

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

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: очная

Рассмотрена:
Предметной (цикловой) комиссией
профессионального цикла

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

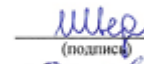
Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

Соколова С.Н.
(Ф.И.О.)

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ

 Н.В. Шведова
(подпись) (Ф.И.О.)

«31» августа 2021 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание практических занятий	
Практическое занятие № 1.....	12
Практическое занятие № 2.....	13
Практическое занятие № 3.....	14
Практическое занятие № 4.....	15
Практическое занятие № 5.....	16
Практическое занятие № 6.....	17
Практическое занятие № 7.....	18
Практическое занятие № 8.....	19
Практическое занятие № 9.....	20
Практическое занятие № 10.....	21
Практическое занятие № 11.....	22
Практическое занятие № 12.....	23
Практическое занятие № 13.....	24
Практическое занятие № 14.....	25
Информационное обеспечение обучения.....	34
Лист регистрации изменений.....	35

Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, 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		24	1,2,3
Тема 2.1 Самопознание и самоанализ	Практическое занятие №2 Диагностика самооценки и составление образа «Я» (Я-реальное, Я идеальное)	2	3
	Практическое занятие №3 Формирование адекватной самооценки.	2	3
	Самостоятельная работа №1 Психологическое сочинение.	5	1,2,3
	Практическое занятие №4 Диагностика эмоционального благополучия.	2	3
	Практическое занятие №5 Преодоление тревожности и страхов.	2	2,3
	Практическое занятие №6 Диагностика характера и темперамента у взрослых.	2	3

	Практическое занятие №7 Дискуссия «Что больше влияет на общение: характер или темперамент?»	2	1,2,3
	Практическое занятие №8 Психотехники. Арттерапия и сказкотерапия.	2	3
	Самостоятельная работа № 2 Отработка навыков саморегуляции эмоциональных состояний.	3	1,2,3
Тема 2.2 Планирование	Практическое занятие №9 Превращение мечты в цель. Реальные и нереальные цели.	2	3
Раздел 3. Саморегуляция		6	1,2,3
Тема 3.1 Самоуправление и самоподдержка	Практическое занятие №10 Психогимнастика и аутотренинг.	2	3
Тема 3.2 Самосохранение	Практическое занятие №11 Дискуссия «Конфликты. Польза или вред?»	2	3
	Самостоятельная работа № 3 Отработка навыков эффективного общения	2	1,2,3
Раздел 4. Самореализация		12	1,2,3
Тема 4.1 Самообразование	Содержание учебного материала: Методическая копилка и демонстрация педагогического опыта.	2	1,2
	Самостоятельная работа № 4 Подготовка сообщений по темам.	4	1,2,3
	Практическое занятие №12 Семинар «Ораторское искусство»	2	3
	Практическое занятие №13 Составление карты жизни.	2	3
	Практическое занятие №14 Создание модели личностного роста.	2	3

Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы <i>Сообщения по предложенным темам:</i> - «Сны и сновидения»; - «Характер человека. Как изменить характер?»; - «Темперамент. Теория Гиппократата»; - «Теория личности З. Фрейда»; - «Поведение человека в конфликте»; - «Влияние социально-психологического климата в коллективе на трудоспособность человека»; <i>Психологические сочинения на темы:</i> - «Мой жизненный путь»; - «Я – личность». <i>Доклады:</i> - «Возрастные кризисы личности»; - «Психологическое здоровье личности»; - «Конфликты. Польза или вред?»		
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 практических занятий

Раздел 1. Самоактуализация

Тема 1.1 Мотивация самораскрытия и саморазвития

Практическое занятие №1

Компоненты психологического здоровья. Диагностика.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- закрепить понятие «психологическое здоровье»

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- компоненты психологического здоровья;

уметь:

- отличать понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»;
- применять профилактические меры по сохранению и укреплению

психологического здоровья.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

- способы укрепления и сохранения психологического здоровья

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Проведите тест «Психологическое здоровье».
2. Сделайте анализ результатов по каждому компоненту.
3. Составьте рекомендации по улучшению Вашего психологического здоровья.

Требования к результатам работы: устная работа

Форма контроля: групповая

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.

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

Раздел 2. Самоорганизация
Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Практическое занятие №2

Диагностика самооценки и составление образа «Я» (Я- реальное, Я идеальное)

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие –2 часа.

