

**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по административной работе БГПУ
С. И. Коптева

27.08.2015 г.

Регистрационный № УД-31-01/37-2015/баз

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине (по выбору студентов) для специальности

1 – 01 01 01 Дошкольное образование

2015 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

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

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

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

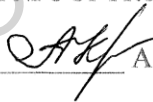
Т.М. Недвецкая, заведующий кафедрой педагогики и психологии дошкольного и начального образования учреждения образования «Минский областной институт развития образования», кандидат психологических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой общей и детской психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 9 от 18.02.2015 г.)

Заведующий кафедрой  О.В. Леганькова

Советом факультета дошкольного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 8 от 11.03.2015 г.)

Председатель  А.Н. Касперович

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

Методист учебно-методического управления БГПУ  А.В. Виноградова

Ответственный за редакцию: О.В. Леганькова

Ответственный за выпуск: О.В. Леганькова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине (по выбору студентов) «Практикум по психологическому здоровью» разработана для учреждений высшего образования Республики Беларусь в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования первой ступени по специальности 1–01 01 01 «Дошкольное образование».

Содержание учебной дисциплины по выбору студентов «Практикум по психологическому здоровью» направлено на обеспечение будущих педагогов базовыми сведениями о факторах нарушения и возможностях сохранения и восстановления психологического здоровья, психологическим инструментарием для его изучения у субъектов образовательного процесса.

Цель учебной дисциплины «Практикум по психологическому здоровью»: повышение уровня психологической культуры студентов как будущих педагогов и родителей в сфере самовоспитания, саморазвития и в области межличностных и социальных отношений.

Задачи учебной дисциплины:

приобщить студентов к теоретическим знаниям в области психологического здоровья личности, его показателей на разных этапах возрастного развития, уровней, факторов нарушения;

создать условия для освоения диагностического инструментария, позволяющего выявить особенности состояния психологического здоровья; познакомить с приёмами и техниками, эффективными в работе по восстановлению психологического здоровья.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

Учебная дисциплина «Практикум по психологическому здоровью» является составляющей профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации и включена в структуру дисциплин по выбору студентов цикла специальных дисциплин компонента учреждения высшего образования типового учебного плана для специальности «Дошкольное образование».

Востребованность дисциплины «Практикум по психологическому здоровью» объясняется также тем, что она обеспечивает функционирование междисциплинарных связей и способствует систематизации знаний студентов по циклу специальных учебных дисциплин «Психология», «Детская психология», «Педагогическая психология», «Психология современной семьи и эффективного родительства», создаёт условия для получения студентами, будущими педагогами учреждений дошкольного образования, представления о факторах риска нарушения психологического здоровья у детей, пополняет педагогический арсенал новыми приёмами конструктивного общения с детьми, получения возможности более продуктивной организации воспитательного взаимодействия, приобретения

умения распознавать психологические трудности ребенка, пересматривать собственные привычные представления о причинах детской лени, апатии, агрессии.

Требования к освоению учебной дисциплины по выбору студента «Практикум по психологическому здоровью» разработаны с учетом требований компетентностного подхода.

Изучение учебной дисциплины «Практикум по психологическому здоровью» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям.

Студент должен:

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-8. Обладать устной и письменной коммуникацией.

АК-9. Уметь учиться повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям.

Студент должен:

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

Требования к профессиональным компетенциям.

Студент должен быть способен:

ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов.

ПК-9. Осуществлять оптимальный отбор и эффективно реализовывать технологии воспитания.

ПК-10. Организовывать и проводить воспитательные мероприятия.

ПК-11. Формировать базовые компоненты культуры личности воспитанника.

ПК-15. Развивать уровень учебных возможностей детей дошкольного возраста на основе системной педагогической диагностики.

ПК-16. Организовывать и проводить коррекционно-педагогическую деятельность с воспитанниками.

ПК-21. Оценивать учебные достижения детей дошкольного возраста, а также уровни их воспитанности и развития.

ПК-22. Осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности.

ПК-23. Организовывать целостный педагогический процесс с учётом современных образовательных технологий и педагогических инноваций.

ПК-24. Анализировать и оценивать педагогические явления и события прошлого в свете современного гуманитарного знания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

содержание и функции психологического здоровья, его взаимосвязь с психическим здоровьем;

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

особенности нарушений психологического здоровья, обусловленных ошибками родительского воспитания или семейным неблагополучием.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:

разграничить сферу приложения сил психолога и психиатра;

владеть отдельными индивидуальными и групповыми формами психологической помощи дошкольникам, младшим школьникам и подросткам;

провести консультацию с родителями детей и учащихся;

при необходимости оказать помощь, психологическую поддержку себе самому.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть:

диагностическими методиками для определения состояния психологического здоровья;

коррекционно-развивающими упражнениями для работы с нарушениями психологического здоровья.

