



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИГО
Л.Н. Санникова

20.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Направление подготовки (специальность)
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Социально-психологическое консультирование и реабилитация

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Социальной работы и психолого-педагогического образования
Курс	2

Магнитогорск
2024 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

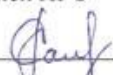
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического образования

24.01.2024, протокол № 5

Зав. кафедрой  Е.В. Олейник

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО

20.02.2024 г. протокол № 7

Председатель  Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СРиППО, канд. филос. наук  Н.Г. Супрун

Рецензент:

Зам. директора по социальным вопросам МУ "Комплексный центр социального обслуживания населения" Правобережного района г. Магнитогорска Челябинской области, канд. пед. наук  Н.Ю. Андрусяк



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.В. Олейник

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.В. Олейник

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.В. Олейник

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

сформировать у обучающихся способность осуществлять психологическую интервенцию, в том числе, работу по восстановлению и реабилитации субъектов разных групп населения; сформировать у обучающихся способность оказывать психологическую помощь и поддержку социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психотехнологии реабилитации детей и взрослых входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Социальная реабилитация несовершеннолетних

Социально-психологические технологии в социальной реабилитации разных групп населения

Основы социальной реабилитации

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/ практик:

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Производственная - преддипломная практика

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психотехнологии реабилитации детей и взрослых» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен к реализации социально-психологического и психолого-педагогического сопровождения разных групп населения
ПК-2.1	Проводит социально-психологическую и психолого-педагогическую диагностику разных групп населения
ПК-2.2	Осуществляет социально-психологическое консультирование
ПК-2.3	Организует и реализует профилактическую и реабилитационную деятельность с разными категориями населения

2.1 4.1 Истоки, перспективы и принципы 4.2 Суть процесса восстановления и реабилитации 4.3. Значение термина «Восстановление» 4.4. Результаты долгосрочных исследований 4.5 Многомерная модель восстановления 4.6 Фазы процесса восстановления 4.6.1 Интерактивная развивающая модель Штрауса и др. 4.6.2 Исследование Янга и Энсинга (Young & Ensing) 4.6.3 Исследование Спаньола (Spaniol) 4.7 Мотивация / стимулы к восстановлению 4.8. Развитие способностей 4.9. Социальные обязательства / смена социального статуса 4.10 Ресурсы среды 4.11 Концепция перехода 4.12. Индикаторы и трудности 4.13. Заключение, возможность подумать над темой для	2				22	Чтение лекций, анализ и конспектирование материала раздела. Работа с дополнительными информационными источниками. Просмотр видеолекции	Выполнение практического задания к разделу 4. Решение теста к разделу 4.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу					22			
3. Психологические технологии реабилитации								
3.1 3.1. Рациональная психотерапия 3.2. Активная мышечная релаксация 3.3. Пассивная мышечная релаксация 3.4. Арт-терапевтическое сопровождение профессиональной деятельности 3.5. Организация арт-терапевтического занятия 3.6. Особенность арт-терапевтического процесса. 3.7. упражнения на занятиях по арт-терапии 3.7.1. Упражнения для настроя на занятие 3.7.2. Упражнения для проведения основной части занятия 3.8. Ретроспективный анализ спортивной карьеры по средствам моделирования	2		4		48	Чтение лекций, работа с основной и дополнительной литературой, составление самостоятельного конспекта. просмотр видеолекции.	Самостоятельное выполнение практического задания к разделу 3. Выполнение тестовых заданий	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3

Итого по разделу			4	48			
Итого за семестр	2		4	90,7		экзамен	
Итого по дисциплине	2		4	90,7		экзамен	

5 Образовательные технологии

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения).

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

Лабораторная работа – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексия. Типы проектов, используемых при изучении дисциплины: Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник, издание, экскурсия и т.п.).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе личностно значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

лекция-беседа, семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе (межгрупповой диалог, дискуссия как спор-диалог).

