

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе БГПУ  
 В. В. Шлык  
2013 г.

Регистрационный № УД-31-015-2013 / баз

### ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по  
учебной дисциплине для специальности:

1-01 01 02-06 Дошкольное образование. Практическая психология  
1-01 01 01 Дошкольное образование

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2013 г.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

О.В. Леганькова, доцент кафедры общей и детской психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук;

А.В. Ковалевская, старший преподаватель кафедры общей и детской психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

М.Ф. Бакунович, заведующий кафедрой психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

Е.Ч. Алехнович, доцент кафедры педагогики и психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат психологических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой общей и детской психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 10 от 12.04.2013 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ О.В. Леганькова

Научно-методическим советом факультета дошкольного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 5 от 29.04.13 г.)

Председатель \_\_\_\_\_ О.Н. Анцыпирович

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 4 от 24.05.2013 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического управления БГПУ \_\_\_\_\_ А.В. Виноградова

Ответственный за редакцию: О.В. Леганькова

Ответственный за выпуск: О.В. Леганькова

*Составлено*  
*Л* 8.06.2013

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебной дисциплины «Основы психологического здоровья» позволит студентам, будущим специалистам, определить границы компетентности педагога-психолога учреждения образования, сориентироваться в многообразии подходов, психолого-педагогических техник и приёмов оказания помощи детям и взрослым с нарушениями психологического здоровья.

### **Цель учебной дисциплины:**

повышение уровня психологической культуры будущих педагогов-психологов, позволяющее сохранить и укрепить психологическое здоровье всех участников образовательного процесса.

### **Задачи учебной дисциплины:**

содержательное наполнение понятия «психологическое здоровье», описание факторов риска его нарушения в разные возрастные периоды, оптимальных психолого-педагогических условий его становления;

определение уровней психологического здоровья детей и взрослых, определяющих форму и содержание психологической поддержки;

рассмотрение специфики психологической поддержки детей и подростков, обучение конкретным психологическим технологиям;

изучение специфики переживания взрослыми возрастных кризисов, описание вариантов психологической поддержки.

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста.**

Учебная дисциплина «Основы психологического здоровья» является составляющей профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации и включена в структуру дисциплин по выбору типового учебного плана для специальностей «Дошкольное образование», «Дошкольное образование. Практическая психология».

Востребованность учебной дисциплины «Основы психологического здоровья» объясняется также тем, что она обеспечивает функционирование междисциплинарных связей и способствует систематизации знаний студентов по учебным дисциплинам «Возрастная и педагогическая психология», «Теория и методика профессиональной деятельности психолога», «Технологии деятельности практического психолога», способствует формированию у студентов профессиональной позиции педагога и педагога-психолога учреждения образования как специалиста по сохранению и укреплению психологического здоровья.

В результате изучения дисциплины по выбору «Основы психологического здоровья» студенты должны:

### **знать:**

содержание и функции психологического здоровья как предмета психологической поддержки;

психолого-педагогические условия становления психологического здоровья в онтогенезе, а также возможные факторы риска его нарушения;

основные положения современной практической психологии, ведущие тенденции, стратегии и технологии психологической поддержки участников образовательного процесса;

**уметь:**

обеспечить психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности;

использовать техники психолого-педагогического сопровождения, фокусированные на решение проблем;

обучить навыкам сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса;

**владеть:**

алгоритмом выбора стратегии и содержания психологической поддержки участникам образовательного процесса;

владеть индивидуальными и групповыми формами психологической поддержки детей;

технологиями обеспечения личностного роста и расширения творческого потенциала личности.

В основе форм и методов обучения лежат идеи гуманизации, практико-ориентированного овладения психологической культурой, интеграции учебной и исследовательской работы студентов, рефлексивно-деятельностного подхода в образовании.

Для формирования у студентов профессиональных компетенций, стимулирования их творческого потенциала предполагается использование соответствующих методов (анализ практических ситуаций, решение психологических задач). Изучение дисциплины предполагает учёт психологической преобразованности студентов и жизненного опыта, использование элементов самодиагностики и упражнений тренингового характера для проработки имеющегося личностного опыта и выработки позитивных жизненных стратегий.

