

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

ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

**ОП.09 ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ)**

Специальность:

44.02.01 Дошкольное образование
(заочная форма обучения)

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста с дополнительной подготовкой в области инклюзивного образования дошкольников
(углублённая подготовка)

ПРИНЯТО:
Предметной (цикловой) комиссии
профессионального цикла колледжа

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


(подпись) Кузьмина С.Н.
(Ф.И.О.)

Разработчик:
преподаватель ГЭК ПовГУ


(подпись) Кузьмина В.Н.
(Ф.И.О.)
«30» августа 2021 г.

ц

Содержание

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Пояснительная записка..... | 4 |
| 2 | Тематический план и содержание учебной дисциплины..... | 6 |
| 2.1 | Содержание практических занятий..... | 7 |
| | Практическое занятие № 1..... | 7 |
| | Практическое занятие № 2..... | 9 |
| | Практическое занятие № 3..... | 11 |
| 3 | Информационное обеспечение обучения..... | 12 |
| | Лист внесения изменений в методические рекомендации по практическим занятиям..... | 13 |

1 Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОП.09 «Тренинг личностного роста (психологический практикум)» составлены в соответствии с:

- 1 Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование;
- 2 Рабочей программой учебной дисциплины;
- 3 Локальными актами НовГУ.

Методические рекомендации включают 3 практических занятия в объёме 6 часов (заочная форма обучения):

В результате выполнения практических заданий обучающийся должен **уметь**:

- определять основные мотивы, тенденции и потенциальные возможности своей личности;
- применять разные психотехники для повышения стрессоустойчивости и снятия эмоционального напряжения;
- применять отечественный и зарубежный опыт дошкольного образования; особенности содержания и организации педагогического процесса в дошкольных образовательных организациях;

В результате выполнения практических заданий обучающийся должен **знать**:

- стратегии управления своим временем и реализации поставленных целей;
- способы повышения личной привлекательности;
- признаки профессионального выгорания и профилактические меры.

Практические занятия частично-поискового или поискового характера, в них отсутствуют подробные инструкции, не задается порядок выполнения необходимых действий, от студента требуется самостоятельный подбор оборудования, выбор способа выполнения работы, инструктивной и справочной литературы. Практические занятия направлены на самосознание и выявление своего внутреннего «Я», а также на саморазвитие и самосовершенствование личности студента.

Преподаватель выполняет на практических занятиях организаторскую, консультативную и контролирующую функции.

Практические занятия расположены по номерам разделов, тем, имеют сквозную нумерацию. Включают в себя: название работы, цель, требования к знаниям и умениям, формируемые компетенции, теоретические положения, задания, требования к результатам работы, форму контроля, критерии оценки.

Студент, пропустивший практическое занятие, может его самостоятельно отработать, используя предложенный алгоритм.

Перечень формируемых компетенций:

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.

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.

2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.09 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 | | 30 | 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. | 6 | 3 |
| Тема 2.2 Планирование | Самостоятельная работа №5 Психологическое сочинение. | 5 | 3 |
| Раздел 3. Саморегуляция | | 8 | 1,2,3 |
| Тема 3.1 Самоуправление и самоподдержка | Самостоятельная работа № 6 Отработка навыков эффективного общения. Отработка навыков саморегуляции эмоциональных состояний. | 8 | 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: | | 48 | |

2.1 Содержание практических занятий

Раздел 1. Самоактуализация

Тема 1.1 Мотивация самораскрытия и саморазвития

Практическое занятие №1.

Компоненты психологического здоровья. Диагностика - (2 ч.)

Цель:

- углубление знаний по теме 1.1;
- формирование умения логически мыслить, отстаивать свою точку зрения;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

уметь:

- определять основные мотивы, тенденции и потенциальные возможности своей личности;
- заботиться о своём психологическом здоровье и здоровье окружающих.

знать:

- компоненты психологического здоровья;
- стратегии управления своим временем и реализации поставленных целей;
- способы сохранения и поддержания психологического здоровья.

Формируемые компетенции:

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.

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.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач практического занятия.
2. Уточнение теоретических положений.

3. Проведение диагностического обследования.
4. Анализ своей деятельности.
5. Обсуждение результатов диагностики.

Содержание заданий:

1. *Уточнить теоретические положения по теме:* Психологическое здоровье рассматривается как устойчивая характеристика человека, которая отражает и обуславливает его способность ставить перед собой принципиально достижимые и смыслообразующие жизненные цели, двигаться к их достижению, согласовывая свое поведение с реальностью.