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении

специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины: Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов). Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Слепухина, Г. В. Профилактика и коррекция семейного неблагополучия : учебное пособие [для вузов] / Г. В. Слепухина ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1877-1. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3955.pdf&show=dcatalogues/1/1537186/3955.pdf&view=true> (дата обращения: 22.03.2021). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Мандель, Б. Р. Общая психокоррекция : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2020. – 349 с. - ISBN 978-5-9558-0290-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1058884> (дата обращения: 16.09.2020). – Режим доступа: по подписке.

б) Дополнительная литература:

1. Тарасюк, Е. В. Проектная деятельность : практикум / Е. В. Тарасюк, А. П. Пономарев, А. В. Смирнова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4020.pdf&show=dcatalogues/1/1532649/4020.pdf&view=true>. - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Токарь, О. В. Психопрофилактика и психокоррекция аддиктивного поведения. Разработка коррекционно-профилактических программ : учебно-методическое пособие / О. В. Токарь, Е. Ю. Шпаковская ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2730.pdf&show=dcatalogues/1/1132117/2730.pdf&view=true>. - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также

в) Методические указания:

1. Балынская, Н. Р. Организация учебной и научно-исследовательской деятельности магистранта : учебно-методическое пособие / Н. Р. Балынская, А. Г. Васильева, Л. М. Рахимова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2946.pdf&show=dcatalogues/1/1134732/2946.pdf&view=true>. - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Центр дистанционных образовательных технологий

1. Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы:

Стол рабочий – 4 шт.
Стол компьютерный – 1 шт.
Стол одно тумбовый – 1 шт.
Стул с откидным столиком (пюпитром) – 20 шт.
Кресло «Престиж» - 6 шт.
Компьютер персональный - 5шт,
ИБП APC Back-UPS 500VA - 5шт,
Настольный спикерфон Plantronocs Calistro 620 - 4 шт,
Документ камера Aver Media Aver Vision U15- 5шт,
Графический планшетWacomIntuosPTH-851 - 3шт,
Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769- 4шт,
Система настольная акустическая Geni-us SW-S2/1 200RMS - 4 шт,
Видеокамера купольная Praxis PP-2010L 4-9 - 5шт,
Аудиосистема с петличным радио микрофоном Arthur Forty U-960B – 1 шт,
Система интерактивная Smart Board 480 (экран+проектор) - 1 шт,
Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867–

1шт,

Комплект для передачи сигнала- 1 шт,
Пульт управления презентацией Logitech Wireless Presenter R 400 - 1 шт,
Усилитель мощности звуковой волны BOSE -1 шт,
Компьютер персональный для диспетчера - 1 шт,
МФУ Canon- 1шт,
Стереогарнитура (микрофон+наушники) Plantronics Entera)- 4 шт,
Видеорегистратор с жестким диском - 1 шт,
Коммутатор доступа Qtech QSW-2800-28TAC - 1 шт.

2. Стол компьютерный – 10 шт.
Стол письменный – 1 шт.
Стул офисный – 20 шт.
Стул – 15 шт.
Документ-камера Epson – 8 шт.
Источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP – 9 шт.
Камера высокого разрешения – 1 шт.
Компьютер персональный (типб) – 9 шт.
Проектор View Sonic PJD7526W– 1 шт.
Спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics – 9 шт.
Веб-камера Logitech C920 – 9 шт.
Система акустическая настольная – 9 шт.

Приложение 1

Методические рекомендации

Вашему вниманию представляется ЭУМК «Психологические технологии реабилитации детей и взрослых».

В теоретическом блоке излагаются основные темы психологической коррекции и реабилитации. Всего в электронном учебно-методическом комплексе 5 разделов. Содержания курса рассчитано на магистрантов, поэтому есть дискуссионные и недостаточно изученные темы, дающие **возможность подумать над направлением своей исследовательской работы**. Например, темы связанные с механизмами восстановительного процесса взрослых и детей при разных нарушениях здоровья или

процесса развития, вопросы организация эффективной психокоррекционной работы, использование многомерных моделей восстановления в реабилитации.

В Разделе 1. Вы узнаете об основных категориях и уровнях в психологической интервенции: коррекции, компенсации, реабилитации, абилитации.

В Разделе 2. Рассмотрим методологию реабилитационной работы. Познакомимся с современными моделями, направлениями психореабилитации.

Раздел 3. Подробно даны методы работы, которые можно применить при работе с функциональными состояниями. Активная, пассивная релаксация, ретроспективное моделирование, сопровождение профессиональной деятельности, использование приемов арт-терапии и др. Вы узнаете как производить психологическую реабилитацию функциональных состояний. Функциональное состояние - душевное и физическое состояние человека, определяемое не его стабильной конституцией, а тонкими настройками.

Раздел 4. Посвящен вопросам восстановления и реабилитации. Здесь рассмотрим смысловое, так и практическое значение. Реабилитация рассматривается в контексте охраны психического здоровья. Уверена, вам будет интересно узнать про многомерную или интерактивную модель восстановления, рассмотреть их факторы и фазы.

Заключительный раздел 5. Посвящен реабилитации детей с нарушенным развитием, описаны современные методы работы: эвритмия, холдинг, метод выбора и др.

Практические занятия основаны на выполнении различных форм работ: анализ деятельности клиентов. Ответы на вопросы, решение кейсов и заполнение таблиц. Отдельный блок с практическими занятиями и тестами поможет еще раз осмыслить и закрепить пройденный материал.

Система контроля усвоения знаний предполагает балльно-рейтинговую оценку.

Так же ЭУМК содержит блок дополнительных материалов, позволяющих сделать курс шире и глубже. То есть, объем курса вы можете самостоятельно варьировать в зависимости от сферы своих интересов и образовательных потребностей. Для этого не придется терять время в поисковых системах.

Выделена актуальная основная и дополнительная литература. Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета.

Небольшие видео блоки сопровождают каждый раздел.

На онлайн занятиях вы можете задать вопросы или поучаствовать в дискуссиях. Рекомендуются распределить весь материал во времени, выполнить задания в последнюю неделю и тем более ночь не получится. Практические задания выполняйте в соответствии теоретическому блоку. Тестовые задания можно выполнить в заключении курса, когда ознакомитесь со всеми разделами ЭУМК «Психологические технологии реабилитации детей и взрослых».

Приложение 2

ПК-2 Способен к реализации социально-психологического и психолого-педагогического сопровождения разных групп населения		
ПК-2.1:	Проводит социально-психологическую и психолого-педагогическую диагностику разных групп населения	Кейс-пакет № 1 Предложите программу психодиагностической работы с данным случаем: опишите необходимые этапы диагностического, коррекционного или реабилитационного процесса, их содержание применительно к данному случаю. Укажите необходимые для работы с данным случаем психодиагностические методы и конкретные методические процедуры, опишите их диагностические возможности. Результаты можно представить в виде диагностической таблицы. Определите направления и

	содержание психологической помощи субъектам образовательного процесса. Описание случая 1. К психологу обратилась мама ребенка. Мальчик, 8 лет 9 месяцев, 3 класс Запрос мамы: До того, как Павел пошел в школу, не было никаких причин для беспокойства о его умственном развитии: речь четкая, большой словарный запас, широкий кругозор и т.д. Единственное, что огорчало, так это неловкость, с которой он обычно завязывал шнурки на ботинках. Теперь он часто и медленно пишет, а когда на уроке необходимо написать сочинение, с трудом справляется с этим заданием. Сначала мы относились к этому спокойно: еще немного и все получится, но теперь все больше беспокоимся – вдруг у нашего мальчика что-то «не так». Стали больше воспитывать, контролировать, указывать, но постоянные нотации дома не помогают, а только усугубляют положение. Как помочь ребенку достичь успеха в учебе? 2. Ребенок 8 лет с расстройством аутистического спектра учится в первом классе общеобразовательной школы. Навыки письма, чтения, счета не сформированы. Через 10 минут после начала каждого урока ребенок встает с места, ходит по классу, выкрикивает отдельные слова, чем мешает учителю и другим детям в классе. К 4 уроку истощается, если мама не забирает ребенка домой, то у него начинается истерика (падает на пол, плачет). Мама настаивает на продолжении обучения ребенка в общеобразовательной школе, мотивируя свое решение максимальными возможностями социализации. Какие приоритетные направления психологической коррекции необходимо затронуть в данном случае? Кейс-пакет № 2 Опишите план диагностического обследования и коррекционной работы применительно к предложенному случаю. Особое значение придайте формулированию диагностических гипотез и подбору методов и методик. На основании выбранных методик предложите разделы психологической коррекции. Сформулируйте примерный условно-вариативный прогноз развития данного ребенка. Описание случая. К психологу обратилась мама 10-летнего мальчика: «Сын ведет себя очень импульсивно, делает только то, что ему хочется, нравится. Успехи в учебе очень неравномерны, нет систематических усилий по выполнению заданий. Что-то с ним не так, ведет себя, как маленький. Помогите разобраться». Из беседы с учителем 3-го класса: «Валера очень легкомысленный мальчик, можно сказать – безответственный. Не может довести начатое дело до конца, легко отвлекается и пресыщается от того или иного занятия. Делает только то, что интересно. Если ему интересно, то легко усваивает материал, получает
--	---

	хорошие отметки, в противном случае отказывается прилагать усилия для выполнения. От этого страдает и успеваемость. Легко меняет свои мнения, нет стойких убеждений, чрезмерно внушаем. Одноклассники его не уважают, считают, что он хвастун и ему нельзя ничего поручить. Очень привязан к матери, звонит ей по много раз за день. Сложный мальчик по сравнению со сверстниками».
ПК-2.2: Осуществляет социально-психологическое консультирование	Перечень вопросов для подготовки к экзамену Предмет и задачи курса «Психотехнологии реабилитации детей и взрослых». Проблема нормы и отклонения применительно к различным психическим сферам: факторы, обуславливающие представление о норме. Основные модели объяснения отклонений. Общее представление о задержке психического развития. Проблема нормы интеллектуального развития. Основные отклонения в области эмоциональной сферы. Психотехнологии реабилитации. Понятие. Виды. Содержание. Структура. Что представляет собой процесс реабилитации? 6. Сопоставьте понятия «реабилитация» и «абилитация». 1. Сущность, структура и формы реабилитационного процесса. 3. Биологические и социальные факторы компенсаторных процессов. 4. Социальная интеграция инвалидов и ее основные задачи. Требования к личности и подготовке специалиста в области психологической реабилитации. Основные этические принципы осуществления реабилитационной работы. Понятия индивидуальная и групповая реабилитация. Их специфика. в) На основе каких критериев делается выбор психореабилитационных техник? е) Принципы и правила ведения психореабилитационной группы. ж) Суть понятия «групповая динамика». Какие научные представления послужили теоретической базой арт-терапии? Перечислите основные направления в арт-терапии. Раскройте особенности организации арт-терапевтической работы. Каковы функции арт-терапевта? Какие требования предъявляются к работе арт-терапевта? Назовите этапы и элементы арт-терапевтического занятия. Что такое профессиональная карьера? В чем состоят особенности спортивной карьеры? Каковы возможности использования данного метода для анализа других профессиональных видов деятельности?

	Каковы причины эффективности метода «Ретроспективный анализ спортивной карьеры по средствам моделирования»? Задание 1. Ответить на вопросы. 1. Методы психодиагностики уровня психической адаптации и степени выраженности дезадаптивных процессов: ПТСР, психосоматических и невротических расстройств и т.д. 2. Экстренная психологическая помощь. Понятие, цель, условия в которых оказывается помощь, содержание. 3. Правила оказания экстренной психологической помощи. Помощь родственникам пострадавших. 4. Психологический дебрифинг. Задание 2. 1. Конспект работы Ф.Е. Василюка «Психология переживаний». 2. Конспект работ М.М. Решетникова «Психическая травма», «Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия», «Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей». 3. Конспект работы Ю. Александровского «Психогении в экстремальных ситуациях».
ПК-2.3. Организует и реализует профилактическую и реабилитационную деятельность с разными категориями населения	Задание 2. «Методика снятия усталости» С. М. Шингаев Задание: Самостоятельно выполни методику, запиши выводы и письменно ответь на контрольные вопросы. Вводные замечания. Напряженность, высокая интенсивность работы, с которой сталкивается подавляющее большинство профессионалов в современных условиях, приводит к тому, что, приходя с работы, человек буквально валится с ног. Каждый день он испытывает большую усталость, накапливающуюся со временем; и от нее не спасает даже длительный отдых. Не случайно синдром «хронической усталости» (СХУ) в конце XX в. был официально признан болезнью. Его возникновение вызывается многими факторами, главная причина — работа иммунной системы в режиме длительного напряжения. В профилактике умственного переутомления, улучшении кровоснабжения головного мозга существенная роль отводится физическим упражнениям. На сегодняшний день разработаны специальные их комплексы для представителей различных профессиональных групп, в том числе и для тех, кто занимается умственным трудом. Особое место отводится упражнениям для зрительного и вестибулярного органов чувств. Оптимальная работоспособность их необходима не только для успешной учебной деятельности, но и любой другой, связанной с большим эмоциональным напряжением. Цель занятия. Овладеть навыками снятия усталости, отдыха и тренировки зрительного и вестибулярного органов

	чувств. Методика. Для психодиагностики используется анкета САН («Самочувствие—активность—настроение»), позволяющая оценить субъективную успешность проведенного занятия. <i>Примечание.</i> Успешность проведения занятия обеспечивается наличием комфортных условий в помещении, где оно проходит (отсутствие источников постороннего шума, проветривание, удобное индивидуальное место для каждого участника). Порядок работы. Программа занятия включает комплекс упражнений, которые можно разучивать как в группе, так и индивидуально. Для отдыха и тренировки вестибулярного органа чувств используются следующие упражнения: 1. Медленные повороты головы (7-10 поворотов вправо и влево). 2. 7-10 наклонов головой вперед-назад. 3. Медленное вращение головой вправо и влево. 4. Круговое движение туловища вокруг вертикальной оси. 5. Кружение, подобное вальсированию. Каждый вид движения выполняется в течение 1 мин; затем следует пауза (5 с), после чего выполняется следующее движение. Вначале темп движения медленный (одно движение за 2 с), затем постепенно увеличивается (до 2 в секунду). Если вы долго читали, писали и чувствуете, что устали глаза (иногда они начинают слезиться), устройте 10-минутный перерыв. Снять усталость помогают такие упражнения: 1. Крепко зажмурить глаза на 3 с, затем открыть на такое же время (повторить 5-7 раз). 2. Выполнить несколько медленных движений глаз по кругу в одну, а другую сторону (5-7 раз). 3. Посмотреть вдаль на линию горизонта, затем медленно перевести взгляд на кончик носа (5-7 раз). 4. Сделать несколько поворотов глазных яблок вправо-влево (5-7 раз), а также вверх-вниз (5-7 раз). 5. Помассировать глаза тремя пальцами каждой руки: 1) легко нажать пальцами на верхнее веко каждого глаза, спустя 1-2 с снять пальцы с век, а потом снова легко нажать (упражнение проводить в течение 30 с, болезненных ощущений при этом быть не должно; нажимать надо с разной частотой, дыхания не задерживать); 2) сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца в течение одной минуты. 6. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, затем — влево. 7. Интенсивно поморгать в течение 1-2 мин.
--	--

Некоторые из этих упражнений можно выполнять и во время коротких перерывов в процессе учебы или работы.

Следует отметить, что умственная работа часто связана с необходимостью долго сидеть в неподвижном положении, а это приводит к , напряжению мышц спины, затылка. Для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения рекомендуется несколько упражнений, связанных с периодическим напряжением и расслаблением мышц:

1. Сядьте, выпрямите корпус, плечи отведите назад и опустите, сильно напрягите мышцы спины, сведите лопатки. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до 10, затем медленно расслабьте мышцы (дыхание произвольное)!

2. Сядьте, сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и втягивая брюшную стенку внутрь. Оставайтесь в таком положении 5-7 с, затем медленно сделайте вдох, выпячивая брюшную стенку вперед (повторите упражнение 7-10 раз).

3. Сядьте, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподнимитесь. Сохраняйте эту позу в течение 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное, повторите упражнение 5-7 раз).

4. Сядьте, выпрямите ноги и сильно напрягите их, не отрывая от пола. Оставайтесь в этом положении 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное).

5. На счет раз — сделайте глубокий вдох, руки поднимите вверх в стороны, пальцы выпрямите, потянитесь. Два — напрягите мышцы всего тела, дыхание задержите; три, четыре, пять, шесть — расслабьте мышцы, низко присядьте, голову свободно опустите на грудь, полностью выдохните воздух (завершая упражнение, сделайте несколько вдохов и продолжительных спокойных выдохов). Это упражнение выполняется в положении стоя или сидя.

6. Напрягите руки, держа на коленях, и затем, опуская вниз, расслабьте их. Упражнение выполняется в положении сидя (дыхание произвольное).

7. Спокойные ритмичные, четкие движения в положении стоя или сидя:

1) Раз — поднимите плечи. Два — плечи отведите назад, сведите лопатки (вдох). Три, четыре — плечи опустите вниз, голову — на грудь (продолжительный выдох).

2) Раз — кисти рук расслабьте и поднимите к ключицам (локти опустите вниз), корпус слегка отведите назад (вдох). Два, три — руки свободно падают, идут назад, а затем по инерции вперед (выдох).

3) Спокойно переступайте ноги на ногу и одновременно ритмично немного наклоняйте корпус из стороны в сторону.

8. Максимально расслабьтесь. Раз — глубоко вдохните, мышцы тела напрягите. Два, десять — задержите

напряжение мышц и дыхания. Одиннадцать — выдох, максимально расслабьте мышцы (сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, установите спокойное дыхание, еще больше расслабьте мышцы).

9. Сидя, руки на поясе. Нажимайте правой рукой на голову, стремясь ее положить. Оказывать сопротивление 8-10 с, затем займите исходное положение, расслабьте мышцы и отдохните 5-10 с. То же сделать левой рукой. Повторить 2-3 раза.

10. Сидя, напрягите мышцы левой руки, левой стороны туловища и левой ноги. Напряжение удерживайте 6-10 с. Затем расслабьте мышцы и спокойно посидите 10-15 с. То же самое проделать с правой стороной. Повторить упражнение 2-4 раза.

11. Займите исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепите «в замок», выверните ладонями вперед и вытяните над головой. При руках, поднятых высоко вверх, дыхание задержите. Затем, сбрасывая напряжение с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается), одновременно и резко выдохните через рот; руки должны упасть на колени. Упражнение повторите 2-3 раза.

Снять эмоциональное напряжение возможно с помощью методов I дыхания.

1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-15 с, сжать кулаки, напрячь мышцы рук, спины, живота. Затем резко выдохнуть, расслабить все мышцы, встряхнуть руками. Повторить упражнение несколько раз.

2. При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица («внутреннее зеркало», т. е. умение посмотреть на себя со стороны, поможет избавиться от ненужных мышечных зажимов). Например, вдохнув, провести по лицу рукой, словно бы убирая остатки Тревоги, раздражения. Улыбнуться.

3. Провести рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклонить голову вперед, назад, сделать несколько вращательных движений. Слегка помассировать шею и погладить мышцы от плеча к уху. Потереть подушечками пальцев заушные бугры (это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку).

4. В положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него.

Повторить шаг 4 раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него 3 раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат.

5. По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся во время зевания мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Таким образом улучшается

	кровообращение легких, выталкивается кровь из печени, повышается тонус организма, создается импульс положительных эмоций. Например, в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 мин. Для выполнения данного упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, словно бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время необходимо представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. При зевании потягиваются мышцы всего тела. Эффект упражнения усиливает улыбка, способствующая расслаблению мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка мышцы лица, глотки, гортани расслабляются, появляется чувство покоя. Эмоциональной разрядке содействует ходьба. Сначала надо 3-5 мин пройти в быстром темпе. Это поможет отвлечься, максимально включить в работу мышечный и сердечно-сосудистый аппараты организма. Идти надо свободно, размашистой походкой, сохраняя правильную осанку. Дышать ровно, спокойно, может быть, лишь немного более интенсивнее вдыхать. Затем 1-1,5 мин пройти в более медленном темпе и вновь его ускорить. Хорошо при этом ввести элемент соревнования, например догнать и обойти впереди идущего человека, пройти до намеченного пункта за заданное время. Через 3-5 мин можно снова сбавить темп. В это время полезно в такт шагам слегка напрячь мышцы рук, спины, живота, затем их расслабить и время от времени делать встряхивающие движения, например, на 4 шага — напрячься, на 6-10 шагов — расслабиться. Ноги при этом не должны быть напряжены. Идти следует легкой, свободной походкой. В процессе ходьбы с целью эмоциональной разрядки можно использовать некоторые формулы самоубеждения и самоприказов. Например: «Я успокаиваюсь. С каждым шагом все плохое уходит. Возвращаются уверенность, спокойствие, хорошее настроение». Обработка результатов. По анкетам САН определяется самооценка состояния участников до и после занятия, методом устного опроса выясняются индивидуальные особенности состояния. Контрольные вопросы 1. Какие упражнения можно использовать для отдыха и тренировки вестибулярного органа чувств? 2. Какие упражнения помогают снять усталость глаз? 3. Какие упражнения рекомендуются для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения? 4. Каким образом дыхательные упражнения и ходьба способствуют эмоциональной разрядке? Задание Если бы ты работал психологом, оценивал процесс
--	---

	реабилитации у пациента, его стиль коммуникации и поведения, какое бы содержание могло быть в ней. Приведи примеры коммуникационных стратегий при оценки «Связи-отношения», которые как ты думаешь может использовать клиент на этапах восстановления в процессе реабилитации (1. стабилизации, 2. переоценивания и 3. реинтеграции). Запиши их. Задание 1. Предложите программу психологической помощи с данным случаем: опишите необходимые этапы диагностического, коррекционного или реабилитационного процесса, их содержание применительно к данному случаю. Укажите необходимые для работы с данным случаем психодиагностические и коррекционные методы, конкретные методические процедуры. Определите направления и содержание психологической помощи субъектам образовательного процесса. Описание случая. К психологу обратилась мама ребенка. Мальчик, 8 лет 9 месяцев, 3 класс. Запрос мамы: До того, как Павел пошел в школу, не было никаких причин для беспокойства о его умственном развитии: речь четкая, большой словарный запас, широкий кругозор и т.д. Единственное, что огорчало, так это неловкость, с которой он обычно завязывал шнурки на ботинках. Теперь он часто и медленно пишет, а когда на уроке необходимо написать сочинение, с трудом справляется с этим заданием. Сначала мы относились к этому спокойно: еще немного и все получится, но теперь все больше беспокоимся – вдруг у нашего мальчика что-то «не так». Стали больше воспитывать, контролировать, указывать, но постоянные нотации дома не помогают, а только усугубляют положение. Как помочь ребенку достичь успеха в учебе?
--	--

Показатели и критерии оценивания экзамена:

- на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
- на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций
- на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций
- на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.
- на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

