МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учебно-методическое объединение по педагогическому образованию

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра
образования Республики Беларусь

_____ И.А. Старовойтова

_____ /тип.
Регистрационный № ТД-_____/тип.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

**Типовая учебная программа по учебной дисциплине
для специальности**

1-03 04 04 – Социальная и психолого-педагогическая помощь

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методического
объединения по педагогическому
образованию

_____ А.И. Жук

СОГЛАСОВАНО

Начальник Главного управления
профессионального образования
Министерства образования
Республики Беларусь

_____ С.А. Касперович

СОГЛАСОВАНО

Начальник Главного управления
воспитательной работы и
молодежной политики
Министерства образования
Республики Беларусь

_____ Э.В. Томильчик

СОГЛАСОВАНО

Проректор по научно-методической
работе Государственного учреждения
образования «Республиканский
институт высшей школы»

_____ И.В. Титович

Эксперт-нормоконтролер

СОСТАВИТЕЛЬ

Т.В.Кецко, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», магистр педагогических наук;

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра кадровой политики и психологии управления Академии управления при Президенте Республики Беларусь (протокол № 14 от 12.05.2021 г.);

В.А.Хриптович, профессор кафедры проектирования образовательных систем учреждения образования «Республиканский институт высшей школы», кандидат психологических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:

Кафедрой возрастной и педагогической психологии факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 10 от 13.05.2021 г.);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 6 от 26.05.2021 г.);

Научно-методическим советом по социально-педагогическому, психологическому, специальному и инклюзивному образованию учебно-методического объединения по педагогическому образованию (протокол № 4 от 17.06.2021 г.).

Ответственный за редакцию: Т.В.Кецко, И.С.Журавкина

Ответственный за выпуск: Т.В.Кецко, И.С.Журавкина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Социально-психологический тренинг» входит в цикл дисциплин государственного компонента 1 степени получения высшего образования по специальности 1-03 04 04 «Социальная и психолого-педагогическая помощь».

Цель изучения учебной дисциплины – психосоциальная адаптация студентов к обучению в учреждении высшего образования и эффективное взаимодействие в учебной группе.

Задачи изучения учебной дисциплины:

1) способствовать развитию понимания и использования базовых научно-теоретических знаний, основ теоретических положений психологической науки;

2) развивать навыки работать самостоятельно, проявлять личностную социальную активность; способствовать развитию навыков саморегуляции собственного поведения;

3) совершенствовать коммуникативные и рефлексивные навыки; формировать умения работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные, культурные и иные различия.

4) развивать навыки по осуществлению социально-педагогического сопровождения процесса социализации и адаптации детей и учащейся молодежи.

Содержание учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» обеспечивает наилучшее вхождение в углубление профессиональной подготовки, полученной студентами при изучении модуля «Психология». Основные положения по социально-психологическому тренингу используются студентами при изучении дисциплин: «Самопознание личности», «Групповая психотерапия».

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;

уметь:

- оказывать социально-психологическую помощь и поддержку членам коллектива, находящимся в сложных ситуациях;
- организовывать мероприятия по созданию благоприятного психологического климата в коллективе;
- проводить самоанализ, рефлекссию 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;

владеет:

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

Изучение учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» должно обеспечивать формирование у студентов следующих компетенций:

универсальных: работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные, культурные и иные различия;

базовых профессиональных: осуществлять социально-педагогическое сопровождение процесса социализации детей и учащейся молодежи.

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, составляет 90 часов, из них – 38 аудиторных (все практические).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Практические занятия
1.	Раздел 1. Самопознание	4
1.1.	Знакомство	4
2.	Раздел 2. Взаимодействие и общение	16
2.1.	Коммуникативная сторона общения	4
2.2.	Перцептивная сторона общения	4
2.3.	Интерактивная сторона общения	4
2.4.	Стратегии поведения в конфликте	4
3.	Раздел 3. Саморегуляция	8
3.1.	Эмоциональная регуляция	4
3.2.	Саморегуляции деятельности	4
4.	Раздел 4. Эффективная коммуникация в команде	10
4.1.	Взаимодействие в команде	6
4.2.	Завершение отношений	4
	Всего:	38

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1. Самопознание

Тема 1.1 Знакомство

Знакомство участников группы с ведущим. Включение участников в процесс тренинга. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса познания и научения. Обсуждение и выработка правил работы в группе. Определение предназначения тренинга, его целей и особенностей работы. Выработка правил 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

Общение. Функции общения. Осознание своих особенностей в коммуникации (слабые и сильные стороны). Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения. Взаимоотношения между людьми. Овладение навыками эффективной коммуникации. 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

Значение индивидуального восприятия. Безоценочность в общении. 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 эмпатийности. Развитие чувствительности в общении. Тренировка восприятия партнера в общении. Переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии, осознание и принятие своих чувств. Активное восприятие в ситуации общения. Навыки активного восприятия, их функции (информирование, подтверждение, разрядка). Условия полноценного слушания в общении.

Тема 2.3 Интерактивная сторона общения

Организация совместной деятельности. Типы взаимодействия. Структура интерактивного взаимодействия. Позиции взаимодействия. Позиции взаимодействия в русле транзактного анализа. Виды

взаимодействий. Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Психологические защитные механизмы в общении (вытеснение, проекция, рационализация). Саботажники общения (угрозы, приказы, критика, оскорбления, сокрытие важной информации, похвала с подвохом, отказ от обсуждения вопроса, соревнование). Взаимодействие как организация совместной деятельности.

Тема 2.4 Стратегии поведения в конфликте

Конфликт. Философия конфликта. Развитие конфликтной ситуации. Осознание участниками тренинга способов поведения в конфликтной ситуации. Треугольник конфликта по С. Карпману. Виды и типы конфликтов, стратегии их разрешения, социально приемлемые формы выражения агрессии. Осознание привычных способов поведения в конфликте, анализ ошибок в межличностном взаимодействии. Дипломатия конфликтологии. Знакомство с приемами конструктивного поведения в конфликте. Стратегии конструктивного поведения в конфликте и оптимизация межличностных отношений. Стили поведения в конфликте. Творческое разрешение конфликта.

РАЗДЕЛ 3. Саморегуляция

Тема 3.1 Эмоциональная регуляция

Понятие «эмоциональная регуляция». Проблема регуляции эмоциональных состояний. Психоэмоциональное состояние (дискомфортное и комфортное). Стресс в жизни современного студента. Фазы развития стресса. Влияние стресса и дистресса на организм и психику человека. Стресс-менеджмент. Антистрессовый стиль жизни. Пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Области саморегуляции психоэмоционального состояния (регуляция дыхания, регуляция мышечного тонуса, регуляция эмоционального состояния, работа с ожиданиями). Способы эмоциональной регуляции. Эффективные способы снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции (релаксационные техники, аутотренинг, самовнушение, ресурсные состояния и т.п.). Техники и приемы регуляции эмоций в стрессовых ситуациях.

Тема 3.2 Саморегуляции в деятельности

Выбор оптимального поведения. Проблемно-решающее поведение. Основные функции проблемно-решающего поведения. Ситуационно-специфические способы проблемно-решающего поведения. Активные и пассивные стратегии преодоления сложных ситуаций. Базовые принципы психологической саморегуляции.

Внутренние часы и отношение ко времени. Техника самоменеджмента. Принципы регуляции и анализ своей учебной деятельности. Определение

жизненных перспектив и путей их достижения. Актуализация навыков в долгосрочном планировании, определение качеств важных для достижения цели. Выявление качеств, определяющих осуществление намеченных планов.

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. Лидерство. Лидерские позиции в команде. Личная власть и личное влияние в команде. Усиление влияния на других через принятие себя и повышение самооценки. Честное взаимодействие в команде и манипулятивные способы взаимодействия. Новый опыт командного взаимодействия в группе (энергичность, целенаправленность, уравновешенность, сотрудничество).

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.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Белановская, О. В. Индивидуальная и групповая психотерапия [Электронный ресурс] : практикум / О. В. Белановская // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/792>. – Дата доступа: 14.04.2021.
2. Журавкина, И. С. Социально-психологический тренинг: рабочая тетрадь по факультативной дисциплине / И. С. Журавкина, Т. В. Кецко. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2019. – 78 с.

Дополнительная литература

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева – Новополоцк : Полоц. гос. ун-т, 2020. – 356 с.
2. Дьяков, Д. Г. Психология самоидентификации личности : монография / Д. Г. Дьяков – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т. – БГПУ, 2020. – 300 с.
3. Скринник, А. И. Психология деловых отношений : учеб. пособие / А. И. Скринник – Минск : Междунар. ун-т «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 РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

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

- устный опрос: собеседования;
- письменная форма: эссе;
- оценивание на основе деловой игры;
- решение практических задач;
- индивидуальная программа саморазвития в процессе социально-психологического тренинга (с использованием рабочей тетради).

Форма контроля: устный и письменный опрос.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендуемыми методами обучения, отвечающими целям изучения дисциплины, являются:

- элементы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый и исследовательский методы), реализуемые в тренинге;
- интерактивные методы и метод проектов, способствующие поддержанию оптимального уровня активности студентов;
- коммуникативные технологии (дискуссия, «мозговой штурм», дебаты, анализ ситуаций), реализуемые в ходе тренинга.

Оперативную обратную связь рекомендуется осуществлять с помощью наблюдения, исходной, промежуточной и итоговой диагностики, анализа результатов, продуктов деятельности (рабочая тетрадь, таблиц, блок-схем, психологических заданий).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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 решения следующих задач:

- 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 темы дисциплины, выделенные на самостоятельное изучение;
- 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.