2. *Провести диагностического обследование* по выявлению состояния психологического здоровья. И.В. Дубровина, сформулировавшая понятие психологического здоровья, выделяет три его уровня: Низкий. Это уровень, свойственный дезадаптивным личностям, которые имеют проблемы с приспособлением к социальной среде, их окружающей. При этом одни из таких людей стремятся включиться в общество путем пренебрежения собственными интересами, а другие пытаются подстроить всех окружающих под свои интересы, невзирая на их желания и мировоззрение. Средний. Это люди с неплохой адаптацией к обществу. У них есть определенные навыки общения и выстраивания отношений. При этом имеют повышенную тревожность, связанную с нахождением в социуме. Высокий. К этому уровню относятся люди с устойчивой адаптацией к социуму, с запасом ресурсов для адекватного восприятия и переживания стрессовых ситуаций, наличием позиции созидателя и творческого отношения к выполняемой деятельности.

3. *Провести анализ своей деятельности.* Какие факторы способствуют сохранению психологического здоровья.

4. *Обсудить в парах результаты диагностики.* Главный критерий психологического здоровья личности – успешная адаптация к социуму. Такой человек ощущает себя позитивно, имеет высокий уровень развития рефлексии, успешно переживает кризисы разных возрастов, не испытывает безосновательных страхов. Он не боится брать на себя ответственность за свои поступки и жизнь в целом, не зависим от чужого мнения, свободно общается с окружающими и стремится к саморазвитию. Также к признакам психологического здоровья относятся: активность, целенаправленность, успешность во взаимоотношениях с близкими людьми, умение спокойно разрешать конфликты и адекватно воспринимать происходящее вокруг.

5. Привести примеры диагностических методик исследования психологического здоровья детей дошкольного возраста. Использовать на практике с согласия родителей (законных представителей).

Как показывает анализ литературы, психологическое здоровье в большей мере рассматривается в качестве характеристики личностных проявлений (И. Дубровина). В качестве критериев психологического здоровья детей выделяют: адекватный возрасту уровень эмоционально - волевой и познавательной сфер личности; способность планирования своей деятельности; позитивный образ Я-концепции; возможность саморегуляции психических состояний; самокритичность; самостоятельность; способность к рефлексии, эмпатии; сформированность навыков общения. Результатом психологического здоровья детей является здоровая личность. Оценка показателей психологического здоровья проводится посредством диагностических методик, методов наблюдения за детьми в различных видах деятельности, проективных рисуночных методик (рисуночный тест «Я в детском саду», «Рисунок семьи» А. Хоментаскас, тест Люшера (ЦТО), карта наблюдений Д.Скотта, «Секрет» Т.А.Репина и др.).

Форма контроля: представление результатов диагностики (одной методики: на выбор студента), ответы на вопросы, выставление оценки.

Критерии оценки

Отметка 5 «отлично» – диагностика проведена, результаты оформлены в соответствии с рекомендациями диагностической методики, используемой студентом; грамматических ошибок нет; представлены на занятии, речь чёткая, выразительная.

Отметка 4 «хорошо» – активное участие на занятии и в обсуждении диагностических результатов, ответ имеет небольшие неточности; объективная самооценка деятельности.

Отметка 3 «удовлетворительно» – неактивное участие на занятии и в обсуждении результатов, ответ соответствует требованиям на 50%; самооценка деятельности завышена или занижена.

Отметка 2 «неудовлетворительно» – задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

1. 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», 2020. – 496 с.

2. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ В.Б. Хозиев. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 272 с.

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Практическое занятие №2

Диагностика самооценки и составление образа «Я» (Я-реальное, Я идеальное) – (2ч.)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.1;
- формирование умения логически мыслить, отстаивать свою точку зрения;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

уметь:

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

знать:

- о процессе формирования самооценки человека, где важную роль играет сопоставление образов Я-реального и Я-идеального;

- уметь интерпретировать полученные данные: тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировал разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.;

- понимать значение самооценки и её роли в отношении человека к себе: тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Формируемые компетенции:

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.

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.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач практического занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение диагностического обследования.
4. Анализ своей деятельности.
5. Обсуждение результатов диагностики.

Содержание заданий:

1. *Уточнить теоретические положения по теме:* Адекватная самооценка – необходимый психологический фактор формирования зрелой личности, который играет значимую роль в становлении ее индивидуальных особенностей и возрастных характеристик.

2. Провести обследование (выбор методики остаётся за студентом).

3. Выполнить анализ своей деятельности. (предложить методику С.А. Будасси для сравнения результатов с методикой, выбранной студентом).

4. Обсудить в парах результаты диагностики.

