



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Учебно-методическая документация

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы

Тренинг личностного роста (психологический практикум)

Специальность

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника: Воспитатель детей дошкольного возраста
с дополнительной подготовкой в области инклюзивного образования дошкольников

Уровень подготовки углублённый

Форма подготовки: заочная

Разработчик: _____ Шведова Н.В./ преподаватель колледжа

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающимися «Тренинг личностного роста» приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей общепрофессиональных дисциплин колледжа.

Протокол № 1 от 30.08 2017 года

Председатель предметной (цикловой) комиссии Ковалёва Ковалёва Е.Р.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание самостоятельной работы	9
Информационное обеспечение обучения.....	18
Лист регистрации изменений.....	19

Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы обучающихся, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОП.12 «Тренинг личностного роста» (психологический практикум) составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом СПО (далее ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014 года №1351) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;

2. Рабочей программой учебной дисциплины «Тренинг личностного роста»;

3. Положением о планировании, организации и проведении практических занятий студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования в колледжах НовГУ.

4. Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжей МПК НовГУ.

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

- определять основные мотивы, тенденции и потенциальные возможности своей личности;

- применять разные психотехники для повышения стрессоустойчивости и снятия эмоционального напряжения;

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

- стратегии управления своим временем и реализации поставленных целей;

- способы повышения личной привлекательности;

- признаки профессионального выгорания и профилактические меры.

Формируемые компетенции:

Общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.4. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии.

ПК 2.7. Анализировать процесс и результаты организации различных видов деятельности и общения детей.

ПК 3.4. Анализировать занятия.

ПК 4.1. Определять цели, задачи и планировать работу с родителями.

ПК 4.2. Проводить индивидуальные консультации по вопросам семейного воспитания, социального, психического и физического развития ребенка.

ПК 4.3. Проводить родительские собрания, привлекать родителей (лиц, их замещающих) к организации и проведению мероприятий в группе и в образовательной организации.

ПК 4.4. Оценивать и анализировать результаты работы с родителями, корректировать процесс взаимодействия с ними.

Критерии оценки

Оценка «5» - если студент владеет понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление.

Оценка «4» - если студент владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка «3» - если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неточно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

Оценка «2» - если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применить знания для решения практических задач.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тренинг личностного роста

(психологический практикум)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Самоактуализация		4	1,2,3
Тема 1.1 Мотивация самораскрытия и саморазвития	Содержание учебного материала: Основные понятия: «Тренинг», «Личностный рост», «Психическое здоровье», «Психологическое здоровье», Самораскрытие», «Саморазвитие». Цель и задачи изучаемой дисциплины. Требования к изучаемой дисциплине.	2	1,2
	Практическое занятие №1 Компоненты психологического здоровья. Диагностика.	2	3
Раздел 2. Самоорганизация		29	1,2,3
Тема 2.1 Самопознание и самоанализ	Практическое занятие №2 Диагностика самооценки и составление образа «Я» (Я-реальное, Я идеальное)	2	3
	Самостоятельная работа №1 Психологическое сочинение.	5	1,2,3
	Самостоятельная работа №2 Диагностика эмоционального благополучия.	6	3
	Самостоятельная работа №3 Преодоление тревожности и страхов.	6	2,3
	Самостоятельная работа № 4 Психотехники. Арттерапия и сказкотерапия.	5	3

Тема 2.2 Планирование	Самостоятельная работа №5 Психологическое сочинение.	5	3
Раздел 3. Саморегуляция		7	1,2,3
Тема 3.1 Самоуправление и самоподдержка	Самостоятельная работа № 6 Отработка навыков эффективного общения Отработка навыков саморегуляции эмоциональных состояний.	7	3
Раздел 4. Самореализация		6	1,2,3
Тема 4.1 Самообразование	Содержание учебного материала: Методическая копилка и демонстрация педагогического опыта.		
	Самостоятельная работа № 7 Подготовка сообщений по темам.	4	1,2,3
	Практическое занятие № 3 Создание модели личностного роста.	2	3
Всего:		46	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Содержание самостоятельной работы

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Самостоятельная работа № 1

Психологическое сочинение.

Объем учебного времени, отведенный на самостоятельную работу – 5 часов.

Вид самостоятельной работы – внеаудиторная.