Цель практического занятия:

- 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.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

- приёмы повышения внутренней уверенности;

Содержание практических заданий 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.

4. В кругу провести упражнения:

«Кто Я?», «Мой портрет», «Никто не знает»

4. Рефлексия. Обсуждение: что получилось? А что нет? Почему? Как это можно исправить?

Требования к результатам работы: устная работа

Форма контроля: групповая

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

Раздел 2. Самоорганизация
Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Практическое занятие №3

Формирование адекватной самооценки.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие –2 часа.

Цель практического занятия:

- закрепить знания о способах и приёмах формирования адекватной самооценки

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- понятие «самооценка»
- понятие «уровень притязаний»

уметь:

- распознавать адекватную самооценку

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

- способы формирования адекватной самооценки

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Каждый из Вас по очереди проводит самопрезентацию. Остальные определяют самооценку этого человека. (15 минут на подготовку, 3 минуты на представление себя).
2. Давайте сравним результаты. Почему они получились разные (одинаковые)?
3. Расскажите, по каким признакам Вы определяли самооценку? В чём были трудности.
4. Прочитайте информацию. Подберите способы и приёмы формирования адекватной самооценки. Проведите их в группе.
5. Рефлексия. Обсуждение: что получилось? А что нет? Почему? Как это можно исправить?

Требования к результатам работы: устная работа

Форма контроля: групповая

Критерии оценки

Оценка «5» - если студент активен на занятии, 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 активен на занятии, 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: см. Информационное обеспечение

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Практическое занятие №4

Диагностика эмоционального благополучия.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- закрепить понятие «эмоциональное благополучие»

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- определение «эмоциональное благополучие»

уметь:

- оценивать уровень эмоционального благополучия личности

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

- показатели эмоционального благополучия

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Вспомните определение эмоционального благополучия.
2. Из каких показателей оно состоит?
3. Какие факторы влияют на него?
4. Проведите тест «Эмоциональное благополучие»
5. Результаты теста Вас удовлетворили? Если нет, то почему?
6. Напишите рекомендации по улучшению Вашего эмоционального благополучия и обсудите их в паре.
7. Рефлексия. Обсуждение: что получилось? А что нет? Почему? Как это можно исправить?

Требования к результатам работы: устная работа

Форма контроля: групповая

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Практическое занятие №5

Преодоление тревожности и страхов.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- 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

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, три-четыре листа формата А-4 на каждого студента, коробка (шляпа), выполняющая роль копилки.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

- проявления тревожности, страхов, эмоционального напряжения

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

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. Рефлексия. Обсуждение: 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: устная работа

Форма контроля: групповая

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

Практическое занятие №6

Диагностика характера и темперамента у взрослых.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие –2 часа.

Цель практического занятия:

- способствовать осознанию индивидуально-типологических свойств личности и пониманию внутреннего потенциала

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- понятия: «характер», «темперамент», «личность», «свойства личности»

уметь:

- пользоваться диагностическими методиками

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

- знать черты характера, составлять психологическую характеристику личности.

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Проведите тест на определение типа темперамента.

2. Напишите черты характера, используя результаты диагностики.

3. В чём взаимосвязь характера и темперамента?

4. Рефлексия. Обсуждение. Что нового Вы сегодня узнали о себе?

Требования к результатам работы: устная работа

Форма контроля: групповая

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Практическое занятие №7

Дискуссия «Что больше влияет на общение: характер или темперамент?»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- способствовать пониманию взаимовлияния характера и темперамента, а также зависимость от них поведенческих реакций человека.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- типы нервной системы;

- индивидуально-типологические свойства.

уметь:

- применять знания в проблемных ситуациях

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, маркеры, листы формата А-4.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

-функции общения, барьеры общения, особенности межличностного взаимодействия.

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Что первично характер или темперамент? Почему?
2. Какие типы темперамента Вы знаете?
3. Может характер влиять на общение? Как?
4. Как влияет темперамент на общение?
5. Какие барьеры общения Вы знаете?
6. Разделитесь на две группы и попытайтесь аргументировано доказать: что больше влияет на общение: характер или темперамент
7. Придумайте в подгруппе символ и представьте его.

Требования к результатам работы: устная работа.

Форма контроля: групповая

Критерии оценки

Оценка «5» - если студент активен на занятии, 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 активен на занятии, 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: см. Информационное обеспечение

Раздел 2. Самоорганизация

Тема 2.1 Самопознание и самоанализ

Практическое занятие №8

Психотехники. Арттерапия и сказкотерапия.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие –2 часа.

Цель практического занятия:

- развивать умение целесообразно использовать различные психотехники

Требования к знаниям, умениям:

знать:

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

уметь:

- целесообразно использовать приёмы расслабления

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце, цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей, запись звуков природы.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: особенности использования приёмов расслабления и снятия напряжения

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Упражнение «Солнечная поляна». «Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет 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 нашу солнечную поляну. Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем нам 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.).

Какие чувства у вас возникли после выполнения упражнения?

Поделитесь своим настроением.

2. Какую технику мы использовали? В чём её особенность? Цель?

3. В мини-подгруппе составьте самостоятельно сказку и продемонстрируйте нам.

Требования к результатам работы: устная работа.

Форма контроля: групповая

Критерии оценки

Оценка «5» - если студент активен на занятии, 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 активен на занятии, 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

Практическое занятие №9

Превращение мечты в цель. Реальные и нереальные цели.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- способствовать самораскрытию личности, самосознанию

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- психологические особенности личности своего возраста

уметь:

- аргументировано высказывать свою точку зрения

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: потребности личности, мотивы деятельности

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | ужны ли человеку в жизни цели? Докажите. | Н |
| 2. | то такое реальные и нереальные цели? А у Вас какие? | Ч |
| 3. | ак правильно воспринимать себя и свою жизнь во времени? | К |
| 4. | ак воплотить свою мечту в жизнь? | К |
| 5. | азовите свою цель? Теперь мечту? В чём же тогда разница? | Н |

Получается, что это одно и то же?! Решим простую задачу. Представьте, что у Вас в правой руке сырая курица, а в левой руке – тарелка приготовленной румяной курицей-гриль. В правой руке – это курица? Да. А в левой руке? Тоже курица. Тогда в чём различие между этими двумя курицами?

Сырую курицу от жареной отделяет процесс, который превращает сырой продукт в готовый к употреблению.

Мечту от цели тоже отделяет некоторый интеллектуальный процесс, который обеспечивает превращение мечты в цель.

Таким образом, нам нужно понять, какие шаги надо сделать, чтобы превратить полуфабрикат в готовый продукт.

6.

П

придумайте рецепт правильно приготовленной мечты «Цель»:

- критерии достижения цели
- цена вопроса
- анализ трудностей
- награда
- договор с самим собой

Оцените свой внутренний потенциал готовности к достижению цели.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Форма контроля: индивидуальная

Критерии оценки

Оценка «5» - 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» - 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 3. Саморегуляция.

Тема 3.1 Самоуправление и самоподдержка

Практическое занятие №10

Психогимнастика и аутотренинг.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- развивать умение управлять своими эмоциями

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- определения «психогимнастика» и «аутотренинг»

уметь:

- целесообразно использовать приёмы саморегуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: знать особенности использования психотехник

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

Проанализируйте информацию: определите вид психотехники, цель, особенности. Выберите один из элементов техники и проведите его с группой. Участники должны определить вид.

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 в другом: 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 сдавить 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.

Рефлексия. Обсуждение результатов работы.

Требования к результатам работы: устная работа.

Форма контроля: групповая

Критерии оценки

Оценка «5» - если студент активен на занятии, 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 активен на занятии, 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 3. Саморегуляция

Тема 3.2 Самосохранение

Практическое занятие №11

Дискуссия «Конфликты. Польза или вред?»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- формирование осознанного отношения к конфликтным ситуациям, понимание его негативных и позитивных последствий.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- понятие «конфликт», виды конфликтов

уметь:

- применять разные стратегии поведения в конфликтной ситуации

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: правила поведения в конфликтных ситуациях

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание 1:

Устно ответить на вопросы.

1. Что такое «конфликт»?
2. Какие виды Вы знаете?
3. Какова структура конфликта?

Задание 2:

Заполнить таблицу:

Вид конфликта	Негативные последствия	Позитивные последствия

Задание 3:

Обсуждение-дискуссия «Конфликты. Польза или вред?»

Требования к результатам работы: устная работа.

Форма контроля: групповая

Критерии оценки

Оценка «5» - если студент активен на занятии, владеет понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа.