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

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

Учебная программа учебной дисциплины (по выбору студентов) учреждения высшего образования «Практикум по психологическому здоровью» для специальности «Дошкольное образование» рассчитана на 74 часа. На дневной форме получения образования: аудиторных – 36 часов; из них 16 часов лекции, 20 часов – практические занятия. Форма контроля – зачёт. На заочной форме получения образования: соответственно – 8 часов аудиторных занятий, из них 2 часа – лекционные занятия, 6 часов – практические занятия. Форма контроля – зачёт.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для дневной формы получения образования**

Содержание	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Психологическое здоровье личности.	8	2	2	4
2. Факторы риска нарушения психологического здоровья у детей.	12	2	4	6
3. Факторы нарушения психологического здоровья в детско-родительских отношениях.	12	2	4	6
4. Нарушения психологического здоровья вследствие семейного неблагополучия.	8	2	2	4
5. Факторы риска нарушения психологического здоровья у подростков и в юности. Профилактика нарушений психологического здоровья.	8	2	2	4
6. Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса и в трудной жизненной ситуации.	8	2	2	4
7. Творчество и психологическое здоровье.	8	2	2	4
8. Позитивная психотерапия как эффективный способ восстановления психологического здоровья.	10	2	2	6
ИТОГО:	74	16	20	38

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для заочной формы получения образования**

Содержание	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Психологическое здоровье личности.	8	2		6
2. Факторы риска нарушения психологического здоровья у детей.	12		2	10
3. Факторы нарушения психологического здоровья в детско-родительских отношениях.	12		2	10
4. Нарушения психологического здоровья вследствие семейного неблагополучия.	8			8
5. Факторы риска нарушения психологического здоровья у подростков и в юности. Профилактика нарушений психологического здоровья.	8			8
6. Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса и в трудной жизненной ситуации.	8			8
7. Творчество и психологическое здоровье.	8			8
8. Позитивная психотерапия как эффективный способ восстановления психологического здоровья.	10		2	8
ИТОГО:	74	2	6	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 Психологическое здоровье личности

Понятие психологического здоровья (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, В.Э. Пахальян). Портрет психологически здорового человека. Уровни психологического здоровья: креативный, адаптивный, ассимилятивно-аккомодативный. Тревожность и агрессивность.

Показатели состояния психологического здоровья личности по В.Э. Пахальяну. Методы диагностики и самодиагностики. Апробация диагностических методик.

Тема 2 Факторы риска нарушения психологического здоровья у детей

Внешние и внутренние факторы нарушения психологического здоровья. Индивидуальные особенности ребёнка как внутренние факторы нарушения психологического здоровья: темперамент, гиперактивность, ОПФР, раннее сексуальное развитие, высокая эмоциональная чувствительность.

Стадии личностного развития по Э. Эриксону. Влияние факторов микро- и макросреды на психологическое здоровье детей младенческого, раннего и дошкольного возраста. Психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности.

Факторы риска нарушения психологического здоровья у младших школьников. Свойства эмпатии как характеристики психологического здоровья младшего школьника. Ценностные ориентации как характеристики психологического здоровья младшего школьника.

Тема 3 Факторы нарушения психологического здоровья в детско-родительских отношениях

Потребности ребёнка в детско-родительских отношениях по Х. Когуту: потребность в «отражении» (быть принятым), потребность в идеализации родительского образа, потребность быть похожим на других.

Семейные роли: «герой семьи», «злой клоун», «невидимка». Освобождение детей от разыгрывания ролей.

Основы позитивного воспитания (Дж. Грей, Байярд Р., Байярд Д., Карен Р. Джослин, Фабер А., Мазлиш Э.). Воспитание как самовоспитание родителей. Воспитательное взаимодействие как творческое взаимопознание.

Тема 4 Нарушения психологического здоровья вследствие семейного неблагополучия

Особенности нарушений психологического здоровья детей из алкоголизируемых семей. Социальные и психолого-педагогические

характеристики семьи с алкогольной зависимостью родителей. Правила, принятые в алкоголизированной семье. Явление созависимости. Освоение ребёнком стратегии проживания с родителем, злоупотребляющим алкоголем.

Нарушения психологического здоровья у жертв семейного насилия. Формы и признаки жестокого обращения с ребёнком в семье. Схема работы с семьёй по поводу жестокого обращения с ребёнком.

Неполная семья и развод родителей как факторы нарушения психологического здоровья детей разного возраста.

Тема 5 Факторы риска нарушения психологического здоровья у подростков и в юности. Профилактика нарушений психологического здоровья

Специфика трудностей подростков. Роль кризисов в жизни человека. Психологическая поддержка в юности.

Наиболее значимые психологические характеристики, выступающие в качестве показателей «возрастной нормы» у подростков и в юности. Психологические особенности развития личности подростка, состояние и динамика которых являются показателями психологического здоровья. Основные направления работы с родителями по предупреждению возможного неблагополучия психологического здоровья подростков.

Тема 6 Психологическая поддержка взрослых в ситуации кризиса и в трудной жизненной ситуации

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

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

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

Тема 7 Творчество и психологическое здоровье

Игровые и социальные роли жертвы. Сказкотерапия в преодолении установки на поведение жертвы. Творчество – сильная сторона слабого человека. Жизненное творчество.

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

Индивидуальные и групповые способы решения творческих задач (мозговой штурм, метод фокальных объектов, метод РВС, программно-ролевой метод). Общие приёмы, способствующие творческому решению проблем (обобщение, детализация, поиск аналогий, нахождение

составляющих проблемы, выдвижение гипотез, формулировка условий-рамок, «детские» решения, перевоплощение, неординарные предположения).

Тема 8 Позитивная психотерапия как эффективный способ восстановления психологического здоровья

Патогенный и саногенный подходы к решению проблем психологического здоровья. Факторы сохранения психологического здоровья: ресурсы конструктивного развития личности.

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

Супервизия как форма краткосрочной позитивной терапии. Модель супервизии.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Алексеева, Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? : учеб.-метод. пособие / Е. Е. Алексеева. – СПб. : Речь ; М. : Сфера, 2009. – 283 с.
2. Белинская, Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников / Е. В. Белинская. – СПб. : Речь, 2008 ; М. : Сфера, 2008. – 125 с.
3. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб.: Речь, 2007.– 311 с.
4. Ковалевская, А. В. Психолого-педагогическая помощь детям, находящимся в социально-опасном положении: пособие для педагогов-психологов общеобразоват. и соц.-пед. учреждений / А. В. Ковалевская, З. Н. Ганчарик. – 2-е изд. – Минск: Зорны Верасок, 2011. – 271 с.
5. Психология здоровья дошкольника: учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2010. – 413 с.
6. Семёнова, Е. М. Психологическое здоровье ребёнка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е. М. Семёнова, Е. П. Чеснокова. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174 с.
7. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я / Как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 5-е изд. – М. : Генезис, 2012. – 175 с.
8. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студентов пед. вузов /

Международ. акад. пед. образования. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 204 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Дополнительная литература

1. Алиева, М. А. Я строю свою жизнь / М. А. Алиева, Т. В. Гришанович, Л. В. Лобанова, Н. Г. Травникова, Е. Г. Трошихина; под ред. Е. Г. Трошихиной. - СПб.: Речь, 2006. – 216 с.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
3. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
4. Зарецкий, В. К. Общественный договор об условиях нормального развития особенного ребёнка / В. К. Зарецкий, М. М. Гордон // Первое сентября. – 2000. - № 40.
5. Карпович, Т. Н. Психологическая диагностика социального интеллекта личности / Т. Н. Карпович – Мозырь: Содействие, 2007. – 164 с.
6. Кожохина, С. К. Растём и развиваемся с помощью искусства / С. К. Кожохина. – СПб.: Речь, 2006. – 216 с.
7. Костина, Л. Игровая терапия с тревожными детьми / Л. Костина. – СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
8. Макарычева, Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева.- СПб.: Речь, 2007. – 368 с.
9. Пахальян, В. Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: Учебное пособие / В. Э. Пахальян. - М.: ПЕР СЭ, 2003. – 208 с.
10. Перешеина, Н. В. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений / Н. В. Перешеина, М. Н. Заостровцева. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 192 с.
11. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студ. сред. пед. учебн. Заведений / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина; Под ред. И. В. Дубровиной. М.: «Академия», 1999. – 160 с.
12. Психологические занятия-тренинги в детском саду: пособие для педагогов-психологов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Л. Н. Башлакова, Л. А. Мартынова – Минск: УП «Технопринт», 2004 – 208 с.
13. Хухлаева, О. В. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 224 с.
14. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы) / О. В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2006. – 207 с.
15. Шейнов, В. П. Искусство жить: Творческий подход / В. П. Шейнов. – Минск: Харвест, 2004. – 448 с.
16. Шувалов, А. В. Интерсубъективные условия психологического здоровья детей: Автор. дис. канд. психол. наук / А. В. Шувалов. – М., 2000. – 26 с.

ГЛОССАРИЙ

Психологическое здоровье (по И.В.Дубровиной) - психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

Психологическое здоровье (по В.Э.Пахальяну) - динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности), которое позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастнопсихологические возможности на любом этапе.

Психологическое здоровье (по О.В. Хухлаевой) – позитивное само- и, так сказать, взаимочувствие, осознанное проявление этого состояния и использование его в качестве регулятора жизненной активности.

Психологическое здоровье (по О.В. Хухлаевой) представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

Креативный уровень психологического здоровья – к нему можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, активным творческим отношением к действительности, которые не нуждаются в психологической помощи.

Адаптивный уровень психологического здоровья – к нему относят людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Группа риска, представители которой могут быть включены в групповую работу профилактически-развивающей направленности.

Деадаптивный (ассимилятивно-аккомодативный) уровень психологического здоровья - стиль поведения человека характеризуется либо стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям (ассимилятивный), либо, наоборот, активно-наступательной позицией, стремлением подчинить окружение своим потребностям (аккомодативный). Такие люди нуждаются в особом внимании и в специально-организованной психолого-педагогической помощи.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать стильную тревогу по относительно малым поводам.

Агрессивность - личностная характеристика, проявляющаяся в готовности к агрессивному поведению, готовности с позиции определенных установок воспринимать, интерпретировать происходящее и воздействовать на него. Затрагивает все проявления психики (познавательные процессы, эмоционально-волевую сферу, индивидуально-психологические особенности).

Гиперактивность – один из признаков синдрома нарушения внимания, которое ранее называли минимальной дисфункцией головного мозга. Одно из

самых распространённых детских поведенческих расстройств, часто сохраняющееся и в зрелом возрасте.

Самоактуализирующийся человек (по А. Маслоу) - в полной мере удовлетворяющий свои базовые психологические потребности, им движет стремление к истине, добру, красоте, справедливости, порядку, законности и прочим высоким ценностям.

Позитивное воспитание (по Дж. Грейю) – воспитание с целью вырастить волевого, но при этом готового к сотрудничеству ребёнка.

Созависимость – межличностные отношения, при которых человек теряет способность чувствовать, думать и действовать по своему выбору, управлять своей жизнью, пытаясь управлять чужой. Он лишь реагирует на то, что делает, думает и чувствует другой.

Насилие – воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное Конституцией право граждан на личную неприкосновенность (в физическом и духовном смысле).

Жестокое обращение с детьми – любые умышленные действия или бездействие родителей, воспитателей и других лиц, от которых ребёнок находится в зависимости, наносящие ущерб его физическому или психическому здоровью, нарушающие развитие личности ребёнка, его психическое развитие или социализацию.

Насилие компенсаторное (по Э.Фромму) – насилие, служащее малопродуктивному, обездоленному жизнью человеку заменой продуктивной деятельности и способом отомстить жизни.

Установка на поведение жертвы – форма социальной установки, в основе которой лежит инфантилизм, иждивенческая направленность, стремление к пассивной и выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудных жизненных ситуаций.

Интуиция – пронизательность, непосредственное постижение истины без логического обоснования, основанное на воображении, эмпатии и предшествующем опыте.

Позитивная психотерапия – делает акцент на исцеляющих возможностях позитивного потенциала жизненного опыта каждого человека, помогает мобилизовать ресурсы личности для принятия позитивных решений, учит не сражаться с окружающим миром, а принимать его таким, какой он есть. Результатом является оптимистичное восприятие себя, близких людей и жизни вообще.

Супервизия - процесс взаимодействия между двумя или несколькими людьми - супервизором и супервизируемым, направленный на профессиональное развитие супервизируемых с помощью предоставления им возможности интеграции теоретических и практических аспектов своей профессии. Возможность обдумать те чувства и мысли, которые мешают супервизируемому получить правильное и адекватное представление о трудной

ситуации, поддержать его силы, творческий подход и ресурсы, стимулировать развитие, помочь понять собственные реакции и реакции партнёров по взаимодействию.

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов

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

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

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

Методы самостоятельной работы студентов:

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

Варианты заданий для самостоятельной работы:

Тема 1.

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

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

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

Тема 2.

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

2. Систематизировать в таблице основные показатели психологического здоровья детей в разных сферах (познавательной, эмоциональной, поведенческой, взаимодействия со сверстниками, взрослыми и т.д.): младенческий, ранний, дошкольный и младший школьный возраста.

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

Темы 3-5.

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

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

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

Тема 6.

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

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

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

Тема 7.

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

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

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

Тема 8.

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

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

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Перечень рекомендуемых средств диагностики

Для контроля качества образования, в том числе применения компьютерного тестирования используются следующие средства диагностики:

- типовые задания;
- тесты по отдельным темам и дисциплине в целом;
- письменные контрольные работы;
- устный опрос во время занятий;
- написание студентами сочинений, эссе;
- составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
- выступления студентов на семинарах;
- разработка рекомендаций для родителей;
- письменный зачёт, устный зачёт;
- самостоятельный подбор студентом диагностических методик, выявляющих тревожность и адаптированность детей к учреждению дошкольного образования, для последующего определения уровня их психологического здоровья;
- разработка студентом программы еженедельных групповых занятий профилактической направленности с адаптивными детьми дошкольного возраста;
- подбор игр, заданий и других методов групповой психопрофилактики нарушений психологического здоровья детей;
- разработка групповых и индивидуальных консультаций для родителей по сохранению психологического здоровья детей;
- подбор методик для самодиагностики состояния психологического здоровья и приёмов преодоления симптомов эмоционального выгорания.

Вопросы к зачёту

1. Понятие психологического здоровья (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, В.Э. Пахальян, Е.А. Панько, Е.М. Семёнова, Е.П. Чеснокова и др.).
2. Портрет психологически здорового человека.
3. Креативный уровень психологического здоровья.
4. Адаптивный уровень психологического здоровья.
5. Ассимилятивно-аккомодативный уровень психологического здоровья.
6. Педагог-психолог как специалист по сохранению и восстановлению психологического здоровья.
7. Психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности.
8. Показатели состояния психологического здоровья дошкольника (В.Э. Пахальян).

9. Показатели состояния психологического здоровья младшего школьника (В.Э. Пахальян).
10. Показатели состояния психологического здоровья подростка (В.Э. Пахальян).
11. Методы диагностики показателей психологического здоровья дошкольника.
12. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников (О.В. Хухлаева).
13. Методы диагностики показателей психологического здоровья младшего школьника.
14. Методы диагностики показателей психологического здоровья подростка.
15. Методы диагностики показателей психологического здоровья у взрослых.
16. Методы самодиагностики показателей психологического здоровья.
17. Индивидуальные особенности ребёнка как внутренние факторы нарушения психологического здоровья.
18. Влияние факторов среды на психологическое здоровье детей младенческого, раннего и дошкольного возраста.
19. Укрепление психологического здоровья дошкольника в семье (Е.А. Панько, Е.П. Чеснокова).
20. Роль игры в сохранении психологического здоровья дошкольника (Е.А. Панько).
21. Факторы риска нарушения психологического здоровья у младших школьников.
22. Факторы риска нарушения психологического здоровья у подростков.
23. Содержание работы с родителями по сохранению и укреплению психологического здоровья детей.
24. Особенности нарушения психологического здоровья детей из алкоголизированных семей.
25. Нарушения психологического здоровья у детей-жертв семейного насилия.
26. Явление созависимости. Негативные семейные роли детей в неблагополучных семьях.
27. Неполная семья и развод родителей как факторы нарушения психологического здоровья ребёнка.
28. Основные направления укрепления психологического здоровья детей в условиях учреждения образования.
29. «Пралеска» — программа физического и психологического здоровья детей.
30. Пути сохранения и укрепления психологического здоровья педагога (Е. М. Семенова, Е.П. Чеснокова).
31. Кризис середины жизни и особенности психологической поддержки.

32. Кризис «встречи со старостью» и особенности психологической поддержки.
33. Организация психологической поддержки взрослых в трудной жизненной ситуации.
34. Самоактуализация как критерий психологического здоровья (А. Маслоу).
35. Характеристики самоактуализирующихся людей.
36. Пути к самоактуализации.
37. Творческая деятельность как средство укрепления психологического здоровья.
38. Интуиция и возможности её использования для решения жизненных задач.
39. Способы стимулирования интуиции (метод Сальвадора Дали, метод «орла-решки»).
40. Способы стимулирования интуиции (метод Леонардо да Винчи, метод машинальной записи).
41. Способы стимулирования интуиции (обращение к своему внутреннему советчику, метод «экрана», метод критической ситуации).
42. Индивидуальные и групповые способы и приёмы решения творческих задач.
43. Патогенный подход к пониманию проблем психологического здоровья.
44. Саногенный подход к пониманию проблем психологического здоровья.
45. Основные идеи позитивной психотерапии.
46. Правила позитивной психотерапии.
47. Техники психотерапевтического взаимодействия в позитивной психотерапии.
48. Супервизия как форма краткосрочной позитивной терапии.
49. Позиции эксперта и супервизора.
50. Модель супервизии.