**Программа учебной дисциплины** рассчитана для специальности «Дошкольное образование» на 89 часов, из них 28 аудиторных часов (28 лекций). Форма контроля – экзамен.

Для специальности «Дошкольное образование. Практическая психология» 98 часов, из них 48 аудиторных часов (24 лекций, 24 практические). Форма контроля – экзамен.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-01 01 01 Дошкольное образование

| Содержание   | Лекции    | Практ. занятия | Всего     |
|--|-----------|----------------|-----------|
| 1. Психологическое здоровье личности.  | 4         |                | 4         |
| 2. Основные характеристики и факторы риска нарушения психологического здоровья детей.    | 6         |                | 6         |
| 3. Профилактика нарушений психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте. | 6         |                | 6         |
| 4. Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса и в трудной жизненной ситуации. | 4         |                | 4         |
| 5. Творчество и психологическое здоровье.  | 4         |                | 4         |
| 6. Позитивная психотерапия как эффективный способ укрепления психологического здоровья.  | 4         |                | 4         |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>28</b> |                | <b>28</b> |

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-01 01 02-06 Дошкольное образование. Практическая психология

| Содержание   | Лекции    | Практ. занятия | Всего     |
|--|-----------|----------------|-----------|
| 3. Психологическое здоровье личности.  | 4         | 4              | 8         |
| 4. Основные характеристики и факторы риска нарушения психологического здоровья детей.    | 4         | 4              | 8         |
| 3. Профилактика нарушений психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте. | 4         | 4              | 6         |
| 4. Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса и в трудной жизненной ситуации. | 4         | 4              | 8         |
| 5. Творчество и психологическое здоровье.  | 4         | 4              | 8         |
| 6. Позитивная психотерапия как эффективный способ укрепления психологического здоровья.  | 4         | 4              | 8         |
| <b>ИТОГО:</b>  | <b>24</b> | <b>24</b>      | <b>48</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Тема 1. Психологическое здоровье личности.**

Понятие психологического здоровья (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, В.Э. Пахальян, Е.А. Панько, Е.М. Семёнова, Е.П. Чеснокова и др.). Портрет психологически здорового человека.

Уровни психологического здоровья: креативный, адаптивный, ассимилятивно-аккомодативный.

Показатели состояния психологического здоровья личности по В.Э. Пахальяну. Методы диагностики и самодиагностики показателей психологического здоровья.

### **Тема 2. Основные характеристики и факторы риска нарушения психологического здоровья детей.**

Внешние и внутренние факторы нарушения психологического здоровья. Индивидуальные особенности ребёнка как внутренние факторы нарушения психологического здоровья.

Характеристики психологического здоровья в период детства. Влияние факторов среды на психологическое здоровье детей младенческого, раннего и дошкольного возраста. Психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности.

Характеристики психологического здоровья в младшем школьном возрасте. Факторы риска нарушения психологического здоровья у младших школьников. Основные направления укрепления психологического здоровья в условиях учреждения образования.

### **Тема 3. Профилактика нарушений психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте.**

Психологические особенности развития личности ребёнка, состояние и динамика которых являются показателями психологического здоровья. Основные направления работы с семьёй по предупреждению возможного неблагополучия психологического здоровья детей.

Наиболее значимые характеристики психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте. Специфика трудностей подростков. Психологическая поддержка в юности.

Профилактика нарушений психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте.

### **Тема 4. Психологическая поддержка взрослых в ситуации возрастного кризиса и в трудной жизненной ситуации.**

Психологическое здоровье как определённый уровень личностного развития. Роль кризисов в жизни человека.

Кризис середины жизни и особенности психологической поддержки. Кризис «встречи со старостью» и особенности психологической поддержки.

Трудная ситуация в контексте судьбы человека. Организация психологической поддержки в трудной ситуации.

Самоактуализация как критерий психологического здоровья (А. Маслоу). Характеристики самоактуализирующихся людей. Пути к самоактуализации.

### **Тема 5. Творчество и психологическое здоровье.**

Творческая деятельность как средство укрепления психологического здоровья. Пути перехода из позиции жертвы в позицию творца. Жизненное творчество.

Интуиция и возможности её использования для решения жизненных задач. Способы стимулирования интуиции.