Форма контроля: представление результатов диагностики (одной методики: на выбор студента), ответы на вопросы, выставление оценки.

Критерии оценки

Отметка 5 «отлично» – диагностика проведена, результаты оформлены в соответствии с рекомендациями диагностической методики, используемой студентом; грамматических ошибок нет; представлены на занятии, речь чёткая, выразительная.

Отметка 4 «хорошо» – активное участие на занятии и в обсуждении диагностических результатов, ответ имеет небольшие неточности; объективная самооценка деятельности.

Отметка 3 «удовлетворительно» – неактивное участие на занятии и в обсуждении результатов, ответ соответствует требованиям на 50%; самооценка деятельности завышена или занижена.

Отметка 2 «неудовлетворительно» – задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

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», 2020. – 496 с.

2. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ В.Б. Хозиев. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 272 с.

Тема 4.1 Самообразование
Практическое занятие №3
Создание модели личностного роста. – (2ч.)

Цель:

- углубление знаний по теме 4.1;
- формирование умения логически мыслить, отстаивать свою точку зрения;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

уметь:

- определять основные мотивы, тенденции и потенциальные возможности своей личности;
- составлять модель личностного роста

знать:

- программы личностного роста;
- суть модели личностного роста.

Формируемые компетенции:

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.

ПК 3.4. Анализировать занятия.

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.

Необходимое оборудование и материалы: студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению

практических занятий: самодиагностика, методы диагностики, диагностическая методика, тестирование, сбор информации, анализ продуктов собственной деятельности, обработка результатов, интерпретация.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Защита модели личностного роста.
4. Ответы на вопросы преподавателя и студентов.
5. Самооценка выполненного задания.
6. Обсуждение результатов, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий

1. Уточнить теоретические положения по теме

- Самодиагностика – это процедура изучения личностью самой себя с использованием специальных методик.
- Методиками для самодиагностики могут быть:
 - тестирование,
 - плановое самонаблюдение,
 - рефлексия,
 - изучение продуктов своей деятельности,
 - сбор мнений и отзывов и т.д.
- Самодиагностика позволяет держать под самоконтролем состояние мышления, памяти, внимания, воображения, свою нервную систему, отношения с окружающими и т.д. Она также объективирует самооценку человека и его положение в обществе, в системе профессиональных отношений.
- Самодиагностика есть составная часть самопознания, она даёт информацию для развития самосознания. Без самодиагностики, или хотя бы её элементов, невозможен **самоконтроль** и самовоспитание.

2. Подобрать диагностическую методику для определения личностного роста (а не какую-то другую). Внимательно изучить её. Провести самодиагностику по выбранной методике. Внимательно прочитать обработку результатов в методике. Обработать результаты. Подготовить модель личностного роста с учетом результатов диагностической методики.

3. Ответить на возникающие вопросы преподавателя и студентов.

4. Дать самооценку выполненного задания.

5. Обсудить результаты, получить оценку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: подобранная методика и результаты самодиагностики, модель личностного роста (в виде презентации, сообщения, карты, схемы и пр.: выбор студента)

Форма контроля: представление модели личностного роста, с опорой на подобранную методику и результаты самодиагностики, ответы на вопросы, получение оценки.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» – модель личностного роста составлена с опорой на подобранную диагностическую методику (методика выбрана правильно); обработка результатов сделана точно по методике; активное участие на занятии и в обсуждении результатов, ответ соответствует требованиям; объективная самооценка деятельности.

Оценка «хорошо» – активное участие на занятии и в обсуждении результатов, ответ имеет небольшие неточности; объективная самооценка деятельности.

Оценка «удовлетворительно» – неактивное участие на занятии и в обсуждении результатов, ответ соответствует требованиям на 50%; самооценка деятельности завышена или занижена.

Оценка «неудовлетворительно» – задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478>

2. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.Б. Хозиев. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 272 с.

3 Информационное обеспечение обучения

а) Основная литература

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», 2020. – 496 с.

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513509>

б) Дополнительная литература

1. 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», 2020. – 160 с.

2. Козырев Г.И. Конфликтология: учебник/ Г.И. Козырев. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА -М, 2020. – 304 с.

3. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ В.Б. Хозиев. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 272 с.

Интернет-ресурсы:

www.shevtsova.ru/shkola/ex.php

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

**Лист внесения изменений к методическим рекомендациям
по практическим занятиям**

| № | Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений | Дата внесения изменений | Ф.И.О. лица, ответственного за изменение | Подпись | Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений |
|---|---|-------------------------|--|---------|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |