

**Юхновец, Т.И. Релаксационный тренинг: учеб. –метод. пособие/  
авт.-сост. Т.И. Юхновец; Е.В. Коян. – Минск: БГПУ, 2007. – 47 с.**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима  
Танка»

# РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

Учебно-методическое пособие

Минск 2007

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 159.99(075.8) ББК  
88.3я73 Р368

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГГУ,  
рекомендовано секцией психологических наук (протокол № 3 от  
18.09.06)

Авторы-составители:  
преподаватели кафедры прикладной психологии БГПУ Т. И.  
Юхновец, Е. В. Коян

Рецензенты:  
ассистент кафедры психотерапии и медицинской психологии БелМАПО,  
кандидат медицинских наук Е. В. Лася;  
кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии  
БГПУ Н. И. Олифирович

Релаксационный тренинг: учеб.-метод, пособие / авт.-сост. Т. И. Юхно-  
Р368 вец; Е. В. Коян. - Минск : БГПУ, 2007. - 47 с.

ISBN 978-985-501-339-7.

В пособии рассматриваются теоретические и практические аспекты возникновения  
континуума расслабление-напряжение. Дается определение источников напряжения, их  
патологического воздействия на организм. Предлагаются методы релаксации и обозначена  
область их применения.

Адресуется студентам психологических факультетов БГПУ, преподавателям,  
практическим психологам.

УДК 159.99(075.8) ББК 88-3я73

© Юхновец Т. И., Коян Е. В., авторы-составители, 2007  
© БГПУ, 2007

ISBN 978-985-501-339-7

## Пояснительная записка

В связи с процессами, происходящими в обществе, увеличивается количество стрессогенных факторов и ослабляются возможности (психологические, физиологические) человека противостоять им. Это значительно увеличивает количество больных, страдающих пограничными нервно- психическими расстройствами, психосоматическими заболеваниями.

Специфика обучения студентов на психологическом факультете является одним из примеров психологической перегрузки, приводящей к хроническому напряжению, быстрой утомляемости и, в конечном итоге, снижению успеваемости, профессиональной направленности студентов.

В целом, сложившаяся ситуация свидетельствует об актуальной необходимости ввести в подготовку психологов навыки и умения владения релаксационными методами, которые являются мощным средством профилактики возникновения стресса и предотвращения его последствий.

Практическое освоение релаксационных методов и техник способствует осознанию важности их применения, их высокой эффективности, а также опосредованно влияет на формирование профессионального самосознания студентов (активизация принципа «Предлагай другому только то, что попробовал сам»).

Процесс подготовки практических психологов включает знакомство, изучение, освоение прикладных аспектов, средств психологической практики. Релаксационный практикум направлен на изучение теоретических и практических закономерностей восстановления психики, физиологии человека.

Релаксационные методы и техники имеют тысячелетнюю историю и разрабатывались в рамках философских и психологических теоретических моделей особых состояний сознания. Они имеют психотерапевтическое значение. Знания и опыт, приобретаемые студентами по данной дисциплине, способствуют углубленному пониманию роли, структуры и функции особых состояний сознания, с чем приходится сталкиваться современному психологу и психотерапевту.

Построение программы данной дисциплины основано на понимании конкретного метода, техники с историческим научно-психологическим контекстом. Важным моментом в процессе получения релаксационного опыта являются знания о показаниях, противопоказаниях, осложнениях и путях реабилитации при использовании определенной техники, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей.

В методическое руководство включен блок психодиагностического материала, использование которого позволит выявить социальный запрос по поводу обучения релаксационным методам, степень востребованности, оценить эффективность прохождения релаксационного тренинга.

Методическое руководство адресовано студентам психологических факультетов, преподавателям, практическим психологам.

Цель: изучение будущими психологами особенностей влияния релаксации на организм, освоение методов и техник релаксации. Студент должен знать:

- понятия «напряжение», «релаксация»;
- эффекты релаксации;
- методы и техники;
- физиологические механизмы различных методов релаксации;
- показания и противопоказания;
- процедуру проведения;
- релаксационные разряды;
- упражнения для разрядки мышечного напряжения и фрустрации.

Студент должен уметь:

- охарактеризовать специфику конкретного метода релаксации;
- анализировать эффекты, полученные в процессе релаксации;
- выявлять необходимость применения конкретного метода релаксации;
- проводить техники, указанные в программе данного курса;
- анализировать тексты по релаксации.

Задачи:

1. Знакомство с философскими и психологическими концептуальными моделями, которые являются основой конкретных релаксационных методов и методик.
2. Изучение континуума расслабление-напряжение. Определение источников напряжения, его патологического воздействия на организм человека; дифференциация понятий «напряжение, необходимое для функционирования организма» и «чрезмерное напряжение».
3. Изучение влияния релаксации.
4. Ознакомление с методами релаксации и областью их применения.
5. Освоение психодиагностических процедур, сопряженных с областью релаксации.
6. Практическое освоение релаксационных техник.

Учебно-тематический план по курсу «Релаксационный тренинг»

№	Тема	Д/о	УСРС	В/о
1.	Методологические основы релаксационного тренинга. История использования методов релаксации в психологической практике. Условия освоения методов релаксации	4		3
2	Метод Э. Куэ	1		1
3	Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону	4		2
4	Произвольная регуляция дыхания	2		2
5	Медитативные техники релаксации	4		4
6	Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу 1 ступень	4		4
7	Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу 2 ступень	2	2	2
8	Возрастные аспекты применения релаксации	4	2	2
9	Методические основы релаксационного тренинга. Освоение звуковой стороны суггестивной речи	2		2
10	Достижение релаксации посредством использования элементов телесно-ориентированной терапии	3		2
	Итого	30	6	24
	Зачет (тест + собеседование).	5		

Содержание курса

Тема 1. Введение в релаксационный тренинг

История зарождения и становления релаксационных методов. Взаимосвязь понятий «напряжение»-«расслабление», Источники возникновения напряжения. Уровни напряжения. Понятие стресса. Воздействие напряжения на организм. Конструктивные и деструктивные способы утилизации чрезмерного напряжения. Понятие «релаксации». Физиологические основы релаксации. Виды релаксационных методов. Методологические основы релаксации.

Роль и значение системы знаний релаксации в подготовке психологов. Задачи релаксационного тренинга.

Показания и противопоказания к проведению релаксационных методов и техник.

Условия для проведения релаксации.

Побочные эффекты релаксации.

Тема 2. Метод Э. Куэ

Историческая справка о создании метода. Применение метода в современных условиях. Характеристики метода. Анализ типичных ошибок при составлении формул активного самовнушения.

Освоение метода.

Тема 3. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону  
История создания метода ПМР. Физиологические аспекты, механизмы действия. Исследования клинического применения и эффективности нервно-мышечной релаксации. Показания и противопоказания к проведению ПМР. Формы ПМР. Подготовка к применению физически активной формы ПМР. Процедура применения ПМР. Вводная информация. Основные инструкции. Завершающая часть. Практическое освоение метода, одной из его форм.

Тема 4. Произвольная регуляция дыхания  
Исторические сведения о методе регуляции дыхания. Основные типы дыхания. Механизмы действия. Практическое применение.

Тема 5. Медитативные техники релаксации  
История медитации. Типы медитации. Механизмы действия. Терапевтические критерии состояния сверхсознания. Исследования клинических показаний и эффектов медитации. Показания, противопоказания к проведению медитации. Процедура осуществления медитации. Вводная информация. Завершение медитации.

#### **Выполнение упражнений.**

Тема 6. Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу 1 ступень.  
Возникновение метода аутогенной тренировки. Психофизиологические эффекты аутогенной тренировки. Уровни АТ, Условия освоения техники и позы. Показания, противопоказания, принципы формирования групп.

Первая ступень. Воздействие на шесть сфер:

- а) мускулатура;
- б) кровеносные сосуды;
- в) сердце;
- г) органы дыхания;
- д) органы брюшной полости;
- е) голова.

Ознакомление и освоение метода АТ.

Тема 7. Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу 2 ступень.  
Аутогенная тренировка-2. Высшая ступень аутогенной тренировки:

- а) медитация на образах;
- б) медитация на эмоциональном состоянии;
- в) упражнения по аутогенной модификации;
- г) упражнение по аутогенной нейтрализации;
- д) модификация Клейнзорге-Клюмбиеса;
- е) психотоническая тренировка по Мировскому-Шогаму;
- ж) психотоническая тренировка по Алексееву;
- з) аутогенная тренировка и обратная биологическая связь.

Знакомство с упражнениями.

Тема 8. Возрастные аспекты применения релаксации.

Принципы подбора адекватных методов и методик, организации и проведения релаксации в разных возрастных группах.

Применение релаксации для детей. Нервно-мышечная релаксация с фиксацией на дыхании, без фиксации на дыхании.

Применение релаксации для подростков.

Применение релаксационных методов для людей старше 18 лет.

Ознакомление с упражнениями.

Тема 9. Методические основы релаксационного тренинга. Освоение звуковой стороны суггестивной речи.

Зависимость успешности проведения релаксационных методов от владения голосовых техник. Суггестивное воздействие речи, голоса на процесс расслабления. Освоение голосовых техник.

Тема 10. Достижение релаксации посредством использования элементов телесно-ориентированной терапии.

Понятие релаксации в телесно-ориентированной психотерапии. Напряжение и его локализация на телесном уровне, формирование мышечных блоков в концепциях В. Райха, А. Лоуэна Принципы работы с телом. Ознакомление с упражнениями.

### План практических занятий

#### Занятие 1

*Цель:* знакомство с историческим аспектом возникновения релаксации как метода, с общими условиями, требованиями и процедурой проведения.

1. Понятие релаксации.
2. Взаимосвязь понятий «напряжение» - «расслабление».
3. Воздействие стресса на организм.
4. Показания и противопоказания к проведению релаксационных техник.
5. Условия для проведения релаксации.
6. Побочные эффекты релаксации.
7. Области применения релаксационных техник.
8. Релаксационный тренинг в практике психолога.

#### Литература

1. Дж. С. Эверли, Р. Розенфельд. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. В. В. Хра- мелашвили. М., 1985.
2. Клейнзорге Х., Кломбиес Т. Техника релаксации. М., 1965.
3. Кондратенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997. С. 94-129.
4. Мазо Г. Е. Аутогенная тренировка в режиме труда. Минск, 1992.
5. Свядощ А. М. Неврозы и их лечение. М., 1971.
6. Яковлева Е. Л. Психология развития творческого потенциала личности. М., 1997.

#### Занятие 2

*Цель:* ознакомление с методом Э. Куэ.

1. Историческая справка.
2. Характеристика метода.
3. Анализ типичных ошибок.
4. Практическое освоение: составление формул самовнушения.
5. Условия для проведения метода.
6. Достоинства и недостатки метода.

Литература

1. Коцдрашенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997. С. 95-98.
2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. Ростов н/Д., 1997. С. 399.

Занятие 3

*Цель:* ознакомиться и освоить релаксацию по Джекобсону.

1. Понятие нервно-мышечной релаксации.
2. Условия проведения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Показания и противопоказания.
4. Техника проведения.

#### Литература

1. Кондратенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997. С. 98-100.
2. Мазо Г. Е. Аутогенная тренировка в режиме труда. Минск, 1992.
3. Клейнзорге Х., Клюмбиес Т. Техника релаксации. М., 1965.
4. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. В. В. Хра-мелашвили. М., 1985.
5. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. М.; Харьков, 2003. С. 616-618.

### **Занятие 4**

Цель: ознакомление с методом регуляции дыхания.

1. Историческая справка.
2. Характеристика метода.
3. Механизм действия.
4. Условия для проведения метода.
5. Практическое освоение.
6. Достоинства и недостатки метода.

#### Литература

1. Маршак М. Е. Регуляция дыхания у человека. М., 1961.
2. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. В. В. Хра-мелашвили. М., 1985.
3. Дыхательная методика Кацудзо Ниши. Практика и комментарии. Спб, 2005.
4. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. М.; Харьков, 2003. С. 665-668.
5. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. СПб., 1996.

### **Занятие 5**

Цель: ознакомление с методом медитации.

1. Историческая справка, типы медитации.
2. Характеристика метода.
3. Механизм действия.
4. Условия для проведения метода.
5. Практическое освоение.
6. Достоинства и недостатки метода.

#### Литература

- Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. В. В. Хра-мелашвили. М., 1985.
- Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. М.; Харьков, 2003. С. 660-714.

Кондратенко В. Т., Донской Д. И. Обтая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997. С. 101-116.

Ахмедов Т. И. Медитация: Путь к себе / Таризл Ахмедов. М; Харьков, 2005.

Бреслав Г. Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб., 2000. 212 с.

В. Оклендер. Окна в мир ребенка. М., 2000. С. 130-131.

### **Занятие 6**

Цель: ознакомление с методом аутогенной тренировки.

1. Историческая справка.
2. Метод аутогенной тренировки по Шульцу.
3. Психофизиологические эффекты аутогенной тренировки.
4. Характеристика метода.
5. Механизм действия.
6. Условия для проведения метода.
7. Показания, противопоказания, принципы формирования групп.
8. Практическое освоение. Первая ступень. Воздействие на шесть сфер:
  - а) мускулатура;
  - б) кровеносные сосуды;
  - в) сердце;
  - г) органы дыхания;
  - д) органы брюшной полости;
  - е) голова.
9. Достоинства и недостатки метода. *Литература*
  1. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. В. В. Хра-мелашвили. М., 1985.
  2. Кондратенко В. Т., Донской Д. И. Обтая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997. С. 116-120.
  3. Мазо Г. Е. Аутогенная тренировка в режиме труда. Минск, 1992.
  4. Кей Кермани. Аутогенная тренировка. М., 2002.
  5. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. М., Харьков, 2003. С. 618-622.

### **Занятие 7**

Цель: ознакомление с методом аутогенной тренировки высшей ступени.

1. Психофизиологические эффекты аутогенной тренировки.
2. Характеристика метода.
3. Механизм действия.
4. Показания для АТ-2.
5. Высшая ступень аутогенной тренировки:
  - а) медитация на образах;
  - б) медитация на эмоциональном состоянии;
  - в) упражнения по аутогенной модификации;
  - г) упражнение по аутогенной нейтрализации;
  - д) модификация Клейнзорге - Кломбиеса;
  - е) психотоническая тренировка по Мировскому - Шогаму;
  - ж) психотоническая тренировка по Алексею;

- з) аутогенная тренировка и обратная биологическая связь.  
6. Достоинства и недостатки метода.

Литература

1. Кондратенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997. С. 120-129.
2. Мазо Г. Е. Аутогенная тренировка в режиме труда. Минск, 1992.
3. Кей Кермани. Аутогенная тренировка. М., 2002.
4. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. М.; Харьков, 2003. С. 622-629.

**Занятие 8**

Цель: ознакомление с особенностями проведения релаксации в различных возрастных группах.

1. Особенности проведения нервно-мышечной релаксации у детей (НМР).
2. Типы упражнений: НМР с фиксацией на дыхании, НМР без фиксации на дыхании,
3. Особенности проведения релаксации для подростков
4. Особенности проведения релаксации в возрастной группе старше 18 лет.

Литература

1. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. СПб, 1996.
2. В. Оклендер. Окна в мир ребенка. М. С. 128-130.
3. Агрессия у детей и подростков: учеб. пособие / под ред. Н. М. Платоновой. СПб., 2004. С. 76-78.
4. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: пер. с англ. / общ. ред. и послесл. Ф. Е. Василюка. М., 1992.

**Занятие 9**

Цель: развитие фонационного дыхания, правильного голосообразования; формирование навыков профессионального общения.

1. Суггестивное влияние речи.
2. Особенности голоса и речи в процессе проведения релаксации.
3. Отработка навыков.

Литература

1. Кондратенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997. С. 109-110.
2. Вербавая Н. П. и др. Искусство речи. М., 1977.
3. Никольская С. Т. Техника речи. М., 1978.

**Занятие 10.**

Цель: ознакомление с концепцией мышечных блоков и техниками телесно-ориентированной терапии для достижения релаксации.

1. Мышечные блоки, процесс их формирования и утилизации.
2. Принципы работы с телом.
3. Техники релаксации в телесно-ориентированной терапии. *Литература*  
В. Баскаков. Свободное тело. Хрестоматия. М., 2001.  
А. Лоуэн. Психология тела. М., 1997.

## Вопросы к зачету

1. Понятие «релаксация» в психологии.
2. Источники возникновения напряжения и его воздействие на организм.
3. Понятие стресса. Деструктивные и конструктивные способы утилизации чрезмерного напряжения.
4. Физиологические основы релаксации.
5. Виды релаксационных методов.
6. Метод Э.Куэ.
7. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону - физиологические аспекты, механизмы действия, показания и противопоказания.
8. Прогрессивная мышечная релаксация: техника проведения.
9. Произвольная регуляция дыхания.
10. Медитация. Типы медитации, Показания и противопоказания.
11. Процедура проведения медитации.
12. Цветомедитация.
13. Аутогенная тренировка. Психофизиологические эффекты.
14. Уровни аутогенной тренировки. Показания и противопоказания.
15. Аутогенная тренировка: характеристика первой ступени освоения методики..
16. Аутогенная тренировка по Шульцу-2.
17. Возрастные аспекты применения релаксации.
18. Принципы голосовых техник, используемых в процессе проведения релаксации.
19. Понятие мышечных блоков. Принципы работы с телом.
20. Прогрессивная мышечная релаксация в работе с детьми: с фиксацией на дыхании, без фиксации на дыхании.
21. Теоретические модели особых состояний сознания.
22. Роль психологии сознания У. Джеймса, нейродинамических теорий сознания в научном понимании релаксации.
23. Экспериментально-психологические теории как основа релаксации.
24. Экзистенциальная и гуманистическая психология как теоретическое основание релаксации.
25. Трансперсональные теории личности в контексте изучения релаксации.

## Литература

### Основная литература

1. Кей Кермани. Аутогенная тренировка. М., 2002.
2. Клейнзорге Х., Кломбиес Т. Техника релаксации. М., 1965.
3. Кондратенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия : учеб. пособие. Минск, 1997.
4. Мазо Г. Е. Аутогенная тренировка в режиме труда. Минск, 1992.
5. Маршак М. Е. Регуляция дыхания у человека. М., 1961.
6. Свядот А. М. Неврозы и их лечение. М., 1971.
7. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. В. В. Хра- мелашвили, М., 1985.
8. ЯковлеваЕ. Л. Психология развития творческого потенциала личности. М., 1997.

Дополнительная литература

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. Ростов н/Д., 1997. С. 351-395.
2. Ахмедов Т. И. Медитация: Путь к себе / Таризл Ахмедов. М.; Харьков, 2005.
3. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. М.; Харьков, 2003.
4. Баскаков В. Свободное тело. Хрестоматия. М., 2001.
5. Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1977.
6. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996. С. 321-325.
7. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. К., 1999.
8. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. М., 2003.
9. Бреслав Г. Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб., 2000. С. 212.
10. Бурно М. Е. Аутогенная тренировка : учеб. пособие. М., 1971.
11. Вербавая Н. П. и др. Искусство речи. М., 1977.
12. Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов. Минск, 1982.
13. Гельб Г., Зигель П. Обезболивание без лекарств. Минск, 1990.
14. Дыхательная методика Кацуздо Ниши. Практика и комментарии. Спб, 2005.
15. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб., 1998. С. 190-301.
16. Копина О. С., Сулова Е. А., Заикин Е. В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников II Вопросы психологии. 1995. № 3. С. 119-132.
17. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. СПб., 1996.
18. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. Л., 1986.
19. Лоуэн А. Психология тела. М., 1997.
20. Максимова Н. Ю., Милютин Е. Л., Пискун В. М. Основы детской патопсихологии : учеб. пособие. К., 1999. С. 253-278.
21. Никольская С. Т. Техника речи. М., 1978.
22. Ниши К. Очищение души: уроки медитации (курс лекций и практических занятий). СПб, 2004.
23. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., С. 130-131.
24. Пергаменщик Л.А. Самопомощь в кризисных ситуациях. Психологический практикум. Минск, 1995. С. 5-9,22,41-54.
25. Победившее тело: от беспорядка к свободе (современные телесно-ориентированные методы в психотерапии) / сост. К. Ю. Королев, В. М. Ромашко. Минск, 1995.
26. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2002. С. 378-381.
27. Рамачарака. Жнани-Йога, Раджа-Йога. Спб, 1914.
28. Рамачарака. Хатха-йога. СПб, 1915.
29. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: пер. с англ. / общ. ред. и послесл. Ф. Е. Василюка. М., 1992.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: пер. с англ. / общ. ред. и вступ. ст. Л. П. Петровской. М., 1993, С. 301-305,353.
31. Фурдуй Ф. И. Стресс и здоровье. Кишинев, 1990.
32. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985.

## Приложение 9

### Критерии выставления оценки за прохождение курса *Приложение 3<sup>1</sup>*

Контроль достижения студентом учебных целей состоит из нескольких этапов.

1. На первом этапе применяется промежуточный контроль с помощью критериально-ориентировочного теста.
2. Если студент не справился с заданиями теста, у него есть возможность осуществить коррекционные действия: определяются ошибки и организовывается их исправление (как самостоятельно, так и под руководством преподавателя).
3. Итоговый контроль проходит в форме устного собеседования индивидуально с каждым студентом по вопросам, разработанным к зачету. В случае, если студент не аттестован по тесту, преподаватель имеет право опрашивать по всему содержанию курса. Качество учебной деятельности студента по овладению содержанием курса оценивается на «зачет» и «незачет». Оценка «зачет» выставляется в том случае, если:
  - студент справился со всеми видами запланированных работ;
  - показал высокие, средние результаты, в том числе и по тесту;
  - проявил творческое либо репродуктивное отношение к деятельности;
  - проявил активность (наряду с посещаемостью) и заинтересованность; проявил самостоятельность и инициативу.Оценка «незачет» выставляется в том случае, если:
  - студент не справился со всеми видами запланированных работ;
  - показал низкие результаты, не справился с тестом;в проявил репродуктивное отношение к деятельности низкого качества;
  - не проявлял активность (либо отсутствовал на практике), заинтересованность;
  - не проявил самостоятельность и инициативу.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
Учебно-тематический план по курсу «Релаксационный тренинг».	7
Содержание курса	8
Тема 1. Введение в релаксационный тренинг	8
Тема 2. Метод Э. Куэ	8
Тема 3 Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону	8
Тема 4. Произвольная регуляция дыхания	8
Тема 5. Медитативные техники релаксации	8
Тема 6. Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу 1 ступень	8
Тема 7. Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу 2 ступень	9
Тема 8. Возрастные аспекты применения релаксации	9
Тема 9. Методические основы релаксационного тренинга. Освоение звуковой стороны суггестивной речи	9
Тема 10. Достижение релаксации посредством использования элементов телесно-ориентированной терапии	9
План практических занятий	10
Занятие 1	10
Занятие 2	10
Занятие 3	10
Занятие 4	11
Занятие 5	11
Занятие 6	12
Занятие 7	12
Занятие 8	13
Занятие 9	13
Занятие 10	14
Вопросы к зачету	15
Литература	16
Основная литература	16
Дополнительная литература	16
Приложения	18