Индивидуальные и групповые способы решения творческих задач (мозговой штурм, метод фокальных объектов, метод РВС, программно-ролевой метод). Общие приёмы, способствующие творческому решению проблем (обобщение, детализация, поиск аналогий, нахождение составляющих проблемы, выдвижение гипотез, формулировка условий-рамок, «детские» решения, перевоплощение, неординарные предположения).

### **Тема 6. Позитивная психотерапия как эффективный способ укрепления психологического здоровья.**

Патогенный и саногенный подходы к пониманию проблем психологического здоровья. Ресурсы конструктивного развития личности как факторы сохранения психологического здоровья.

Основные идеи позитивной психотерапии. Правила позитивной психотерапии. Техники психотерапевтического взаимодействия в позитивной психотерапии (работа с социальной сетью, «проблема как друг (учитель, тренер)», шкальные оценки, хорошие наименования, «воспоминания из будущего»).

Супервизия как форма краткосрочной позитивной терапии. Модель супервизии.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Литература основная и дополнительная

#### Основная литература:

1. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб.: Речь, 2010. – 318 с.
3. Ковалевская, А.В. Психолого-педагогическая помощь детям, находящимся в социально-опасном положении: пособие для педагогов-психологов общеобразоват. и соц.-пед. учреждений / А.В. Ковалевская, З.Н. Ганчарик. – 2-е изд. – Минск: Зорны Верасок, 2011. – 271 с.
4. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 208 с.
5. Пахальян, В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: Учебное пособие / В.Э. Пахальян. - М.: ПЕР СЭ, 2003. – 208 с.
6. Практическая психология образования: Учебное пособие/ Под ред И.В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2006. — 592.
7. Семёнова, ЕМ. Психологическое здоровье ребёнка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования/ Е.М. Семёнова, Е.П. Чеснокова. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174 с.
8. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
9. Шейнов, В.П. Искусство жить: Творческий подход / В.П. Шейнов. – Минск: Харвест, 2004. – 448 с.
10. Шувалов, А.В. Интерсубъективные условия психологического здоровья детей: Автор. дис. канд. психол. наук / А.В. Шувалов. - М., 2000. – 26 с.



### Дополнительная литература:

11. Алиева, М.А Я строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Е.Г. Трошихиной. - СПб.: Речь, 2006. – 216 с.
12. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника: Учеб. пособие / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, А.Н. Белоус и др.; под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Минск.: Універсітэцкае, 1997. – 237 с.
13. Диагностика эмоционально-нравственного развития/ Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
14. Зарецкий, В.К. Общественный договор об условиях нормального развития особенного ребёнка / В.К. Зарецкий, М.М. Гордон // Первое сентября. – 2000. – № 40.
15. Кожохина, С.К. Растём и развиваемся с помощью искусства / С.К. Кожохина. – СПб.: Речь, 2006. – 216 с..
16. Одинцова, М.А. Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых / М.А. Одинцова. – Самара: ИД «Бахрах – М», 2010. – 240 с.
17. Панько Е.А.. Психологическое здоровье дошкольника: как обрести его в семье. Серия « Школа одаренного родительства»/ Е.А. Панько, Е.П. Чеснокова. - Мн.: БГАТУ, 2011.- 44с.
18. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студ. сред. пед. учебн. заведений / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина; Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: «Академия», 1999. – 160 с.
19. Психологические занятия-тренинги в детском саду: пособие для педагогов-психологов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Л.Н. Башлакова, Л.А. Мартынова – Минск: УП «Технопринт», 2004. – 208 с.
20. Хухлаева, О.В. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника / О.В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина.— М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО — Пресс, 2001. — 224 с.

## Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов

Планирование внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется по каждой теме в объёме выделенных часов по учебному плану:

– для овладения знаниями: работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; работа с конспектами лекций; работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, статьи, дополнительной литературы, в том числе с материалами, полученными по сети Интернет); конспектирование текстов; ответы на контрольные вопросы; подготовка тезисов для выступления на семинаре, конференции; подготовка рефератов и т.д.;

– для формирования умений и владений: решение типовых задач и упражнений; решение вариативных задач и упражнений; решение производственных ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности и т.д.

Методы самостоятельной работы студентов:

- наблюдение за единичными объектами (ребёнком, педагогом);
- сравнительно-аналитические наблюдения;
- учебное конструирование (занятия, консультации, урока и т.д.);
- решение учебных и профессиональных задач;
- работа с различными источниками информации;
- исследовательская деятельность.

Варианты заданий для самостоятельной работы:

Тема 1. Психологическое здоровье личности.

1. Найти и выписать не менее 3 определений психологического здоровья разных авторов, не менее 5 отличий психического и психологического здоровья личности.

2. Провести сравнительный анализ характеристик психологически здоровой личности представителей различных психологических направлений.

3. Провести самодиагностику психологического здоровья (не менее трёх методик), дать характеристику уровня психологического здоровья.

Тема 2. Основные характеристики и факторы риска нарушения психологического здоровья детей.

1. Систематизировать и описать на основании справочной литературы действие основных внутренних и внешних факторов нарушения психологического здоровья в младенческом, раннем, дошкольном и младшем школьном возрасте.

2. Систематизировать в таблице основные показатели психологического здоровья детей в разных сферах (познавательной,

эмоциональной, поведенческой, взаимодействия со сверстниками, взрослыми и т.д.): младенческий, ранний, дошкольный и младший школьный возраста.

3. Выделить на основании литературы основные направления укрепления психологического здоровья в условиях учреждений дошкольного и общего среднего образования).

Тема 3. Профилактика нарушений психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте.

1. Разработать консультацию для родителей детей дошкольного возраста с ассимилятивно-адаптивными нарушениями психологического здоровья

2. Разработать групповое занятие по профилактике нарушений психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте.

3. Подготовить компьютерную презентацию (для учащихся) одного из направлений по профилактике нарушений психологического здоровья в подростковом и юношеском возрасте.

Тема 4. Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса и в трудной жизненной ситуации.

1. Описать на основании художественной литературы или жизненного опыта характеристики конкретного человека в трудной жизненной ситуации. Проанализировать ситуацию и её развитие в двух направлениях: найти её место на одной из основных линий напряжения, определить смысл её проявления и ресурсные возможности.

2. На основании литературы и собственного опыта описать прохождение самим собой одного из кризисов взрослости.

3. Подготовить сообщение о достижениях людей с высоким уровнем самоактуализации, которые свидетельствуют о высоком уровне психологического здоровья в том числе (на основании биографий, литературных произведений, исторических сведений и т.д.).

Тема 5. Творчество и психологическое здоровье.

1. На основании научной литературы, подобрать цитаты раскрывающие основные возможности использования творческой деятельности для укрепления психологического здоровья детей и взрослых.

2. Разработать структуру и содержание группового занятия для развития интуиции для субъектов образовательного процесса (учащихся, педагогов, родителей)

3. Применить на практике для решения конкретной жизненной проблемы один из методов решения творческих задач, проанализировать процесс, представить полученный результат.

Тема 6. Позитивная психотерапия как эффективный способ укрепления психологического здоровья.

1. В виде таблицы представить основные отличия позитивной психологии от других направлений психологической науки и практики.

2. На основании литературы или собственного опыта проанализировать результаты использования одной из техник психотерапевтического взаимодействия из позитивной психотерапии.

3. Ввести в практику собственной жизнедеятельности одно из упражнений (ритуалов и т.д.) позитивной психологии, при помощи ведения регулярных записей проанализировать динамику уровня субъективного благополучия.

### **Перечень рекомендуемых средств диагностики**

Для контроля качества образования рекомендуется использовать следующие средства диагностики:

самостоятельный подбор студентом диагностических методик, для последующего определения уровня их психологического здоровья;  
разработка студентом программы еженедельных групповых занятий профилактической направленности с детьми дошкольного возраста;  
подбор игр, заданий и других методов для групповых занятий по психопрофилактике нарушений психологического здоровья детей и взрослых;  
разработка плана индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ассимилятивно-адаптивными дошкольниками с привлечением их родителей к индивидуальному консультированию;  
подбор наиболее эффективных техник индивидуальной работы с детьми дошкольного возраста;  
письменные контрольные работы;  
устный опрос во время занятий;  
выступления студентов на семинарах;  
разработка рекомендаций для родителей;  
письменный экзамен, устный экзамен.