Оценка «4» - если студент активен на занятии, 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:

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

Раздел 4. Самореализация

Тема 4.1 Самообразование

Практическое занятие №12

Семинар «Ораторское искусство»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- способствовать преодолению барьеров и самораскрытию

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- правила публичных выступлений

уметь:

- доносить необходимую информацию до публики

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: этика делового общения

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Каким должен быть современный воспитатель? Какими качествами должен обладать? У каждого из Вас есть эти качества? Чего не хватает? А можно что-то сделать, чтобы это появилось?
2. Проведите тест «Умеете ли Вы излагать свои мысли?»
3. Удовлетворены ли Вы результатами?
4. Перед Вами характеристика человека другой профессии, несколько отличающейся от Вашей, а в чём-то и схожей. Что это за профессия?
 - наблюдательность позволяет правильно и полно воспринимать окружающую действительность, события, факты, выделять в них главное; помогает правильно оценивать состояние аудитории и, следовательно, адекватно реагировать на него;
 - развитое мышление позволяет логически мыслить, что дает возможность анализировать информацию, проникать в сущность явлений, глубоко, целенаправленно и последовательно излагать тему;
 - самостоятельность ума – необходимое качество, которое дает возможность критически относиться к различным источникам информации, выносить свои суждения и оценки на суд аудитории, что всегда вызывает уважение;
 - творческое воображение помогает вжиться в ситуацию, о которой он повествует, наглядно и образно рассказать о ней;
 - способность к сильным эмоциональным переживаниям проявляется в увлеченности темой, экспрессивности изложения, что положительно воздействует на слушателей;
 - речевые способности определяют культуру речи, его умение доносить свои мысли ясно, живо, впечатляюще.
5. Выпишите себе в тетрадь те качества, которые помогут Вам в Вашей профессии.
6. Сегодня я предлагаю побыть Вам в роли ораторов и выступить со своими сообщениями в течение 3 минут. Слушатели оценивают выступление по 5-ти балльной шкале

Требования к результатам работы: устная работа.

Форма контроля: индивидуальная

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

Раздел 4. Самореализация

Тема 4.1 Самообразование

Практическое занятие №13

Составление карты жизни

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- формирование адекватной самооценки и уровня притязаний

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- собственную психологическую характеристику

уметь:

- анализировать эмоционально-потребностную сферу

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, фломастеры, маркеры, листы А-4..

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: уметь различать «Я- реальное» от «Я- идеального»

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

Составить карту жизни по собственному замыслу (прошлое, настоящее, будущее), исходя из индивидуально-личностных особенностей, профессиональных знаний.

Требование к оформлению – творческий подход.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Форма контроля: индивидуальная

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

Раздел 4. Самореализация

Тема 4.1 Самообразование

Практическое занятие №14

Создание модели личностного роста

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- формирование положительной «Я-концепции»

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- образ «Я»

уметь:

- составлять психологический портрет личности

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: способность к самоанализу

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Задание:

1. Создать модель личностного роста или саморазвития по схеме:

- цель;

- ожидаемый результат;

- шаги саморазвития, сроки;
- возможные помехи и способы их устранения;
- пути достижения

2. Защита модели.

Требования к результатам работы: устная работа.

Форма контроля: индивидуальная

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, продемонстрировавшему твердые и полные знания всего программного материала по теме, показавшему правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; правильные, последовательные и конкретные ответы на поставленные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, продемонстрировавшему твердые и полные знания всего программного материала по теме, показавшему правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; правильные, последовательные и конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако, в ответах студент допускает неточности и ошибки, не являющиеся существенными.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему твердое знание и понимание основных вопросов программы по теме; при этом ответы студента на все вопросы не содержат грубых ошибок; при наводящих вопросах преподавателя студент легко устраняет допущенные при ответе неточности и несущественные ошибки. Из ответов студента видно, что основная рекомендованная литература усвоена и использована им недостаточно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае неправильного ответа или отказ от ответа хотя бы на один из вопросов, задаваемых преподавателем. Студент допускает при ответе грубые ошибки, демонстрирует непонимание сущности излагаемых вопросов; дает неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы.

Список рекомендуемой литературы: см. Информационное обеспечение

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.
2. 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.

Дополнительные источники:

2. Козырев Г.И. Конфликтология: учебник/ Г.И. Козырев. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2014. – 304 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 внесения изменений в методические рекомендации по практическим занятиям

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись
1	Протокол Методического совета №1 от 02.09.2022 г.	30.08.2022	Методические рекомендации по практическим занятиям актуальны на 2022 год	Шведова Н.В.	