Цель самостоятельной работы:

- закрепление теоретических знаний.

Требования к умениям студентов:

знать:

- понятия: «личность», «личностный рост», «самораскрытие», «саморазвитие»;
- свойства и качества личности.

уметь:

- различать качества личности, черты характера, особенности темперамента.

Содержание задания и рекомендации по выполнению:

Задание:

Написать психологическое сочинение на тему «Я - личность» «Мой жизненный путь».

Критерии оценки:

Оценка «Отлично» - сочинение соответствует предъявленным требованиям полностью; работа сдана в установленный срок.

Оценка «Хорошо» - сочинение имеет незначительные замечания по оформлению, недостаточно полно раскрыта одна из частей сочинения; работа сдана в установленный срок. Также если работа соответствует всем требованиям, но не сдана в установленный срок.

Оценка «Удовлетворительно» - сочинение имеет значительные нарушения по структуре (нарушена структура, или логика изложения; отсутствует одна из частей); нарушены сроки сдачи сочинения.

Оценка «Неудовлетворительно» - сочинение не отвечает требованиям.

Требования к результатам работы: сроки выполнения работы 1 неделя

Форма контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы: самостоятельный поиск студентом.

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Самостоятельная работа №2

Диагностика эмоционального благополучия.

Объем учебного времени, отведенный на самостоятельную работу – 6 часов.

Вид самостоятельной работы – внеаудиторная.

Цель самостоятельной работы:

- способствовать углублению процессов самораскрытия

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- многообразие образа «Я»

уметь:

- отличать «Я –идеальное» и «Я –реальное»
- анализировать и определять психологические характеристики личности.

Содержание самостоятельной работы и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Заполните таблицу:

Я -идеальное	Я - реальное

2. Ответьте устно на вопросы:

- из чего складывается «Я –концепция»?
- в чём сходства и отличия «Я-идеального» и «Я –реального»? Какое качество повторяется? О чём это может говорить?

3. Проведите тест на определение самооценки. Сравните полученные результаты с данными таблицы.

Требования к результатам работы: письменная работа, сроки выполнения работы 1 неделя

Форма контроля: индивидуальная

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Самостоятельная работа №3

Преодоление тревожности и страхов.

Объем учебного времени, отведенный на самостоятельную работу – 6 часов.

Вид самостоятельной работы – внеаудиторная.

Цель самостоятельной работы:

- способствовать снятию эмоционального напряжения и осознанию собственных страхов.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- разные эмоциональные состояния людей, их внешние признаки

уметь:

- определять эмоциональные состояния людей

Содержание самостоятельной работы и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание: проанализируйте информацию

1. Упражнение «Параллели»

«Встаньте прямо, руки вдоль бёдер. Головой не двигайте, глазами водите по кругу. Поднимите правую руку и правую ногу одновременно, затем опустите. Поднимите левую руку и левую ногу одновременно, затем опустите. Повторите упражнение 15-20 раз. Данное упражнение снимает физиологический стресс». Длительность упражнения. 15-20 минут.

2. Упражнение «Копилка»

«Вспомните и напишите название того страха, который был успешно преодолен. Например: страх публичных выступлений, страх не сдать сессию, и т.д. Вспомните и запишите три способа, которые помогли преодолеть Вам этот страх:

- «страх публичных выступлений». Тренировка в безопасном месте, заниматься нужно как можно чаще, думать о награде за смелость.

- «страх не сдать экзамен». Просчитать риски, что может произойти самое страшное; самоутверждение и подбадривание; сравнение себя с тем, кому хуже.

Все способы преодоления должны быть конкретными и записываются на отдельных листах, складываются в одну «копилку». Название страха писать не надо.

Подумайте и напишите название страха, который ещё не преодолен и является для Вас проблемой.

Копилка пускается по кругу. При этом каждый участник называет свой страх и по очереди достаёт и зачитывает способы его преодоления» Длительность упражнения 40 минут.

3. Письменно ответьте на вопросы: Какие способы выхода из страха Вы применяете в жизни? Какие новые способы по работе со своей проблемой вы узнали из этого упражнения?

Требования к результатам работы: письменная работа, сроки выполнения работы 2 недели

Форма контроля: индивидуальная

Список рекомендуемой литературы:

Корягин А.М. Самооценка и уверенное поведение: учебное пособие/ А.М.Корягин, Н.Ю.Бариева, Ю.Б.Кошлякова, Д.А.Боровкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 160 с.

