвалидностью.

.Перечень мероприятий психолого-педагогического сопровождения

№	Наименование мероприятия	Время проведения	Исполнители (соисполнители)	Примечание
Блок I. Диагностика личностного и интеллектуального развития и адаптационного потенциала обучающихся лиц с ОВЗ и инвалидностью				
1.	<p>Психологическая диагностика уровня личностного и интеллектуального развития студентов</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение психолого-педагогического статуса студента и динамики его психического развития посредством индивидуальной психодиагностики, оценка адаптационного потенциала; 	сентябрь	Лаборатория по прогнозу академической успешности студентов	<p>Индивидуальная психологическая диагностика и оценка адаптационного потенциала студента с ОВЗ и инвалидностью.</p> <p>В процессе диагностики комплексно изучаются особенности познавательной, эмоционально-волевой, личностной и поведенческой сфер студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.</p>
2	<p>Заседание Психолого-педагогической комиссии</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ результатов психодиагностики, - анализ медицинских сведений, находящихся в личном деле студента; - заполнение персональной карточки первичной беседы со студентом (родителями, 	сентябрь	Психолого-педагогическая комиссия	<p>На основе первичной беседы со студентом и его родственниками, наблюдений куратора и медицинской документации определяется уровень адаптационных возможностей студента с ОВЗ и инвалидностью, определяется его адаптационный статус. Составляется</p>

	родственниками); выявление условий жизни, конфликтных ситуаций, поведенческих проблем.			заключение комиссии.
3	Составление индивидуальной карты психолого-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ и студентов-инвалидов	сентябрь	Психолого-педагогическая комиссия	Разрабатывается и утверждается план индивидуальной и групповой психокоррекционной, развивающей и психотерапевтической работы психологов Службы со студентами с ОВЗ и инвалидностью.
Блок II. Программа «Пять встреч»				
1.	Занятие 1. «Знакомство». Задачи: - знакомство с каждым участником группы; - принятие правил групповой работы; - создание доброжелательного психологического климата; - сбор ожиданий от каждого студента и формулирование запроса к группе.	октябрь	Психологическая служба университета	Формирование мотивации к самоанализу и саморазвитию; установление конструктивного контакта с психологом и сверстниками; создаются условия для диалога, способствующего самораскрытию, снижению психологических барьеров в общении.
2.	Занятие 2. «Развитие жизнестойкости». Задачи: - овладение навыками саморегуляции, совладания с трудными жизненными ситуациями; - повышение стрессоустойчивости.	ноябрь	Психологическая служба университета	У студентов с ОВЗ и инвалидностью тяжелые жизненные ситуации возникают из-за давления и некорректного обращения со стороны окружающих, отсутствия общения и понимания с однокурсниками, неполного понимания учебного материала, психоэмоциональных и когнитивных перегрузок в процессе обучения.
3	Занятие 3. «Тайм-менеджмент» Задачи: - развитие временной компетентности студента; - формирование навыков	декабрь	Психологическая служба университета	Аналитические игры позволяют в игровой форме определить жизненные ценности, приоритеты и задачи, провести анализ потерь

	планирования и расстановки приоритетов. Проводится в виде тренинга-семинара с использованием деловых игр и групповой дискуссии.			времени; обучающие игры по тайм-менеджменту – упражнения по составлению плана, распределению времени; ролевые игры моделируют реальные жизненные ситуации, связанные с будущей профессиональной деятельностью студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.
4	Занятие 4. «Я и другие» Задачи: - развитие коммуникативных умений: убеждения, аргументации, публичного выступления; - формирование навыков общения.	январь	Психологическая служба университета	Формирование потребности студентов в развитии своих коммуникативных навыков и знаний; повышение уверенности в себе в межличностном взаимодействии; развитие гибкости в общении.
5.	Занятие 5. «Мои возможности». Задачи: - рефлексия; - формирование адекватного самовосприятия и уровня притязаний; - понимание индивидуального стиля деятельности и жизнедеятельности	февраль	Психологическая служба университета	Развитие адекватной самооценки и уровня притязаний; повышение устойчивости самооценки; повышение мотивации к актуализации своих ресурсов и жизненных целей; понимание своих возможностей и принятие себя.
Блок III. Психологическое консультирование				
6	Индивидуальное психологическое консультирование студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ	Сентябрь-июнь	Психологическая служба университета	Психологическое консультирование позволяет раскрыть индивидуальные возможности личности, обеспечивающие творческую адаптацию посредством нахождения и использования эффективного способа разрешения трудных жизненных ситуаций. Предметом психологического консультирования являются актуальные и

				потенциальные свойства психической реальности студента-инвалида и студента с ОВЗ, способствующие нахождению новых возможностей решения возникших проблем.
Блок IV. Психологическая поддержка кураторской деятельности				
6.	Семинары для кураторов студенческих групп	Сентябрь, февраль	Преподаватели кафедры общей и клинической психологии – кураторы студенческих групп	Сопровождение кураторов по вопросам взаимодействия со студентами с ОВЗ и инвалидностью, мероприятия по командообразованию и сплочению студенческой группы, профилактике моббинга и буллинга в среде вуза, мониторинг психоэмоционального состояния студентов, развитие навыков эмпатийного общения, активного слушания, стратегий управления конфликтами.

Программа «Пять встреч» состоит из 5 этапов, один из которых проводится в индивидуальной форме, четыре – в групповой форме.

Встреча первая «Знакомство» (1-1,5 часа)

Задачи:

- знакомство участниками группы, представления себя;
- принятие правил групповой работы;
- создание доброжелательного психологического климата и позитивных коммуникаций;
- сбор ожиданий от каждого студента и формулирование своих проблем в адаптации и запроса к психологической помощи.

Правила работы группы

Для удобства работы в группе ведущий предлагает обсудить и принять основные правила, которые будут соблюдаться всеми участниками тренинга (по И.В. Вачкову):

1. Здесь и теперь (этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, появляющиеся в конкретный момент).
2. Искренность, открытость (самое главное в группе не лицемерить и не лгать).
3. Принцип «Я» (данный принцип сосредоточен на процессах самопознания участниками и анализа самого себя; все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «Я чувствую...», «Мне кажется...»).

4. Активность (в группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться»; большинство упражнений подразумевает включённость всех участников).

5. Конфиденциальность (всё, о чём говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – как естественное этическое требование необходимое для создания психологической безопасности и самораскрытия).

Упражнение «Великолепная Вероника»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе знакомство друг с другом

Психолог предлагает студентам представиться по следующей схеме: имя, психологическая характеристика и любимое занятие.

Упражнение «Объявление в газету»

Цель: развитие умения заявлять о себе.

Психолог предлагает составить объявление о себе в газету. Каждый сначала самостоятельно пишет в тетради объявление. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение: что является основным в каждом объявлении? желание помочь кому-то? получить что-то? Или заявить о своих способностях?

Совершенно неважно, хотел ли студент объявить о своих способностях или помочь другим. Главное – он о себе заявляет.

Упражнение «Мои сильные и слабые качества»

Цель: развитие навыков самоанализа, формирование мотивации к саморазвитию.

Студентам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне – свои сильные качества, а на другой – слабые. Желающие могут зачитать их, но нельзя заставлять студентов делать это без желания. Психолог предлагает сравнить количество сильных и слабых черт, и подумать, можно ли избавиться от некоторых от некоторых своих «слабостей». И если да, то что для этого нужно предпринять.

Работа в парах «Секретное письмо»

Цель: развитие навыков самоанализа и рефлексии, коррекция образа «Я».

Студенты садятся в пары, берут лист бумаги и ручку. Затем каждый молча пишет на листе три своих личностных качества, о которых никто из окружающих его знакомых людей не догадывается. Затем сворачивает лист вчетверо, так, чтобы текст остался внутри. И пишет на лицевой стороне этого «конверта» еще три своих качества, которые знают и видят все окружающие. После этого участники пары меняются своими конвертами и изучают содержание «секретного письма». Происходит обсуждение, обмен впечатлениями и чувствами.

Окно «Джохари»

Психолог рассказывает о феноменах восприятия людей друг другом и восприятии себя: скрытое, явное, неосознаваемое. Подводит итоги первой встречи.

Занятие второе «Развитие жизнестойкости» (1-1,5 часа)

Задачи:

- овладение навыками саморегуляции, совладания с трудными жизненными ситуациями;
- повышение стрессоустойчивости.

Задание «Мои жизненные ситуации»

На первом этапе студентам с инвалидностью и ОВЗ предлагается составить список стрессогенных обстоятельств и тяжелых жизненных ситуаций, которые присутствуют в их жизни. Эти обстоятельства могли прямо или косвенно влиять на жизнедеятельность и психический комфорт учащихся (отношения с однокурсниками, с преподавателями, лицами противоположного пола, низкую мотивацию к обучению, жесткую дисциплину в учебном заведении, неподготовленность к сдаче зачетов и экзаменов, ощущение собственной незащитности и слабости).

У студентов с инвалидностью и ОВЗ тяжелые жизненные ситуации (ТСЖ) чаще всего возникают из-за давления и некорректного обращения со стороны преподавателей и администрации учебного заведения, отсутствия общения и понимания с однокурсниками, неполного понимания учебного материала или его частей, психоэмоциональных и когнитивных перегрузок в процессе обучения, несовпадения выбранного направления подготовки с желаемым направлением для личного развития, а также с внутрисемейными проблемами и сложностями в личной жизни, которые косвенно влияют на процесс их обучения и жизнедеятельности.

При составлении списка стрессогенных обстоятельств и ТЖС необходимо задать их величину по шкале от 1 (незначительное) до 7 (самое сильное) в зависимости от тяжести стресса и степени давления тяжелой ситуации на учащегося с ОВЗ и инвалидностью. Если у студентов наблюдаются сложности с оценкой величин стрессогенного обстоятельства или проблемы, то им можно предложить следующую иерархию человеческих потребностей: 1) в достижениях; 2) в отношениях с окружающими людьми; 3) в безопасности и комфорте; 4) в определенности и регулярности; 5) в уважении; 6) в финансах. Для определения величины стрессогенного обстоятельства и ТЖС нужно определить, сколько из этих человеческих потребностей они одновременно нарушают. Для каждого стрессогенного обстоятельства или ТЖС, попавших в список, нужно уточнить их форму: острую или хроническую. Острая форма стрессогенного обстоятельства возникает спонтанно, неожиданно. Хроническая форма означает наличие противоречия между тем, что хочет индивид, и тем, что он получает в течение длительного периода. Возможно, что студент с ОВЗ и инвалидностью стремится заниматься каким-либо видом творчества, но получает профессию, не связанную с созидательной деятельностью, в связи с чем ощущает себя неудовлетворенным, несчастным. После того как учащийся перечислил все стрессогенные обстоятельства и проблемы в своей жизни и проставил их величину, он получает карту своих текущих стрессов, связанных с процессом обучения, и может перейти к следующему этапу. На втором этапе совладание со стрессами реализуется путем осознания их сути и перспектив в развитии. Студентами с ОВЗ и инвалидностью реализуется ситуационная реконструкция стрессогенных обстоятельств и ТЖС из составленного списка. Учащиеся могут выбирать стрессогенные обстоятельства и проблемы из списка на свое усмотрение. Некоторые выбирают незначительные стрессы и проблемы, чтобы лучше понять и отработать предлагаемую методику. Другие студенты, наоборот, сразу выбирают самое большое по величине и серьезное для них стрессогенное обстоятельство, потому что оно подрывает их ежедневную деятельность и препятствует разрешению всех остальных проблем. Учащиеся с ОВЗ и инвалидностью в итоге должны разрешить все проблемы и ТЖС из своего списка. Для проведения ситуационной реконструкции стрессогенного обстоятельства студенты с ОВЗ и инвалидностью должны заняться поиском альтернатив и рассмотреть все возможные варианты развития ситуации, начать взаимодействие со своим стрессом. По инструкции для этого нужно ответить на следующие **вопросы**:

1. Как вы можете описать свое стрессогенное обстоятельство или проблему?

Какие компоненты составляют это обстоятельство? Какие люди задействованы или влияют на ваши проблемы? Какие последствия могут быть у стрессогенного обстоятельства или проблемы? Что вас больше всего беспокоит в этих обстоятельствах? Какое у вас самочувствие и настроение?

2. Подумайте о том, что стрессогенное обстоятельство может стать хуже, чем есть сейчас.

Придумайте в своем воображении ситуацию, которая намного хуже, чем ваше положение сейчас. Например, если бы преподаватель раскритиковал вашу курсовую работу перед всей группой, было бы хуже, чем получить ее назад с письменным требованием внести туда несколько исправлений.

3. Подумайте о том, что проблемная ситуация может быть лучше, чем есть сейчас.

Придумайте в своем воображении ситуацию или стрессогенное обстоятельство, которое лучше, чем есть сейчас. Например, дополнительное занятие с преподавателем помогло бы вам лучше понять учебный материал, чем самостоятельное изучение его.

4. Составьте рассказ о том, что будет при воплощении худшей версии стрессогенного обстоятельства.

Необходимо «включить» свое воображение и написать подробный рассказ о том, что изменится при худших обстоятельствах, как вам и другим лицам придется поступать при этом, какие могут произойти ситуации и изменения с вами и другими лицами при этих обстоятельствах. После окончания работы над ним оцените по шкале от 1 до 100 насколько вероятно, что это произойдет на самом деле. Если вероятность этого мала, это обнадеживает и означает, что ситуация не выйдет у вас из-под контроля. Но успокаиваться не стоит, обстоятельство является стрессовым и проблематичным и все равно требует решения, несмотря на то, что ухудшиться ваше положение не может. При высокой вероятности ухудшения стрессогенное обстоятельство или проблема получают высокий приоритет для их разрешения и улучшения качества жизни.

5. Составьте рассказ об улучшениях в проблемных ситуациях и стрессогенных обстоятельствах.

Представьте в вашем воображении и опишите, что произойдет при улучшении в проблемных обстоятельствах, как вы и другие люди будут поступать при этом, какие задачи и роли возникают у вас и окружающих людей при улучшении ситуации. После окончания рассказа оцените возможность его реального воплощения по шкале от 1 до 100. Если такая вероятность мала, то есть больше поводов направить свои силы на решение этой проблемы, так как это не произойдет само. Если величина такой вероятности значительная, то учащийся должен оценить свои усилия и действия и направить их на решение проблемы.

Занятие третье «Тайм-менеджмент» (1-1,5 часа)

Задачи:

- развитие временной компетентности студента;
- формирование навыков планирования и расстановки приоритетов.

Проводится в виде тренинга-семинара с использованием деловых игр и групповой дискуссии. Виды игр:

- аналитические - позволяют в игровой форме определить жизненные ценности, приоритеты и задачи, а также провести анализ потерь времени;
- обучающие игры по тайм-менеджменту – упражнения по составлению плана, распределению времени;
- ролевые игры - в них моделируются реальные жизненные ситуации, связанные с будущей профессиональной деятельностью студентов.

Игра «Ассоциации».

Цель: развитие рефлексии времени

Студентам предлагается назвать свои ассоциации со словом “Время” Выполняется по кругу. Далее предлагается вспомнить пословицы, поговорки, афоризмы о времени.

Упражнение «Антивремя».

Цель: формирование временной компетентности

Суть упражнения в том, чтобы рассказать последнее культурное событие из своей жизни задом наперед. Например, про поход в кино вы рассказываете не с того момента, когда вы собираетесь пойти в кино, а с момента окончания сеанса. «Антивремя» помогает разрабатывать мозг, планировать время, тренировать творческое мышление.

Игра «Составление тайм-плана»

Цель: формирование временной компетентности

Участники делятся на команды по 3–4 человека. Если число участников игры невелико, то может быть работа в парах или, вообще, индивидуальная. Для выполнения задания понадобится лист бумаги и ручка.

Задание «Тайм-план»

Цель: формирование навыков планирования

Требуется составить тайм-план подготовки какого-либо мероприятия. Выбор его зависит от интересов и профессиональной ориентации группы. Это может быть разработка сайта, сбор материала для аналитической статьи или подготовка классного часа, но возможен и общий вариант, например, организация новогоднего праздника.

Деловая игра по тайм-менеджменту проходит в несколько этапов.

1. Группы (или отдельные участники) получают одинаковые задания, и им сообщается время на составление плана: 30–40 минут.
2. Участники обсуждают и составляют план подготовки мероприятия с указанием времени, которое планируется потратить на выполнение каждого пункта плана. Обязательно следует учитывать и указывать время на «непродуктивную деятельность», которая неизбежна: переговоры и просто разговоры, общение в соцсетях, при поиске информации в интернете, время на дорогу и т. д.
3. Закончив работу, группы зачитывают свои планы и внимательно слушают о результатах работы своих «соперников».
4. Обсуждение тайм-планов и их анализ. От участников требуется найти достоинства и недостатки планов, а также возможные неучтенные затраты времени и способы их сократить.

Итогом этой игры является разработка совместного тайм-плана и вывод об объеме временных затрат на «непродуктивную деятельность».

Существует несколько психологических приемов для составления задач. В ходе занятия студенты-инвалиды и студенты с ОВЗ знакомятся с этими приемами.

Прием «Швейцарского сыра». Сущность данного приема заключается в следующем, выполнить задачу не в логическом порядке, а в произвольном, выгрызая из разных мест маленькие кусочки - наиболее простые, приятные. Например, при подготовке отчета можно написать те главы и абзацы, которые вам наиболее приятны и т.д. Через некоторое время в вашем "сыре" образуется столько дырок, что доесть его будет не сложно.

Прием «Промежуточная радость». Необходимо разбить работу на несколько этапов и за прохождение каждого этапа назначить себе небольшую награду. Например, за каждые написанные две страницы или выученный билет - откусить кусочек шоколада. Эти награды могут быть совсем маленькими, но важно, чтобы они были немедленными.

Прием «Съесть лягушку» крупную неприятную задачу легче решить, если разбить ее на небольшое количество мелких «лягушек». Если съесть в день по одной лягушке, то можно решить одну какую-нибудь проблему в короткий промежуток времени. Если лягушки откладываются, это грозит вылиться в большие неприятности.

Задание для самоанализа «Письмо из будущего» (письмо самому себе). В данном письме нужно ответить на вопросы:

1. Чего желаете достичь в Вашей жизни?
2. За счет чего можно реализовать Ваши желания?
3. Что будет, если ваши желания реализуются полностью?
4. Что будет, если Ваши желания реализуются частично?
5. Что будет, если Ваши желания не реализуются?
6. Как изменится Ваша жизнь после реализации всех желаний?
7. Ваше поведение станет более уверенным после реализации Ваших желаний?
8. Что бы Вы пожелали себе из будущего в настоящем?

Встреча четвертая «Я и другие» (1-1,5 часа)

Задачи:

- развитие коммуникативных умений: убеждения, аргументации, публичного выступления;
- формирование навыков общения.

Упражнение "Кукушка и петух"

Цель: выработка умения замечать достоинства других людей.

Психолог: "Данное упражнение заключается в том, что каждый участник должен найти у своего соседа слева какое-либо, на его взгляд, замечательное качество, которым он выгодно выделяется на общем фоне и сообщить об этом качестве в примерно такой формулировке: "У меня самый лучший сосед слева, потому что он ..."

Упражнение «Гимнастика»

Цель: формируется навык визуального, эмоционального восприятия другого человека.

Каждый участник получает карточку с написанной на ней эмоцией; ее следует изобразить. Остальные участники отгадывают изображенную эмоцию. Далее обсуждается, что общего в мимических проявлениях различных эмоций. Каково отличие? Обращается внимание на

разницу между чувствами и эмоциями (первые отражают устойчивые отношения к предметам, явлениям, людям и значительно более устойчивы во времени, чем эмоции; эмоции преходящи).

Упражнение «Диспут»

Цель: развитие умения аргументировать

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, *касающемуся студентов с ограниченными возможностями здоровья*, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создано впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафразы удалось добиться уточнения позиций участников "диспута"

Встреча пятая «Мои возможности» (1-1,5 часа)

Задачи:

- рефлексия;
- активизация формирования индивидуального стиля деятельности и жизнедеятельности;

Упражнение «Комплименты»

Цель: получение обратной связи, развитие способности к рефлексии

Инструкция: Участники садятся в круг. В цент круга садится один желающий. Задача всем участникам по кругу сказать человеку самые добрые слова, рассказать ему о самых лучших его качествах, о собственных положительных чувствах по отношению к данному участнику. Затем в круг садится другой участник.

Упражнение «Кино»

Цель: развитие самоанализа и умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Студентам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе, как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, семейное положение. В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о

себе? Довольны ли участники успехами своего главного героя? Хочется ли им изменить что-то в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Игра «Чемодан»

Цель: формирование адекватного самовосприятия.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «Чемодан», складывая положительные качества, которая группа особенно ценит в этом человеке. Но отъезжающему обязательно напоминают, те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы его жизнь стала лучше. Затем отъезжающему, который все это время находился в другой комнате, передается и зачитывается весь список. Он может задавать по списку. Каждый участник должен получить по «чемодану». Ведущий тоже участвует и получает свой «чемодан».

Групповая дискуссия «Что я знаю о себе»

В форме групповой дискуссии идет обсуждение - чем участники группы отличаются друг от друга? Что между ними общего?

"Я - физическое" (возраст, пол, тело, цвет волос и пр.)

"Я - интеллектуальное" (представления, ум);

"Я - эмоциональное" (эмоции, чувства);

"Я - социальное" (социальные роли).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

- создана безопасная психологическая образовательная среда для обучающихся, удовлетворяющая общественные потребности в решении психологических проблем, позитивной социализации, воспитания, образовании и оздоровления лиц с ОВЗ и инвалидностью.
- студент-инвалид и студент с ОВЗ социализирован и адаптирован к условиям образовательной среды ВУЗа; способен преодолевать трудности и проблемы как личностного, так и социального характера; достигает более эффективных результатов деятельности и общения.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой общей и клинической психологии,
д.пс.н., доцент



Е.Р. Исаева

Проректор по воспитательной работе,
д.м.н., профессор



А.А. Потапчук