

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

Факультет психологии

Кафедра общей и педагогической психологии

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Психогигиена»

для специальности / специализации: «Психология»

1-23 01 04 Психология

Составитель: Анищенко Ю.Н., преподаватель кафедры общей и  
педагогической психологии

Рассмотрено и утверждено

на заседании совета \_\_\_\_\_

20\_\_ г.,

протокол N \_\_\_\_\_

## **Оглавление**

Оглавление.....	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ЭУМК ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОГИГИЕНА».....	3
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	6
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	10
БЛОК КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	25
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ БЛОК.....	29

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ЭУМК ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОГИГИЕНА»**

На современном этапе развития нашего общества одной из первостепенных задач психологии является формирование, укрепление и сохранение психического здоровья человека.

Основное внимание в процессе изучения курса уделяется рассмотрению научных основ психогигиены и психопрофилактики, выявлению факторов риска нарушений психического здоровья человека на разных этапах онтогенеза, а также освоению и применению современных психогигиенических методов в работе психолога. Изучение «Психогигиены» опирается на знания, умения и навыки студентов, полученные при изучении общей психологии и психологии развития.

В программе осуществляется интеграция медицинских, психофизиологических, психологических, педагогических достижений зарубежной и отечественной психологии в решении основных задач психогигиены: изучения причин возникновения психических нарушений, профилактика психических нарушений и коррекционная работа по их преодолению в деятельности психолога.

**Цель учебно-методического комплекса:** формирование у студентов знаний о современных направлениях изучения психического здоровья людей, закономерностях развития психики в связи с влиянием различных биопсихосоциальных факторов и создании благоприятных условий для сохранения и укрепления психического здоровья людей.

### **Задачи курса:**

- обеспечить усвоение студентами основных понятий психогигиены и психопрофилактики;
- сформировать умения выявлять причины нарушений психического и определять пути их устранения;
- способствовать развитию и совершенствованию у студентов практических умений по оказанию психогигиенической помощи в условиях риска возникновения нарушений психического здоровья детей и взрослых;
- формировать навыки владения методиками психологической коррекции лиц, имеющих предпосылки психических нарушений; детей и подростков из «неблагополучных» семей; приемами нормализации психоэмоционального состояния.

**В результате изучения дисциплины будущий специалист должен:**  
**знать:**

- психофизиологические, психологические аспекты психогигиены и психопрофилактики;
- механизмы развития психических расстройств и основы их профилактики;

- классификацию психогигиенических мероприятий по профилактике нервно-психических расстройств.

**уметь:**

- применять в профессиональной деятельности знания о критериях и уровнях психического здоровья;
- осуществлять различные методы и формы психогигиенической и психопрофилактической деятельности;
- проводить профилактику негативного воздействия психосоциальных факторов риска нарушения психического здоровья.

**иметь представление:**

- о современных направлениях изучения психического здоровья людей;
- об особенностях влияния на организм различных природных, социально-бытовых и физиологических факторов;
- о методах сохранения и укрепления психологического здоровья людей.

На дневном отделении дисциплина рассчитана на 34 аудиторных часа, из них 18 лекционных (в том числе 2 часа УСРС) и 16 семинарских (в том числе 2 часа УСРС) занятий.

### **Рекомендации по организации работы с УМК**

Подготовка современного специалиста предполагает, что он овладеет навыками самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы. С целью организации данного вида учебных занятий необходимо в первую очередь использовать материал лекций и семинаров. Лекционный материал создает проблемный фон с обозначением ориентиров, наполнение которых содержанием производится студентами на семинарских занятиях после работы с учебными пособиями, монографиями и периодическими изданиями.

Самостоятельная работа формирует творческую активность студентов, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления.

Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации, историко-психологической литературой, статьями из научных журналов «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Психология», «Вестник БГПУ» и др. Реферирова и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, студенты глубже понимают вопросы курса.

Вниманию студентов предлагаются список литературы, контрольные вопросы и задания. По желанию студенты по интересующим вопросам могут написать рефераты, предварительно согласовав тему с преподавателем. Для подготовки к семинарским занятиям преподавателем предлагается ряд вопросов для составления докладов. Требования к оформлению докладов и рефератов приводятся в сопровождающем блоке.

### **Формы контроля знаний**

При изучении дисциплины «Психогигиена» предусмотрены промежуточный и итоговый виды контроля знаний студентов.

**Промежуточный контроль** проводится с целью определения качества усвоения лекционного материала. В ходе изучения дисциплины в начале лекции преподавателем формулируются 4-5 вопросов по тематике предыдущей лекции в устной или письменной форме. Промежуточный контроль дает возможность получить результативные данные об усвоении знаний, что позволяет преподавателю сделать углубленный анализ ответов и скорректировать содержание следующего лекционного занятия. Кроме того, формой промежуточного контроля является подготовка докладов и сообщений на семинарских занятиях. В течение семестра студенты, руководствуясь учебно-тематическим планом, находят ответы на контрольные вопросы по каждой теме учебной программы.

**Итоговый контроль.** Итоговой формой контроля является зачет, который в ходе которого проводится устный опрос по билетам. Для успешной сдачи зачета необходимо ознакомиться с основной литературой, изучить теоретическую часть по конспектам лекций, овладеть практическими навыками и уметь их продемонстрировать.

При оценке теоретических знаний и практических навыков студентов при устном опросе учитывается участие их в работе на лекциях и семинарских занятиях, выполнение ими заданий управляемой самостоятельной работы.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК**

### **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ТЕМА 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПСИХОГИГИЕНЫ**

##### **1.1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ПСИХОГИГИЕНЫ. ПОНЯТИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.**

Определение психогигиены как научной отрасли гигиены. Предмет исследования психогигиены. Задачи психогигиены. Связь психогигиены с другими науками: психиатрией, психологией, патопсихологией, педагогикой и др. Разделы психогигиены. Методы психогигиены. Перспективы развития психогигиены. История становления психогигиены как научной дисциплины. Научные основы психогигиены: нейрофизиологические, психологические, педагогические.

Понятия «здоровье», «болезнь», «норма», «патология», «расстройство». Современное мультидисциплинарное понятие психического здоровья. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели соотношения здоровья и болезни. Критерии психического здоровья.

##### **1.2. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ. УРОВНИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ**

Психопрофилактика как система государственных, общественных, медицинских и психологических мер, направленных на обеспечение высокого уровня психологического благополучия и предупреждение возникновения психических расстройств. Уровни психопрофилактики: первичный, вторичный и третичный (по классификации Всемирной Организации Здравоохранения). Связь психопрофилактики и психогигиены. История возникновения и развития психопрофилактики.

##### **1.3. ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА ОБЩЕГОСУДАРСТВЕННОМ, ОРГАНИЗАЦИОННОМ, СЕМЕЙНОМ И ЛИЧНОСТНОМ УРОВНЯХ**

Понятие об уровнях практической психогигиены (по Л.В. Куликову): национальный, организационный, семейный, личностный. Характеристика целей и задач уровней психогигиены. Классификация психогигиенических мероприятий по предупреждению и коррекции психических и поведенческих расстройств: экологические, социально-психологические, медицинские, педагогические мероприятия; их характеристика и содержание. Комплексность в осуществлении психогигиенических мероприятий.

## **ТЕМА 2. ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

### **2.1. ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ БИОПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

Биогенетическая, социогенетическая и психогенетическая концепции психического развития. Изучение раннего психического онтогенеза. Влияние эндогенных и экзогенных факторов на внутриутробное развитие эмбриона и плода. Психологическая готовность матери к вынашиванию и рождению ребенка. Понятие гестационной доминанты. Психологический компонент гестационной доминанты. Воздействие тератогенных факторов в критические периоды внутриутробного развития. Понятие о перинатальной психологической коррекции.

### **2.2. ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ ОНТОГЕНЕЗА. КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Психологические характеристики полноценного развития ребенка в младенческом, раннем, дошкольном, младшем школьном, подростковом и юношеском возрастах. Влияние биологических и социальных факторов на формирование психики ребенка. Условия предупреждения кризисных состояний детей и подростков. Нравственное развитие детей. Формирование нравственных убеждений. Психологическая помощь детям и подросткам в критические периоды жизни. Психогигиенические подходы к коррекции психического развития детей. Профилактика девиантного поведения у детей и подростков. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде.

Особенности психического развития во взрослом и старческом возрастах. Нормативные и ненормативные кризисы человеческой жизни. Эпигенетическая концепция Э.Эриксона. Гендерные особенности прохождения кризисов. Возможности психогигиенических воздействий в критические периоды жизни.

### **2.3. ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ХАРАКТЕРА СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

Всестороннее развитие и комплексное воспитание ребенка как основные условия предупреждения возникновения психических расстройств. Понятие депривации, виды депривации. Последствия депривации в детском возрасте. Реабилитация после депривации. Причины возникновения эмоциональных нарушений у детей. Возможные трудности и проблемы психического развития в младенческом, раннем и дошкольном возрастах. Причины нарушения психического здоровья младших школьников. Особенности сохранения психического здоровья в подростковом возрасте.

Типичные страхи у детей и подростков. Возрастная динамика возникновения и развития страхов.

Детско-родительские отношения как фактор полноценного развития ребенка. Типы семейного воспитания. Проблемы детско-материнских и детско-отцовских отношений. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений.

### **ТЕМА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОГИГИЕНЫ**

#### **3.1. ПОНЯТИЕ СТРЕССА. ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ**

Понятие стресса, его виды. Психофизиологические основы стресса. Общий адаптационный синдром. Роль эмоций в формировании стресса. Гендерная специфика реакций на стресс. Механизмы действия стресса в разные возрастные периоды. Стрессоустойчивость. Диагностика и коррекция стрессовых состояний.

#### **3.2. ПСИХОГИГИЕНА СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА. ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ресурсы укрепления психического здоровья. Преодоление психологических барьеров профессионального развития в студенческом возрасте.

Психогигиеническое обеспечение профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональное выгорание, причины его возникновения и ресурсы преодоления.

#### **3.3. ПСИХОГИГИЕНА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Стрессогенные факторы профессиональной педагогической деятельности. Проблемы психического здоровья педагогических работников. Эмоциональное выгорание педагогов. Проблемы взаимоотношений педагогов. Страхи педагогов. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагогов.

### **ТЕМА 4. СОВРЕМЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

#### **4.1. ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЧИН ПСИХИЧЕСКИХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ**

Понятие социально-психологической адаптации. Биопсихосоциальные факторы, влияющие на возникновение психических и поведенческих расстройств. Этапы возникновения психических расстройств. Системы классификации индивидов с психическими расстройствами. Специфика



возникновения психических расстройств у детей и подростков (тревожные расстройства, расстройства настроения, девиантное поведение, умственная отсталость, гиперкинетическое расстройство с дефицитом внимания, аутизм, аддикции). Влияние информационных технологий на психическое развитие ребенка. Интернет-аддикция. Психогигиенические воздействия при психических расстройствах, учет индивидуальных и типологических особенностей. Специфика воздействия факторов риска возникновения психических и поведенческих расстройств на различных стадиях онтогенетического развития.

#### **4.2. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕННОГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Психогигиенический потенциал применения психокоррекционных техник. Подходы в предупреждении и коррекции психических и поведенческих расстройств (психодинамический, когнитивно-поведенческий, гуманистический и др.) Возможности применения патопсихологического подхода в деятельности психолога-психолога. Особенности психологической помощи детям с проблемами в развитии. Формирование психологической устойчивости личности.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК**

### **СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПСИХОГИГИЕНЕ**

#### **Семинар 1. Психогигиенические характеристики полноценного развития человека на разных стадиях онтогенеза**

##### **Основные вопросы**

1. Социально-психологическая адаптация
2. Восемь стадий человеческой жизни (по Э. Эриксону).
3. Психологическая помощь детям и подросткам в критические периоды жизни.

##### *Вопросы для обсуждения*

1. Дайте определение понятию «психогигиена».
2. Охарактеризуйте задачи психогигиены на фундаментальном и прикладном уровнях.
3. Назовите самостоятельные разделы психогигиены.
4. Дайте характеристику методам психогигиены.
5. Назовите и охарактеризуйте уровни практической психогигиены (национальный, организационный, семейный, личностный).
6. Что такое психическое здоровье?
7. Назовите критерии психического здоровья человека в соответствии с видами проявления психики (психические процессы, психические состояния, свойства личности).
8. Назовите факторы риска нарушения психического здоровья.
9. Охарактеризуйте биомедицинскую и биопсихосоциальную модели болезни.

#### **Семинар 2. Психогигиеническая оценка характера семейных взаимоотношений и их влияния на психическое развитие ребенка**

##### **Основные вопросы**

1. Стили семейного воспитания
2. Психодиагностические методики детско-родительских отношений
3. Основы психолого-педагогического консультирования родителей
4. Профилактика девиантного поведения у детей и подростков
5. Молодежные субкультуры и их влияние на психическое здоровье

##### *Вопросы для обсуждения*

1. Охарактеризуйте основные закономерности онтогенетического развития
2. Что такое сенситивные и критические периоды?
3. Назовите основные факторы психического развития, покажите их место в психическом развитии ребенка

4. Назовите основные проявления социально-психологической адаптации. Какие факторы семейного воспитания влияют на успешность адаптации ребенка?

### **Семинар 3. Психогигиеническая оценка характера семейных взаимоотношений и их влияния на психическое развитие ребенка**

#### **Основные вопросы**

1. Анализ коррекционно-развивающих программ (работа в группах)
2. Составление пояснительной записки к коррекционно-развивающей программе (работа в группах)

#### *вопросы для обсуждения*

1. Охарактеризуйте этапы возникновения психических расстройств
2. Какие классификаторы психических расстройств наиболее распространены в настоящее время?
3. Дайте характеристику ГРДВ
4. Дайте характеристику аутизма
5. Дайте характеристику умственной отсталости
6. Дайте характеристику тревожных расстройств
7. Дайте характеристику расстройств настроения

### **Семинар 4. Понятие стресса. Общий адаптационный синдром. Профилактика стрессовых расстройств**

#### **Основные вопросы**

1. Определение стресса. Виды стресса
2. Стрессогенные факторы
3. Механизмы действия стресса в разные возрастные периоды
4. Диагностика и коррекция стрессорных состояний

Подобрать и провести в группе упражнения и игры, направленные на коррекцию у детей застенчивости, агрессивности, тревожности, развитие игровой деятельности, изобразительной деятельности, коммуникативных навыков, коррекцию детско-родительских отношений.

### **Семинар 5. Понятие стресса. Общий адаптационный синдром. Профилактика стрессовых расстройств (УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ)**

Разработка образовательных проектов, направленных на решение актуальных проблем сохранения и укрепления психического здоровья детей и взрослых.

Возможная тематика проектов:

1. Профилактика и коррекция Интернет-аддикции у подростков.
2. Психологические проблемы централизованного тестирования: подготовка к ЦТ.
3. Модель организации психологической помощи слабоуспевающим учащимся.

4. Профилактика и снятие предэкзаменационного стресса у старшеклассников.
5. Работа школьного психолога с одаренными детьми.
6. Тренинг для родителей «трудных» подростков.

### **Семинар 6. Психогигиена студенческого возраста. Психогигиенические аспекты профессионального здоровья**

#### **Основные вопросы**

1. Адаптация к новой ситуации обучения в вузе. Кризисы в период обучения в вузе.
2. Психологические кризисы в юношеском и зрелом возрастах.
3. Психологические кризисы в пожилом и старческом возрастах.
4. Специфика возрастных кризисов у мужчин и женщин

### **Семинар 7. Психогигиена педагогической деятельности**

#### **Основные вопросы**

1. Стрессогенные факторы профессиональной педагогической деятельности.
2. Проблемы психического здоровья педагогических работников.
3. Эмоциональное выгорание педагогов.
4. Проблемы взаимоотношений педагогов.
5. Страхи педагогов.
6. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагогов.

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Дайте определение понятию «психопрофилактика».
2. В чем заключается различие между психогигиеной и психопрофилактикой?
3. Дайте краткую характеристику истории развития психогигиены и психопрофилактики.
4. Что такое первичная, вторичная и третичная психопрофилактика?
5. Опишите тератогенные факторы и их влияние на развитие эмбриона и плода.
6. Что такое психологический компонент гестационной доминанты?
7. Какие типы ПКГД неблагоприятны для здоровья будущего ребенка?

### **Семинар 8. Современные достижения психологии в предупреждении нарушений психического здоровья у детей и подростков. Коррекция нарушенного психического здоровья детей и подростков**

#### **Основные вопросы**

Регуляция и саморегуляция психоэмоционального состояния (рассказать о методах и провести упражнение в качестве иллюстрации):

2. Традиционные научные методы (психоанализ, гештальттерапия, когнитивно-бихевиоральная терапия)

3. Дыхательные техники
4. Музыкаотерапия
5. Эриксоновский гипноз
6. Ведение дневника
7. Телесноориентированная терапия

## **ЗАДАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ И СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

### *Схема анализа коррекционно-развивающей программы*

1. Наличие пояснительной записки
2. Обоснование актуальности реализации программы
3. Сформулированные цель и задачи
4. Обоснование выбора методов
5. Предполагаемый результат
6. Участники занятий (возраст, состав группы)
7. Указаны ли диагностические методики, с помощью которых проводится отбор в группу
8. Обоснование особенностей проведения занятий (количество, продолжительность одного занятия, частота)
9. Характеристика содержания и структуры занятий (сформулированы ли тема и цель каждого занятия, наличие упражнений на разогрев группы и на итоговую рефлексию, соответствие упражнений возрастным особенностям участников, обоснованность последовательности занятий)
10. Анализ эффективности программы на основе итоговой диагностики

**ЗАДАНИЕ.** Проанализируйте позиции ученых о соотношении обучения, воспитания и развития. Какой точки зрения вы придерживаетесь? Обоснуйте свой выбор

- Ж.Пиаже считал, что учитель должен приспособлять методику к уровню спонтанного развития ребенка, которого он достиг
- Торндайк, Уотсон отождествляют обучение и развитие, т.е. каждый шаг в обучении соответствует шагу в развитии
- Ж.Брунер утверждает, что обучение не зависит от развития. Любому ребенку на любой стадии развития можно преподавать любой предмет – все зависит от методики обучения
- Л.С.Выготский подчеркивал ведущую роль обучения и воспитания в развитии. Обучение должно идти немного впереди развития. Он выделил два уровня развития детей: зону актуального развития и зону ближайшего развития.
- С.Л.Рубинштейн считал, что ребенок развивается воспитываясь и обучаясь

### **ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

*Задача.* При распределении ролей в присутствии сверстников наблюдается следующее: часть детей предлагает главную роль другому; часть детей заявляет свое право на главную роль

*Дайте психологическое объяснение этому наблюдению*

Дети, предлагающие игровую роль другому, обычно заручаются обещанием, что тот в свою очередь, тоже выберет его на роль для игры. Возможно, у этих детей не слишком высокий уровень притязаний. Свое право на главную роль обычно заявляют дети с очень высоким уровнем притязаний, который не всегда соответствует их возможностям

*Задача:* ребенку подготовительной группы предложили решить задачу: «Мама съела 3 конфеты, а сын – 2. Сколько они съели конфет?» Мальчик отказался решать задачу, мотивируя тем, что так не бывает.

*Объясните причину подобного явления*

У ребенка не сформирована учебная деятельность: умение отличить учебную задачу от жизненной ситуации

*Задача:* иногда дошкольник не задает вопросов взрослым

*Назовите возможные причины этого явления*

Это может быть вызвано следующими причинами: непониманием, нехваткой знаний у ребенка, отсутствием у него привычки слушать. Возможно, ранее ребенок получил ответ, ущемивший его самолюбие. Одной из причин могут послужить особенности темперамента ребенка.

*Задача:* Витя впервые пришел в детский сад. Он как бы не замечал других детей. Если ему была нужна какая-нибудь игрушка, он брал ее, никого не спрашивая, ни с кем не считаясь. Вел себя так, как будто он был один.

**О каких особенностях развития психики ребенка свидетельствует такое поведение? Дайте психологические рекомендации по развитию у ребенка навыков общения.**

У Вити преобладает эгоцентризм, отсутствует умение считаться с другими детьми

*Задача.* Некоторые родители, если их ребенок не слушается, говорят: «Иди сюда, а то тебя заберут!», «Не будешь слушаться – придет врач, сделает тебе укол» и т.д.

**Можно ли использовать такие приемы в воспитании ребенка? Если нет, то почему? Обоснуйте свой вывод**

Нельзя угрожать тем, что не может быть выполнено взрослым. Иначе может сформироваться непослушание.

*Задача:* Андрей (4 года 6 мес.) в детском саду, сталкиваясь даже с небольшими затруднениями, терялся и плакал. Если у него не было стульчика, он говорил: «А мне негде сидеть» - и ждал, когда стульчик подадут. Он был неуклюж и ничего не умел делать

**Назовите основную причину беспомощности мальчика. Как развивать у дошкольника волю:**

Беспомощность ребенка вызвана тем, что за него все делали родители. Они не развили у сына волевых навыков и привычек, мотивов действия. Родителям следует включать ребенка в посильные действия, добиваясь их конечного результата.

*Задача:* Миша (3 года 1 мес) возвращается с прогулки радостный, возбужденный и сразу выпаливает нецензурное ругательство. Мама шокирована...

*Как должна мама отреагировать?*

Лучше никак: не расслышать, не обратить внимания. Миша рассчитывал на эффект, но поскольку эффекта нет, то эти слова теряют свою притягательную силу. И скоро вытиснятся другими впечатлениями.

**ЗАДАНИЕ:**

Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (гиперкинетическое расстройство с дефицитом внимания (ГРДВ)).

<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
---------------------------------	------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------

*Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (тревожность).*

<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
---------------------------------	------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------

*Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (агрессивность).*

<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
---------------------------------	------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------

*Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (склонность к девиантному поведению).*

<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
---------------------------------	------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------

*Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (ЗПР).*

<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
---------------------------------	------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------

*Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (умственная отсталость).*

<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
<i>Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (шизоидная акцентуация характера).</i>				
<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
<i>Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (параноидная акцентуация характера).</i>				
<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>
<i>Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (астеническая акцентуация характера).</i>				
<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятие, его цель</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>С кем проводится</i>	<i>Предполагаемый результат</i>

**Обучение детей и подростков успешному мышлению и эффективному снятию стрессов (упражнения на релаксацию из В.А. Ананьева)**

**Кинг-конг**

- Фаза напряжения.** Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну **Кинг-Конг**. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук — кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.
- Фаза расслабления.** Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.
- Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет — кусок дерева, камень. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих. Вы можете проводить это упражнение где и когда хотите. Его хорошо применять при внутреннем напряжении — перед контрольной работой, а также в ситуациях, когда необходимо быстрое и несложное мышечное расслабление. Также хорошо выполнять это упражнение при замерзании рук.

**Танк**

- Фаза напряжения.** Перед тем как начать выполнение этого упражнения, мы должны почувствовать, что напрягаем «настоящую» мускулатуру. Проведите простой эксперимент. Возьмитесь левой рукой за правую подмышечную впадину. Ощупайте мышцу, которая идет от подмышечной впадины к груди. Представьте себе, что в подмышечной впадине вы должны удержать предмет. Напрягите мышцы. Вы чувствуете, как мышца становится твердой? Значит, вы все делаете правильно. Это напряжение должно испытываться с обеих сторон. Вы чувствуете что дыхание при этом затруднено. При напряжении мышц с обеих сторон у вас возникает чувство, как будто вы сидите в танке. Дыхание возможно только диафрагмой и пассивно — животом. Сядьте прямо, как свеча, согните руки в локтях. Закройте глаза, дышите спокойно и равномерно. Сильно напрягите все мышцы груди. Дышите животом и напрягайте мышцы как можно сильнее. Несколько раз вдохните и выдохните в таком положении.
- Фаза расслабления.** Расслабьте все мышцы. Руки вялые, свисают вниз. Один-два раза слегка приподнимите локти, чтобы открыть подмышечные впадины, при этом мышцы немного растягиваются. Расслабьте плечевые суставы.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

## РАСТОПИТЬ УЗОРЫ НА СТЕКЛЕ

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

### УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Ваше волшебное слово в этом упражнении — ПОКОЙ. Когда вы дышите, думайте только об этом волшебном слове. При вдохе думайте о слоге ПО-, при выдохе — о слоге -КОЙ. Вы дышите спокойно, дыхание струится само собой. Иногда оно сильнее, иногда слабее. Иногда вы чувствуете его внизу, в области живота, иногда наверху— в области носа. Вы полностью расслаблены. Обращайте внимание только на то, как вы дышите, но не пытайтесь изменить дыхание. Когда вдыхаете, говорите про себя ПО-, когда выдыхаете — -КОЙ. Если вас отвлекают другие мысли, заставьте их лопнуть, как мыльные пузыри, и снова обратитесь к волшебному слову ПОКОЙ (20 сек). Вы медленно возвращаетесь из волшебного мира, открываете глаза и чувствуете себя совершенно обновленным и отдохнувшим. К вам вернулась бодрость и свежесть. Потянитесь или зевните.

## Профили родительского отношения, влияющие на социальную адаптированность ребенка (по М.Ю.Синягиной)

Группа семей	Подгруппа	Характеристики профиля родительского отношения
Благоприятные	Понимающие	Хорошо знают своего ребенка, реально оценивают его и его поступки, адекватно и гибко реагируют на различные ситуации, способны встать на позицию ребенка, принять его точку зрения, диалогичны, понимают и принимают ребенка. Сензитивны, часто говорят о ребенке, переживают вместе с ним, способны защищать его в любых ситуациях
	Покровительствующие	Хорошо знают своего ребенка, реально оценивают его и его поступки, адекватно реагируют на них. Однако в общении с ребенком занимают позицию старшего, не принимают диалог, считают свою точку зрения единственно правильной
Неблагоприятные	Безразличные	Мало знают своего ребенка и не стремятся узнать больше, чаще заботятся о внешних результатах и фактах, нежели о причинах и переживаниях. Эмоциональное отношение к ребенку у них выражено слабо, часто такие родители заняты решением своих проблем. Однако их дети хорошо одеты, ухожены и научены социально принятому поведению
	Подавляющие	Отличаются наибольшей степенью эмоционального отвержения ребенка, большим количеством запретов, приказов. Родители уверены, что хорошо знают ребенка, но обычно не могут предсказать его поведение в различных ситуациях. Отношения отличаются напряженностью и носят синусоидальный характер
	Тревожные	Родители этой группы отличаются повышенной тревожностью, неуверенностью, в реальности они неплохо знают своих детей, сензитивны по отношению к ним, но не уверены в правильности своего поведения и поэтому порой жестоки к ребенку. Отношения характеризуются неустойчивостью, амбивалентностью
	Отстраненные	Родительская позиция крайне ригидна, полное отсутствие диалогичности в отношениях с ребенком, повышенные ожидания и требования на фоне значительной ориентации на ребенка и большой привязанности к нему



	Отвергающие	Родители этой группы отстранены от ребенка, не желают вникать в его проблемы, уделять ему внимание, замечать изменения. Эмоциональное отношение выражено неярко, преобладает элемент отвержения. Сфера чувств и переживаний ребенка закрыты для них, они плохо знают своих детей, при этом их представления о ребенке достаточно адекватны
--	-------------	--

**ЗАДАНИЕ:**

- какие психологические проблемы могут возникнуть у детей в результате неблагоприятного родительского отношения (в дошкольном, младшем школьном, подростковом возрасте)?
- Как должна строиться коррекционно-развивающая работа с такими детьми?
- На каких моментах надо акцентировать внимание родителей в ходе консультаций?
- Спрогнозируйте возможное дальнейшее психическое развитие ребенка и детско-родительских отношений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## УЧАСТИЕ В СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Семинар – аудиторная диалоговая форма занятий по одной из тем курса, предполагающая активное участие студентов, как правило, получивших специальные задания. Основной формой семинарских занятий является совместный анализ заранее прочитанного текста, указанного в программе курса, что позволяет студентам приобрести навыки самостоятельной интерпретации и умение аргументировать свою точку зрения. Главная цель семинарских занятий – использование теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

## АНАЛИЗ НАУЧНОЙ СТАТЬИ

Анализу подлежат публикации в соответствующих профилю дисциплины рецензируемых журналах, сборниках материалов и тезисов научно-практических конференций или коллективных монографиях.

Основные требования аналогичны к анализу монографии с учетом разницы в объеме публикации. Анализ статьи должен осуществляться в соответствии с планом ее автора. При отсутствии структурных компонентов анализирующий должен сам структурировать текст публикации.

Самостоятельно подобрать и письменно подготовить обзор научной статьи по теме занятия. Обзор должен включать:

1. Аннотацию (3-4 предложения)
2. Ключевые слова
3. Обоснование актуальности исследования
4. Характеристику структуры статьи
5. Краткую характеристику проведенного исследования (методы и методики, выборка, этапы исследования)
6. Характеристику результатов исследования
7. Формулировку собственного мнения в отношении анализируемой статьи

Копия статьи предоставляется вместе с работой

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**Метод проектов (МП)** как дидактическая категория – это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологии), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным определенным образом. Таким образом, МП – это образовательная технология, предполагающая совокупность исследовательских, поисковых проблемных методов, творческих по самой своей сути.

Метод проектов предполагает:

- наличие актуальной в исследовательском, творческом плане проблемы, требующей интегрированного знания, исследовательского поиска для ее решения;
- практическую, теоретическую, познавательную значимость предполагаемых результатов;
- самостоятельную (индивидуальную, парную или групповую) деятельность студентов;
- структурирование содержательной части проекта (с указанием ее поэтапных результатов);
- использование исследовательских методов, предусматривающих определенную последовательность действий:
  - 1) определение проблемы и вытекающих из нее задач исследования;
  - 2) выдвижение гипотез решения задач;
  - 3) обсуждение методов исследования (экспериментальных и статистических);
  - 4) обсуждение способов оформления конечных результатов (презентаций, защиты, творческих отчетов и пр.);
  - 5) сбор, систематизация и анализ полученных данных;
  - 6) подведение итогов, оформление результатов, их презентация;
  - 7) выводы, выдвижение новых проблем исследования.

Для МП характерна прагматическая направленность на результат, который можно получить при решении той или иной практической или теоретически значимой проблемы, применить в реальной практической деятельности. Это значит, что если разрабатывалась теоретическая проблема, то автором (авторами) проекта должно быть предложено ее конкретное решение; если практическая – конкретный результат, готовый к использованию. Для достижения такого результата студенты должны проявить следующие качества (способности): самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этой цели знания из разных областей знания, умения прогнозировать результаты и возможные последствия разных вариантов решения, умения устанавливать причинно-следственные связи.

#### *Структура образовательного проекта*

1. Описание проекта, которое включает:
  - Введение с обоснованием практической значимости темы проекта.
  - Общая характеристика работы, которая содержит:
    - определение актуальности исследования;
    - цель исследования;
    - задачи исследования;
    - гипотеза исследования;
    - объект исследования;
    - предмет исследования;
    - методология и методы исследования;
    - контингент испытуемых;

- этапы реализации проекта;
- предполагаемый результат;
- характеристика проведения мониторинга и оценка результатов проекта.

2. Методические материалы по теме проекта (программы психокоррекционных занятий, планы-конспекты уроков, тексты выступлений на классных часах, родительских собраниях, методических объединениях, тексты лекций и др).

3. Отчеты о совещаниях группы (в случае выполнения группового проекта), проведенных дискуссиях, "мозговых штурмах" и т. д.

4. Выводы и рекомендации.

#### *Порядок работы над образовательным проектом*

Этапы	Задачи
1. Предпроектная деятельность	<p>Определение темы исследования. Выделение проблемы и исследования и постановка профессиональной задачи.</p> <p>Формулировка цели, гипотезы, объекта, предмета.</p> <p>Определение состава рабочей группы, этапов работы над проектом</p>
2. Планирование	<p>Анализ проблемы. Определение источников информации.</p> <p>Постановка задач и выбор критериев оценки результатов.</p> <p>Распределение ролей в команде</p> <p>Определение субъектов реализации проекта. Выявление вопросов, подлежащих теоретическому исследованию и обоснованию.</p> <p>Уточнение целей, гипотезы, объекта, предмета</p>
3. Исследование	<p>Разработка системы работы (программы проекта) по всем направлениям деятельности педагога-психолога.</p> <p>Определение методов и методик. Сбор и уточнение информации, обсуждение возможных вариантов реализации проекта и выбор оптимального варианта. Уточнение планов деятельности.</p>
4. Выполнение	<p>Выполнение проекта, реализация программы проекта и его анализ</p>
5. Оценка результатов	<p>Анализ выполнения проекта, достигнутых результатов и эффективности всех направлений деятельности в рамках проекта. Анализ достижения поставленной цели</p>
6. Защита	<p>Подведение итогов, оформление результатов. Экспертиза проекта. Подготовка презентации проекта и его защита.</p>

*Возможная тематика проектов*

- Профилактика и коррекция Интернет-аддикции у подростков.
- Психологические проблемы централизованного тестирования: подготовка к ЦТ.
- Модель организации психологической помощи слабоуспевающим учащимся.
- Профилактика и снятие предэкзаменационного стресса у старшеклассников.
- Работа школьного психолога с одаренными детьми.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОЧИНЕНИЮ-ЭССЕ**

Работа над эссе позволяет студенту самостоятельно размышлять над научной проблемой, прибегая к творческому использованию идей, концепций, ассоциативных образов из других областей науки, искусства, собственного индивидуального опыта, общественной практики.

Это сочинение-размышление, тема которого определяется научной проблематикой предмета науки. Студент вправе сам выбрать тему эссе, исходя из собственных интересов, желания обнаружить индивидуальную точку зрения на наиболее значимую проблематику.

Обязательными требованиями выступают:

- ♦ логичное, последовательное и доказательное обоснование авторской позиции в исследуемом предмете, основанное и подтверждаемое точными ссылками на литературные источники и их авторов;
- ♦ полное (многоаспектное) освещение научной проблемы строго в рамках заявленной темы, т.е. без отклонений в смежную и сопутствующую проблематику;
- ♦ реферативно-аналитическая форма изложения материала, т.е. использование сравнений, обобщений как методов теоретического анализа используемых теорий, концепций, научных идей, ведущих к умозаключению (выводу), содержащему их оценку и собственную точку зрения. (Неприемлемы приемы перечисления, констатации, компиляции изученного материала);
- ♦ использование научной лексики, т.е. категориального аппарата той отрасли науки, предмет которой заявлен в проблеме исследования. Допустимы наряду с научным стилем элементы художественного стиля. Недопустима бытовая лексика и стиль изложения.
- ♦ обоснование актуальности проблематики эссе: как теоретической (т.е. значимости в плане развития целой отрасли науки), так и практической

(т.е. помогающей решать важные прикладные задачи), а также значимость изучения вопроса для прояснения собственных проблем;

♦ список использованных источников.

В эссе допускается эпиграф; предъявление в рукописном варианте на белых листах А-4, средний объем – 5 – 7 страниц.

Эссе не предусматривает плана, но могут быть выделены такие структурные элементы как введение и заключение.

## РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную письменную работу студента. Тема реферата согласуется с преподавателем. Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы (предметной области психологической науки) и отражать точки зрения психологических школ или психологов, не утративших своей актуальности. Реферат содержит следующие разделы:

1. Введение.
2. Основная часть.
3. Заключение.
4. Литература (список используемых источников).

Во **введении** автор указывает на актуальность темы, приводит ее обоснование. В **основной части** кратко и логично излагается теоретический аспект реферируемой проблемы, приводятся результаты исследования, которые подтверждают или ставят под сомнение теоретические положения, аргументируется собственный взгляд на данную проблему. В **заключении** автор реферата обобщает положения, высказанные во введении и основной части; формулирует гипотезу о возможности экспериментальной проверки собственной аргументации.

**Список используемых источников** оформляется по алфавиту: автор, инициалы, название работы, место, название и год издания, общее количество страниц. Список должен содержать не менее пяти публикаций, как правило, за последние четыре – пять лет, включая работы, опубликованные по данной проблеме в психологических журналах за последний год.

Объем реферата: 10–15 страниц машинописного текста формата А4, что соответствует объему параграфа курсовой работы.

### Требования к оформлению реферата:

1. Обложка (титальный лист). На обложке пишется наименование учебного заведения, факультета, отделения, номер группы; Ф.И.О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя, его ученая степень и/или звание; место и год выполнения работы (рис. 1).

2. Оглавление. В оглавлении приводятся названия структурных компонентов реферата: ВВЕДЕНИЕ, НАЗВАНИЕ ПУНКТОВ и подпунктов основной части, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ с указанием страниц (рис. 2).

Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются). Расстояние между введением, пунктами основной части, заключением и списком используемых источников одинаковое (2 интервала).

3. Основная часть. В зависимости от содержания и логики изложения материала, основная часть делится на пункты и подпункты.

Реферат следует печатать, соблюдая следующие требования: гарнитура шрифта «Times New Roman», размер шрифта 14 пт, параметры страниц устанавливаются следующие: верх и низ 2,5 мм, слева 30 мм, справа 1,5 мм. Межстрочный интервал выставляется «минимум 17 пт» (количество строк на странице от 38 до 42). Количество знаков в строке, включая интервалы, – 62–65.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках:

- номер библиографической записи [7]. Например, Я. Л. Коломинский [7] в книге «Человек: Психология»....
- ссылка с указанием страниц цитируемых работ. Например, как видно из исследований [7, с. 7] или [7, С. 7–14].
- ссылка на ряд работ. Например, [7; 10; 14].

4. Заключение. Объем заключения обычно не превышает 0,5–1 страницу.

5. Список используемых источников. Список источников приводится в алфавитном порядке, оформляется в зависимости от количества авторов.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ**

Тематическое сообщение – устное или письменное изложение студентом основного содержания учебного материала по определенной теме. Тематическое сообщение имеет своей целью конкретизацию и углубление знаний, полученных на лекциях, семинарских и практических занятиях.

Прежде чем приступить к работе над сообщением по определенной теме, необходимо внимательно изучить конспект лекций, просмотреть учебник, чтобы восстановить в памяти содержание и логическую структуру обсуждаемого на практическом занятии материала, ознакомиться с планом семинарского занятия и списком литературы. Поскольку для изучения той или иной темы нередко рекомендуется не один, а несколько источников, то на младших курсах одним из лучших вариантов является чтение (хотя бы беглое) всей литературы, а тематическое сообщение составляется на основе одного, наиболее полного и подходящего по содержанию произведения. На старших курсах целесообразно строить свое сообщение на основе материала из различных источников, освящая и сопоставляя различные взгляды, точки зрения.

В процессе дальнейшей работы необходимо правильно составить и продумать план тематического сообщения, что значительно ускорит и облегчит работу над ним.

Поскольку сообщения по своему назначению могут быть разными: доклад по основному вопросу, дополнение, содоклад, то их построение тоже может быть различным.

Студент, выступающий с содокладом и дополнением, должен внимательно слушать товарища, чтобы избежать ненужных повторений и при необходимости вносить изменения в наличный план сообщения.

Хорошее впечатление производят выступления, которые отличаются четкостью структуры, глубиной, аргументированностью и убедительностью, ясным и грамотным изложением. Поэтому в процессе работы над тематическим сообщением важно уяснить и усвоить подготовленный материал, продумать логику его подачи, выделить главные мысли.

Само изложение тематического сообщения важно ограничить 5–7 минутами. При этом необходимо исключить чтение конспекта.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ



## **БЛОК КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Предмет и задачи психогигиены. История возникновения и развития психогигиены
2. Методы психогигиены
3. Предмет и задачи психопрофилактики. История возникновения и развития психопрофилактики
4. Уровни психопрофилактики: первичный, вторичный и третичный
5. Психогигиенические мероприятия на общегосударственном, организационном, семейном и личностном уровнях
6. Психогигиенический анализ влияния биопсихосоциальных факторов на процесс развития ребенка
7. Понятие психического здоровья
8. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели соотношения здоровья и болезни
9. Критерии психического здоровья
10. Понятия адаптации и дезадаптации
11. Анализ понятий «норма», «патология», «расстройство», «болезнь», «здоровье»
12. Нормативные и ненормативные кризисы. Психогигиеническая помощь в кризисные периоды
13. Психогигиеническая характеристика причин психических и поведенческих расстройств
14. Этапы возникновения психических и поведенческих расстройств
15. Основные факторы возникновения психических и поведенческих расстройств
16. Понятие гестационной доминанты. Психологический компонент гестационной доминанты
17. Воздействие тератогенов на развитие эмбриона и плода
18. Психологические характеристики полноценного развития ребенка в младенческом возрасте
19. Психологические характеристики полноценного развития ребенка в раннем возрасте
20. Психологические характеристики полноценного развития ребенка в дошкольном возрасте
21. Психологические характеристики полноценного развития ребенка в младшем школьном возрасте
22. Психологические характеристики полноценного развития ребенка в подростковом возрасте
23. Депривация, ее виды. Реабилитация после депривации
24. Причины возникновения эмоциональных нарушений у детей
25. Проблемы детско-материнских и детско-отцовских отношений

26. Типичные страхи у детей и подростков. Возрастная динамика возникновения и развития страхов
27. Классификация и диагностика психических расстройств (МКБ-10, DSM-IV)
28. Психогигиеническая характеристика гиперкинетического расстройства и дефицита внимания (ГРДВ)
29. Психогигиеническая характеристика аутизма
30. Психогигиеническая характеристика тревожных расстройств
31. Психогигиеническая характеристика умственной отсталости
32. Психогигиеническая характеристика расстройств настроения (депрессии)
33. Использование современных психологических технологий для повышения эффективности обучения детей, мотивации к учебе
34. Применение психопатологического подхода в деятельности педагога-психолога
35. Аддиктивное поведение
36. Влияние информационных технологий на психическое развитие ребенка. Интернет-аддикция
37. Возрастные и гендерные особенности девиантного поведения
38. Понятие стресса. Общий адаптационный синдром
39. Стратегии совладания со стрессовой ситуацией
40. Помощь в преодолении стрессовых состояний
41. Психическое здоровье педагогов
42. Психогигиена педагогической деятельности

### **Вопросы коллоквиумов**

1. Дайте определение понятию «психогигиена».
2. Охарактеризуйте задачи психогигиены на фундаментальном и прикладном уровнях.
3. Назовите самостоятельные разделы психогигиены.
4. Дайте характеристику методам психогигиены.
5. Назовите и охарактеризуйте уровни практической психогигиены (национальный, организационный, семейный, личностный).
6. Что такое психическое здоровье?
7. Назовите критерии психического здоровья человека в соответствии с видами проявления психики (психические процессы, психические состояния, свойства личности).
8. Назовите факторы риска нарушения психического здоровья.
9. Охарактеризуйте биомедицинскую и биопсихосоциальную модели болезни.
10. Охарактеризуйте основные закономерности онтогенетического развития
11. Что такое сенситивные и критические периоды?

12. Назовите основные факторы психического развития, покажите их место в психическом развитии ребенка
13. Назовите основные проявления социально-психологической адаптации. Какие факторы семейного воспитания влияют на успешность адаптации ребенка?
14. Охарактеризуйте этапы возникновения психических расстройств
15. Какие классификаторы психических расстройств наиболее распространены в настоящее время?
16. Дайте характеристику ГРДВ
17. Дайте характеристику аутизма
18. Дайте характеристику умственной отсталости
19. Дайте характеристику тревожных расстройств
20. Дайте характеристику расстройств настроения
21. Дайте определение понятию «психопрофилактика».
22. В чем заключается различие между психогигиеной и психопрофилактикой?
23. Дайте краткую характеристику истории развития психогигиены и психопрофилактики.
24. Что такое первичная, вторичная и третичная психопрофилактика?
25. Опишите тератогенные факторы и их влияние на развитие эмбриона и плода.
26. Что такое психологический компонент гестационной доминанты?
27. Какие типы ПКГД неблагоприятны для здоровья будущего ребенка?

### **Тематика творческих работ (рефератов, проектов)**

1. Профилактика и коррекция Интернет-аддикции у подростков.
2. Психологические проблемы централизованного тестирования: подготовка к ЦТ.
3. Модель организации психологической помощи слабоуспевающим учащимся.
4. Профилактика и снятие предэкзаменационного стресса у старшеклассников.
5. Работа школьного психолога с одаренными детьми.
6. Тренинг для родителей «трудных» подростков.
7. Организация работы психологической службы школы по работе с девиантными подростками.
8. Нетрадиционные формы пропаганды здорового образа жизни в дошкольном учреждении.
9. Система выявления детей из неблагополучных семей и их психологическое сопровождение (в д/у, школе).
10. Психокоррекционное направление в работе психолога дошкольного учреждения.

11. Организация работы по психологическому сопровождению учащихся в процессе адаптации к обучению в начальной (средней) школе
12. Организация работы по коррекции эмоциональных состояний подростков
13. Организация работы по коррекции тревожности у младших школьников
14. Система работы психологической службы школы с детьми из неполных семей
15. Система работы психологической службы со слабоуспевающими учащимися
16. Оптимизация межличностных отношений подростков в процессе коррекционно-развивающих занятий

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная литература

1. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков: диагностика, профилактика, коррекция / В.Т.Кондрашенко, С.А.Игумнов. - Мн., 2004.
2. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В.Куликов. - СПб.: Питер, 2004. - 464 с.
3. Психогигиена детей и подростков / Под ред. Г.Н. Сердюковой, Г. Гельница. - М.: Медицина, 1985. – 348 с.
4. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - 607 с.
5. Шеффер, Д. Дети и подростки: психология развития / Д.Шеффер. – СПб.: Питер, 2003. – 976 с.

#### Дополнительная литература

6. Абрамова, Г.С. Психология в медицине: Учеб. пособие. / Г.С.Абрамова. - Мн.: ЛПА «Кафедра-М», 1998. - 272 с.
7. Байярд, Р. Т. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р.Т.Байярд, Дж.Байярд. - М.: «Семья и школа», 1995.
8. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А.Бек. – СПб: Питер, 2003.
9. Божович, Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармоничной личности / Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: Наука, 1981. С. 257–283.
10. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И.Божович // Вопросы психологии. – 1978, № 4. - С. 23–30.
11. Бэндлер, Л.К. С тех пор они жили счастливо / Л.К.Бэндлер. - Воронеж: НПО «Модек», 1993.
12. Вайзман, Н.П. Психогигиена учащихся / Н.П.Вайзман. - М.: ЦНИИ Санпросвещения Министерства здравоохранения СССР, 1982. – 230 с.
13. Вейн А.М. Бодрствование и сон. М.: Наука, 1970.
14. Вейн А.М. Нарушения сна и бодрствования. М.: Медицина, 1974.
15. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. Изд. 2-е. М.: Просвещение, 1973.
16. Выготский, Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии / Л.С.Выготский. Собрание сочинений: В 6-ти т. - М.: Педагогика 1984,Т.4. - С. 243-403.
17. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. соч.: в 6-ти т. М.: Педагогика, 1984. Т.2.
18. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. Собр. соч.: В 6-ти т. М.: Педагогика, 1984. Т.1.
19. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. Л.: Медицина, 1976.

20. Гехт, К. Психогигиена / К.Гехт. М.: Просвещение, 1979. – 240 с.
21. Гриндер М. Исправление школьного конвейера или НЛП в педагогике. М., 1995.
22. Демьянов, Ю.Г. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Ю.Г.Демьянов. / М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с.
23. Детская психология / Под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. Мн., 1988.
24. Добряков, И.В. Перинатальная психотерапия / И.В.Добряков // Психотерапия и клиническая психология. – 2004, Т.11, № 4. – С. 26-32.
25. Дубинин, Н. Наследование биологического и социального / Хрестоматия по педагогической психологии: Учебное пособие для студентов / Сост. и вступ. очерки А.Красило, А. Новгородцевой. М.: Международная педагогическая академия, 1995.
26. Забрамная, С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей: Учеб. для студентов / С.Д.Забрачная. Изд. 2-е. М.: Владос, 1995.
27. Игумнов, С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы / С.А.Игумнов. – Мн.: ИП Колас, 2004. – 76 с.
28. Каплан Г., Сэдок Б. Клиническая психиатрия. М.: Медицина, 1998.
29. Ковалев, В.В. Психиатрия детского возраста / В.В.Ковалев. - М.: Медицина, 1995.
30. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И.Колесникова. - Р.-на-Дону: Феникс, 2005. - 87 с.
31. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия: Учебное пособие / В.Т.Кондрашенко, Д.И.Донской, С.А.Игумнов. - Мн.: Вышэйшая школа, 2003. – 504 с.
32. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков: диагностика, профилактика, коррекция / В.Т.Кондрашенко, С.А.Игумнов. - Мн., 2004. – 250 с.
33. Крайг, Г. Психология развития / Г.Крайг. – СПб.: Питер, 2002. – 992 с.
34. Крупенин, А.Л. Эффективный учитель: Практическая психология для педагогов / А.Л.Крупенин, И.М.Крохина. - Ростов-н/Д: Феникс, 1995. – 270 с.
35. Куценко, Г.И. Стратегия и технология сохранения здоровья школьников, студентов и педагогов / Г.И.Куценко / Под общ. ред. В. Н. Фролова. Воронеж: Гос. техн. ун-т., 2000. – 230 с.
36. Лебедева, Л. Арт-терапия в системе психологической помощи учителям с дефицитом здоровья / Л.Лебедева // Народное образование. – 2001, № 1. - С. 166-171.
37. Личко, Е.А. Психопатия и акцентуации характера у подростков / Е.А.Личко. - Л.: Медицина, 1977. – 248 с.
38. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1996. – 296 с.
39. Митина, Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология / Л.Митина // Народное образование. –1998, № 9-10. - С. 166-170.
40. Никифоров, Г. С. Надежность профессиональной деятельности / Г.С.Никифоров. – СПб.: Питер, 1996. – 380 с.

41. Мэш, Э. Детская патопсихология. Нарушения психики ребенка /Э.Мэш, Д.Вольф. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2003. – 384 с.
42. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. СПб.: «Петербург – 21 век», 1995.
43. Петраков Б.Д., Рыжиков Г.В. Закономерности распространения психиатрических болезней в современном мире. М.: Медицина, 1976.
44. Практическая психология образования. Учеб.пособие / под ред. Н.В.Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
45. Психогигиена и психопрофилактика. Сборник научных трудов / Под ред. В.К. Мягер, В.П. Козлова, Н.В. Семенович-Тянь-Шанской. Л., 1983.
46. Психокоррекция: Теория и практика / Под ред. Ю.С.Шевченко, В.П. Добриденя, О.Н. Усановой. - М.: НПЦ «Коррекция», 1995. – 396 с.
47. Рубинштейн, С.Л. Психология умственно отсталого школьника: Учеб. пособие для студентов пед. Институтов / С.Л.Рубинштейн. Изд. 3-е. - М.: Просвещение, 1986. – 390 с.
48. Руденский, Е.В. Психология ненормативного развития личности / Е.В.Руденский. – Новосибирск, 2000. – 280 с.
49. Рычкова, Н.А. Деадаптивное поведение детей: диагностика, коррекция, психопрофилактика / Н.А. Рычкова. – М., 2000. – 310 с.
50. Самоукина, Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В.Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.
51. Семейно-бытовая культура: Пособие для слушателей народных университетов. Изд. 2-е / Под ред. Д.И. Водзинского. Мн.: Народная асвета, 1987. С. 129.
52. Синягина, Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений / Н.Ю.Синягина. – М.: Владос, 2001. – 95 с.
53. Сорокина Т.Н. Определение функциональной готовности детей к обучению в школе / Гигиенические вопросы начального обучения в школе / Под ред. С.М. Громбаха. М.: Институт гигиены детей и подростков, 1978. С. 35.
54. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г.Эйдемиллер, В.Юстицкис.– СПб.: Речь, 1999. – 250 с.
55. Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е. Пер. с англ. СПб.: Ле-нато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.
56. Либина, А.В. Совладающий интеллект / А.В.Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.