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Самостоятельная работа № 4

Психотехники. Арттерапия и сказкотерапия.

Объем учебного времени, отведенный на самостоятельную работу – 5 часов.

Вид самостоятельной работы – внеаудиторная.

Цель самостоятельной работы:

- развивать умение целесообразно использовать различные психотехники

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- определения «психотехника», «арттерапия», «сказкотерапия»

уметь:

- целесообразно использовать приёмы расслабления

Содержание заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Выполните упражнение «Солнечная поляна». «Представьте, что Вы находитесь на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И можете найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на Вашу солнечную поляну. Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, можно прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем и желают удачной сдачи экзаменов.

Примечание: Создание участниками тренинга цветочной поляны сопровождается звуками природы или легкой приятной музыкой. (Например, можно использовать мелодии композитора Е.Доги, «Симфонию любви» Ф.Гойи, классические произведения Моцарта, Бетховена и др.).

2. Ответьте на вопросы:

Какие чувства у вас возникли после выполнения упражнения?

Поделитесь своим настроением.

Какую технику Вы использовали? В чём её особенность? Цель?

Составьте самостоятельно сказку, напишите все особенности проведения сказкотерапии.

Требования к результатам работы: письменная работа, сроки выполнения работы 2 недели

Форма контроля: индивидуальная

Критерии оценки:

Оценка «5» - владеет понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа (в письменной форме), качественное внешнее оформление.

Оценка «4» - владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка «3» - если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неточно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

Оценка «2» - если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применить знания для решения практических задач.

Список рекомендуемой литературы: самостоятельный поиск студента.

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.2 Планирование

Самостоятельная работа № 5

Психологическое сочинение.

Объем учебного времени, отведенный на самостоятельную работу – 5 часов.

Вид самостоятельной работы – внеаудиторная.

Цель самостоятельной работы:

- способствовать самораскрытию личности, самосознанию

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- психологические особенности личности своего возраста

уметь:

- аргументировано высказывать свою точку зрения

Содержание заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

Напишите сочинение на тему «Мой жизненный путь», отражая в нём следующее:

1. Нужны ли человеку в жизни цели? Докажите.
2. Что такое реальные и нереальные цели? А у Вас какие?
3. Как правильно воспринимать себя и свою жизнь во времени?
4. Как воплотить свою мечту в жизнь?
5. Назовите свою цель? Теперь мечту? В чём же тогда разница?

Критерии оценки:

Оценка «Отлично» - сочинение соответствует предъявленным требованиям полностью; работа сдана в установленный срок.

Оценка «Хорошо» - сочинение имеет незначительные замечания по оформлению, недостаточно полно раскрыта одна из частей сочинения; работа сдана в установленный срок. Также если работа соответствует всем требованиям, но не сдана в установленный срок.

Оценка «Удовлетворительно» - сочинение имеет значительные нарушения по структуре (нарушена структура, или логика изложения; отсутствует одна из частей); нарушены сроки сдачи сочинения.

Оценка «Неудовлетворительно» - сочинение не отвечает требованиям.

Требования к результатам работы: сроки выполнения работы 2 недели

Форма контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы: самостоятельный поиск студентом.

Раздел 3. Саморегуляция

Тема 3.1 Самоуправление и самоподдержка

Самостоятельная работа №6

Отработка навыков эффективного общения. Отработка навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Объем учебного времени, отведенный на самостоятельную работу – 7 часов.

Вид самостоятельной работы – внеаудиторная.

Цель самостоятельной работы:

- развивать умение управлять своими эмоциями

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- определения «психогимнастика» и «аутотренинг»

уметь:

- целесообразно использовать приёмы саморегуляции

Содержание заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

Проанализируйте информацию. Определите виды техник, их цели. Выполните упражнения. Письменно оформите свой самоанализ в свободной форме.

1. Визуализация «Стирание стрессовой информации из памяти»

«Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения».

2. Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова ведущего.

Звучит музыка. Ведущий проговаривает слова.

Текст:

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один...

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца...

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

3. Притча. В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос вдругом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

4. Утренняя мантра!

Я - бесконечно доброе, Феноменально умное, Чертовски привлекательное, Божественно красивое, Ультрамодно одетое, Необычайно работоспособное, Беспредельно ответственное, Исключительно порядочное, Кристально Честное, Беспрецедентно талантливое, Экстраординарное, Гиперсексуальное, непогодам развитое, Сказочно щедрое. Бесподобно Бесподобное, Невероятно перспективное, Беззаветно любящее, Легендарно сильное, Непостижимо оптимистичное, Идеально сложенное, Крайне интеллигентное, Супер активное, Неопишимо чувственное. Архинадежное, Всеми любимое, Беспорно положительное, Фантастически скромное
ЧЕЛОВЕЧИЩЕ!

5. Мышечная релаксация

- на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз) ;
- на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) - задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз) ;
- руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

- сядьте на стул, на вдохе поднимите ноги параллельно полу на 10-15 см, замрите на 1-2 секунду, выдохните (3-5 раз).

6. Антистрессовое дыхание

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

-Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущения стрессового «нажима».

-Выпятите грудь колесом. Плечи отведите назад и расслабьте, глубоко вдохните, и медленно выдохните

7. Упражнение: Мы с тобой похожи тем, что...

Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: «Мы с тобой похожи тем, что...». (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном коллективе и т.д.)

8. История-напутствие

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Требования к результатам работы: срок выполнения 2 недели.

Форма контроля: индивидуальная

Критерии оценки:

Оценка «5» - владеет понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление.

Оценка «4» - владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка «3» - если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неточно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

Оценка «2» - если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применить знания для решения практических задач.

Список рекомендуемой литературы:

Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ В.Б. Хозиев. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 272 с.

Раздел 4.

Тема 4.1 Самообразование

Самостоятельная работа № 7

Подготовка сообщений по темам.

Объем учебного времени, отведенный на самостоятельную работу – 4 часа.

Вид самостоятельной работы – внеаудиторная.

Цель самостоятельной работы:

- расширение и углубление знаний по теме.

Требования к умениям студентов:

знать:

- особенности построения публичного выступления.

уметь:

- самостоятельно работать с научной литературой.

Содержание задания и рекомендации по выполнению:

Задание:

Сообщения по предложенным темам:

-«Сны и сновидения»;

- «Характер человека. Как изменить характер?»;

- «Темперамент. Теория Гиппократов»;

- «Теория личности З. Фрейда»;

- «Возрастные кризисы личности»;

-«Поведение человека в конфликте»;

- «Влияние социально-психологического климата в коллективе на трудоспособность человека»;

- «Психологическое здоровье личности».

Требования к результатам работы: сроки выполнения работы 2 недели

Форма контроля: выступление на аудиторном занятии.

Список рекомендуемой литературы: самостоятельный поиск студентом.

Критерии оценки

При оценке ответа учитывается:

1. полнота и правильность ответа;
2. степень осознанности понимания изученного;
3. уровень оформления ответа.

Оценка *«отлично»* ставится, если студент:

- обстоятельно и достаточно полно излагает материал;
- может обосновать свои суждения, привести примеры;
- строит ответ последовательно;
- демонстрирует понимание изучаемого материала.

Оценка *«хорошо»* ставится, если студент:

- демонстрирует знание и понимание изучаемого материала, однако допускает ошибки в ответе, но самостоятельно исправляет их после замечаний преподавателя;
- не всегда может убедительно обосновать свое суждение.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если студент:

- демонстрирует знание основных теоретических положений изучаемого материала, но излагает материал не в полном объеме;
- не может привести необходимые примеры;
- нарушает последовательность в изложении.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если студент:

- демонстрирует незнание большей части изученного материала;
- не может привести необходимые примеры;
- излагает материал беспорядочно и неуверенно.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений/ И.В.Дубровина, Е.Е.Данилова, А.М. Прихожан. -М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 496 с.

Дополнительные источники:

1. Козырев Г.И. Конфликтология: учебник/ Г.И. Козырев. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2014. – 304 с.

2. Корягин А.М. Самооценка и уверенное поведение: учебное пособие/ А.М.Корягин, Н.Ю.Бариева, Ю.Б.Кошлакова, Д.А.Боровкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 160 с.

3. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ В.Б. Хозиев. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 272 с.

Интернет- ресурсы:

www.shevtsova.ru/shkola/ex.php

www.trepsy.net/world/?stat=2159

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъяттого				