

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ
С.И. Василец

2021 г.

Регистрационный № УД – 23-1/46/уч.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности:

1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

2021 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 04 0; – 2021 для специальности 1-03 04 04 «Социальная и психолого-педагогическая помощь», регистрационный № _____, утвержденного _____ 2021; типового учебного плана по специальности 1-03 04 04 «Социальная и психолого-педагогическая помощь» регистрационный № _____, утвержденного _____ 2021, учебного плана по специальности 1-03 04 04 «Социальная и психолого-педагогическая помощь» регистрационный № _____, утвержденного _____ 2021

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.В. Кецко, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

И.С. Журавкина, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

СОГЛАСОВАНО:

Педагог-психолог высшей квалификационной категории ГУО «Белорусский государственный хореографический гимназия-колледж», кандидат психологических наук, доцент

Е.А.Архипова
10.05. 2021 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой возрастной и педагогической психологии
(протокол № 9 от 12.05.2021)

Заведующий кафедрой Е.В. Бондарчук

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
протокол № 7 от 15.06. 2021

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

Методист учебно-методического отдела БГПУ Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

Директор Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Факультативная дисциплина «Социально-психологический тренинг» является составной частью системы общепрофессиональной подготовки студентов на первой ступени высшего образования по специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь, 1-03 04 01 Социальная педагогика и 1-86 01 01 Социальная работа.

Цель изучения учебной дисциплины – психологическая и социальная адаптация студентов первого курса к обучению в учреждении высшего образования, которая поможет студенту самостоятельно выстраивать перспективу собственного будущего, формулировать личностные и профессиональные планы.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- 1) познакомить студентов с членами учебной группы, узнать социально-психологические особенности членов студенческого коллектива;
- 2) развить групповую сплоченность, создать благоприятный психологический климат в коллективе, сформировать групповую культуру, групповые правила и традиции;
- 3) развить коммуникативные навыки по взаимодействию с коллективом группы;
- 4) сформировать умения управлять собственными чувствами и настроениями и воздействовать на эмоции других людей;
- 5) сформировать активную жизненную позицию, социальную активность студентов.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста по социально и психолого-педагогической помощи, связи с другими учебными дисциплинами

Содержание учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» обеспечивает наилучшее вхождение в углубление профессиональной подготовки, полученной студентами при изучении модуля «Психолого-педагогические дисциплины». Основные положения по социально-психологическому тренингу используются студентами при изучении дисциплины «Теория и методика тренинга», «Групповая психотерапия».

Программа учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» обеспечивает овладение рядом академических (АК), социально-личностных (СЛК), профессиональных компетенций (ПК).

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.
- АК-11. Уметь регулировать профессиональные отношения и взаимодействия в социально-педагогической и психологической деятельности.
- АК-12. Уметь самостоятельно и творчески решать профессиональные задачи.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Владеть навыками рефлексии в профессиональной деятельности.
- СЛК-8. Уметь координировать собственную деятельность с деятельностью других специалистов.
- СЛК-9. Быть способным к осуществлению самообразования и самосовершенствования профессиональной деятельности.
- СЛК-10. Быть способным к реализации ценностно-ориентационной деятельности.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

- ПК-2. Быть способным создавать благоприятные условия для успешной социализации личности и формировать благоприятную социально-культурную среду жизнедеятельности.
- ПК-4. Владеть методами социального воспитания обучающихся; осуществлять социально-педагогическое и психологическое взаимодействие в процессе социальной и психолого-педагогической помощи.
- ПК-6. Владеть способностью к целеполаганию в социально-педагогической и психологической деятельности.
- ПК-25. Обладать способностью к организации коллективной творческой деятельности.
- ПК-39. Осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности.

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- социально-психологические особенности студенческого коллектива;
- основные требования по формированию групповой культуры (правила, традиции группы);
- техники работы по сплочению коллектива;
- особенности работы психолога по адаптации к новым условиям среды.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- оказывать социально-психологическую помощь и поддержку членам коллектива, находящихся в сложных ситуациях;

- организовывать мероприятия по созданию благоприятного психологического климата в коллективе;
- проводить самоанализ, рефлексию своей профессиональной деятельности;
- дифференцировать различные эмоциональные состояния, собственные чувства и переживания;
- проявить коммуникативную компетентность во взаимодействии с коллективом группы;
- находить креативное решение в сложных жизненных ситуациях.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

- методами и приемами социально-психологической помощи и поддержки в ситуациях сложной адаптации;
- коммуникативной компетентностью во взаимодействии с коллективом группы при сложных нестандартных ситуациях.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с типовым учебным планом по специальности

Общее количество учебного времени, выделяемого на изучение учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» в соответствии с типовым учебным планом специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь, 1-03 04 01 Социальная педагогика и 1-86 01 01 Социальная работа составляет 24 часа.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам

Для студентов дневной формы получения образования 24 аудиторных часов. 1 курс, 1 семестр: практических – 24 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. Самопознание

Тема 1.1 Знакомство

Знакомство участников группы и ведущим. Включение участников в тренинговый процесс. Обсуждение и выработка правил работы в группе. Определение предназначения тренинга, его целей и особенностей работы. Выработка ритуала начала и окончания работы. Создание условий для возникновения атмосферы доверия, открытости в группе, эмоциональной свободы для успешной работы на тренинге. Осознание своих социально-психологических особенностей. Фокусирование внимание участников тренинга на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе.

РАЗДЕЛ 2. Взаимодействие и общение

Тема 2.1. Коммуникативная сторона общения

Осознание своих особенностей в коммуникации (слабые и сильные стороны). Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения. Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми. Овладение навыками эффективного слушания. Формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения. Совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне. Получение обратной связи от участников группы.

Тема 2.2 Перцептивная сторона общения

Формирование знаний об эмпатии, осознание ее ценности в процессе эффективной коммуникации, повышение эмпатических способностей. Развитие качеств, характеризующих личность, обладающую развитой эмпатической культурой. Проработка ситуаций, требующих высокой эмпатичности. Переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии, осознание и принятие своих чувств.

Тема 2.3 Интерактивная сторона общения

Организация совместной деятельности. Типы взаимодействия. Структура интерактивного взаимодействия. Позиции взаимодействия. Виды взаимодействий.

Тема 2.4 Стратегии поведения в конфликте

Осознание участниками тренинга способов поведения в конфликтной ситуации. Стратегии конструктивного поведения в конфликте и оптимизация межличностных отношений. Виды и типы конфликтов, стратегии их разрешения, социально приемлемые формы выражения агрессии. Осознание привычных способов поведения в конфликте, анализ ошибок в межличностном взаимодействии. Знакомство с приемами конструктивного поведения в конфликте.

РАЗДЕЛ 3. Саморегуляция

Тема 3.1 Эмоциональная регуляция

Понятие «эмоциональная регуляция». Проблема регуляции эмоциональных состояний. Стрессменеджмент. Способы эмоциональной регуляции. Эффективные способы снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции (релаксационные техники, аутотренинг и т.п.). Техники и приемы регуляции эмоций в стрессовых ситуациях.

Тема 3.2 Саморегуляции деятельности

Внутренние часы и отношение ко времени. Техника самоменеджмента. Принципы регуляции и анализ своей учебной деятельности. Определение жизненных перспективах и путях их достижения. Актуализация навыков в долгосрочном планировании, определение качеств важных для достижения цели. Выявление качеств, мешающие осуществлять намеченные планы.

РАЗДЕЛ 4. Эффективная коммуникация в команде

Тема 4.1 Взаимодействие в команде

Выработка умений и навыков успешного взаимодействия в команде, лидерского влияния в достижении целей. Формирование значимых командных целей и приверженности им. Осознание своей роли в команде. Усиление влияния на других через принятие себя и повышение самооценки. Новый опыт командного взаимодействия в группе.

Тема 4.2 Завершение отношений

Завершение работы тренинговой группы. Закрепление новых поведенческих паттернов, отработка умений самоанализа, а также способов высвобождения творческого потенциала. Осознание полученных знаний и умений, формирование основы для дальнейшего самопознания и саморазвития.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»

Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студента	Самостоятельная работа студентов	Методические пособия, средства обучения, оборудование	Литература	Формы контроля знаний
1.	Самопознание		4						
1.1.	Знакомство <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Изготовление визиток-бейджиков». 2. Нормы группы. 3. Упражнение «Отыщи кого-нибудь». 4. Упражнение «Вот он -Я». 5. Упражнение «Реальная история». 6. Упражнения «Как мы похожи». 7. Упражнение «Спасибо за приятное занятие». 8. Ритуал прощания, шэринг. 		4				Осн. [1] доп. [1], [3]		
2.	Взаимодействие и общение		10						
2.1.	Коммуникативная сторона общения <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие: «Здравие». 2. Упражнение «Почетный караул». 3. Упражнение «Инвентаризация своей коммуникации». 4. Упражнение «Мудрый слушатель». 5. Упражнение «Лебедь, рак и щука». 6. Упражнение «Интонации». 7. Упражнение «Ритуал завершения занятия». 		2				Осн. [1], [2] доп. [1], [3]	Решение практических задач	
2.2	Перцептивная сторона общения <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Доброе утро и спасибо!». 		2				Осн. [2]		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Телеграмма». 3. Упражнение «Что я вижу на картине?» 4. Упражнение «Визуал, аудиал, кинестетик». 5. Упражнение «У попа была собака». 6. Упражнение «Змей Горыныч». 7. Упражнение «Ритуал завершения занятия». 							доп. [1], [3]	
2.3	Интерактивная сторона общения <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ах, этот камень на дороге!». 2. Анализ коммуникативного процесса. 3. Упражнение «Карусель». 4. Упражнение «Просьба». 5. Упражнение «Ку». 6. Упражнение «Настойчивость—сопротивление». 7. Упражнение «Перетягивание газеты». 8. Упражнение «Ритуал завершения занятия». 		2					Осн. [1], [2] доп. [1], [3]	Решение практических задач
2.4	Стратегии поведения в конфликте <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Здравствуйте, я рад тебя видеть». 2. Упражнение «Поделись горестью, поделись радостью». 3. Упражнение «Комплименты». 4. Упражнение «Отношение к конфликту». 5. Упражнение «Стратегии поведения». 6. «Ирландская дуэль». 7. Упражнение «Ритуал завершения занятия». 		4					Осн. [1], доп. [2], [3]	
3.	Саморегуляция		4						
3.1	Эмоциональная регуляция <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-приветствие «Здравствуйте. Я сегодня вот такая...». 2. Упражнения «Скульптор и глина». 3. Упражнение - релаксация «Прогулка по берегу моря». 4. Упражнение «Зеркало». 5. Упражнение «Ромашка». 6. Упражнение «Погода». 7. Рефлексия занятия. 		2					Осн. [1], [2] доп. [1], [4]	Устный опрос
3.2	Саморегуляция в деятельности <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения ««Хелло-бонжур». 2. Упражнения «Кельтское колесо». 		2					Осн. [2] доп.	Решение практических задач

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем». 4. Упражнение «Карта будущего» 5. Упражнение «Ресурсы» 6. «Упражнение «Мои достижения» 7. . Упражнение «матрица Эбингауза». 8. Упражнение «Поглотители времени». 9. Упражнение «Подарок соседу». 							[2], [4]	
4.	Эффективная коммуникация в команде		6						
4.1	Взаимодействие в команде <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Здравствуйте, я рада тебя видеть». 2. Упражнение «Построиться по...». 3. Упражнение «Опора». 4. Упражнение «Почувствовать другого». 5. Упражнение «Слепец и поводырь». 6. Упражнение «Квадрат». 7. Упражнения «Я уважаю тебя, за то что...». 8. Упражнение «Ритуал завершения занятия». 		4					Осн. [2], доп. [2],[3]	Деловая игра
4.2	Завершение отношений <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ассоциации». 2. Упражнение «Групповое рисование». 3. Упражнение «Театр машин». 4. Упражнение «Солнечная система». 5. Упражнение «Мои достижения и осознания». 6. Упражнение «Мемуары великого гения». 7. Упражнение «Ритуал завершения тренинга». 		2					Осн. [1], [2] доп. [2], [3]	Эссе
	Итого		24						Прослушан
	Всего аудиторных		24						

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Социально-психологический тренинг в практической психологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / сост.: О. В. Белановская, Е. В. Тихонова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/6944>. – Дата доступа: 07.04.2021.
2. Социально-психологический тренинг: рабочая тетрадь по факультативной дисциплине / И. С. Журавкина, Т. В. Кецко. – Минск : БГПУ, 2020. – 78 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т, Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк : ПГУ, 2020. - 356 с.
2. Дьяков, Д. Г. Психология самоидентификации личности : монография / Д. Г. Дьяков ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. - Минск : БГПУ, 2020. - 300 с.
3. Скринник, А. И. Психология деловых отношений : учеб. пособие / А. И. Скринник ; Междунар. ун-т «МИТСО». - Минск : МИТСО, 2021. - 88 с.
4. Старшенбаум, Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г. В. Старшенбаум. - 7-е изд., перераб. и доп. - М. : АСТ, 2019. - 352 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по учебной дисциплине «Социально-психологический тренинг» являются:

- устный опрос: собеседование,
- письменная форма: эссе. Тема: Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других. Осознание личностных изменений. Интеграция полученного опыта.
- оценивание на основе деловой игры,
- решение практических задач.
- Индивидуальная программа саморазвития в процессе социально-психологического тренинга.

Форма контроля: устный и письменный опрос.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации и выполнению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине

Самостоятельная работа – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности, формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться на:

- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку к зачету по учебной дисциплине;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку эссе;
- выполнение практических заданий;

1. Преподаватель:

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит индивидуальные консультации;
- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному плану;
- задание должно быть выполнено в предложенной форме по предложенной тематике;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Тренинга как формы обучения.
2. Правила групповой работы.
3. Цели социально-психологического тренинга
4. Коммуникативная сторона общения.
5. Перцептивная сторона общения.
6. Эмпатические способности.
7. Интерактивная сторона общения.
8. Типы и виды взаимодействий.
9. Стратегии поведения в конфликте.
10. Виды и типы конфликтов, стратегии их разрешения.
11. Формы агрессии.
12. Саморегуляция.
13. Эмоциональная регуляция.
14. Релаксационные упражнения.
15. Стрессменеджмент.
16. Техники и приемы регуляции эмоций в стрессовых ситуациях.
17. Саморегуляции деятельности.
18. Техника самоменджмента.
19. Эффективная коммуникация в команде.
20. Взаимодействие в команде.
21. Понятие рефлексии.
22. Понятие обратной связи.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Лекционных	Практических	Лабораторных
		4			
1.1.	Знакомство			4	
2.	Взаимодействие и общение	10			
2.1.	Коммуникативная сторона общения			2	
2.2.	Перцептивная сторона общения			2	
2.3.	Интерактивная сторона общения			2	
2.4.	Стратегии поведения в конфликте			4	
3.	Саморегуляции	4			
3.1.	Эмоциональная регуляция			2	
3.2.	Саморегуляция в деятельности			2	
4.	Эффективная коммуникация в команде	6			
4.1	Взаимодействие в команде			4	
4.2	Завершение отношений			2	
ИТОГО:		24	-	24	-

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Психосоциальная работа в деятельности социального педагога» «Самопознание в деятельности социального педагога»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Тему 3.2. «Саморегуляция в деятельности» рассматривать с учетом знаний, полученных студентами при изучении темы «Становление внутреннего мира человека и его жизненный путь»	Программу принять, (протокол № __ от __.__.2021)