федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

«адаптивный психологический тренинг»

*37.05.01 Клиническая психология по специализации «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по Клинической психологии по специализации «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»,

утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

протокол № 2 от «28» октября 2016

Оренбург

**1. Методические рекомендации по проведению практических занятий.**

**Модуль 1**. **Тренинг уверенности в себе.**

**Тема 1.** Знакомство. Обсуждение целей и задач тренинга. Введение правил тренинговой группы. Самопознание. Самоанализ.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** формирование мотивации к тренинговым занятиям; введение и обсуждение правил работы в тренинговой группе; знакомство с приемами самопознания и самоанализа.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль – тестирование.** |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Знакомство.2. Введение и обсуждение правил работы тренинговой группы.3. Основная часть:3.1. Упражнение «Мой образ»;3.2. Упражнение «Кто Я?»;3.3. Упражнение «Судно, на котором я плыву»;3.4. Упражнение «Мои суждения»;4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Тема 2.** Чувства. Способы выражения чувств.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** обучение способам распознавания и выражения своих чувств.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка (упражнение «Выражение эмоций»).3. Основная часть:3.1. Обсуждение теоретического материала;3.2. Упражнение «Контур человека»;3.3. Упражнение «Скульптура эмоций»3.4. Упражнение «10 комнат»;3.5. Обсуждение теоретической информации «Наши чувства с точки зрения психологической теории»;3.6. Упражнение «Установление личной дистанции»;3.7. Обсуждение теоретической информации «Что такое личная территория»;3.8. Упражнение «Расширение внутреннего пространства»;3.9. Обсуждение теоретической информации «Гнев и обида»;3.10. Упражнение «Отдать червяка»;3.11. Упражнение «Моя обида»;3.12. Упражнение «Прощение и благодарность»;3.13. Обсуждение теоретической информации «Выражение эмоций»;3.14. Упражнение «Слова гнева»;3.15. Упражнение «Толкалки»;3.16. Обсуждение теоретической информации «Наши чувства»;3.17. Упражнение «Ласковые ладошки».4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Тема 3.** Любовь к себе. Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** развитие позитивного отношение к себе; формирование навыков позитивного мышления.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка (упражнение «Пожелание»).3. Основная часть:3.1. Упражнение «Улыбка»;3.2. Обсуждение теоретической информации «Наши чувства» (продолжение);3.3. Упражнение «Утро завтрашнего дня»;3.4. Обсуждение теоретической информации «Наши чувства» (продолжение);3.5. Упражнение «Взаимодействие»;3.6. Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»;3.7. Обсуждение теоретической информации «Наши чувства» (продолжение);3.8. Упражнение «Имя»;3.9. Упражнение «Маска»;3.10. Упражнение «Относитесь к себе, как к любимому человеку»;3.11. Упражнение «Здравствуй Я, мой любимый»;3.12. Обсуждение теоретической информации «Любовь к себе»;3.13. Упражнение «В лучах солнца»;3.14. Обсуждение теоретической информации «Внешняя и внутренняя привлекательность»3.15. Упражнение «Идеальный образ»;3.16. Обсуждение теоретической информации «Самоодобрение и самопринятие»3.17. Упражнение «Развитие самопринятия»3.18. Обсуждение теоретической информации «Самооценка»;3.19. Упражнение «Два варианта»;3.20. Упражнение «Мои цели»;3.21. Обсуждение теоретической информации «Успех и неудача»3.22. Упражнение «Зона прочности»;3.23. Обсуждение теоретической информации «Позитивное мышление», «Как услышать свой внутренний голос»;3.24. Упражнение «Мудрец из храма»;3.25. Обсуждение теоретической информации «Внутренний сигнальщик»;3.26. Упражнение «Цветение розы».4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Тема 4.** Уверенность в себе. Саморегуляция

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** формирование навыков уверенного поведения.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка (упражнение «Внимание»).3. Основная часть:3.1. Упражнение «Психогимнастика»;3.2. Упражнение «Походка»;3.3. Упражнение «Улыбка»;3.4. Упражнение «Осанка и улыбка»;3.5. Упражнение «Разговор по телефону»;3.6. Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»;3.7. Упражнение «Железнодорожная касса»;3.8. Обсуждение теоретической информации «Саморегуляция. Способы саморегуляции»;3.9. Упражнение «Сон героя»;3.10. Упражнение «Мои ценности».4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2. Тренинг уверенности в межличностных отношениях**

**Тема 5.** Контакт-тренинг.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** формирование навыков установления и развития социальных контактов.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка (упражнения «Приветствие», «Приветствие без слов»).3. Основная часть:3.1. Упражнение «Новые знакомства»;3.2. Упражнение «Места для знакомства»;3.3. Упражнение «Сбор фраз для контакта»;3.4. Упражнение «Первое обращение»;3.5. Упражнение «Темы для беседы»;3.6. Упражнение-ролевая игра «Тренинг контакта»;3.7. Упражнение «Контакт с группой»;3.8. Упражнение «Сбор ситуаций по теме “Знакомство”»;3.9. Упражнение-ролевая игра «Передать инициативу и слушать»;3.10. Упражнение-ролевая игра «Договориться о встрече»;3.11. Упражнение «Генерализация навыка знакомства»;3.12. Упражнение «Диалог в парах: все хорошее за 100 секунд»;3.13. Упражнение «Какая же у меня есть прелестная штучка»;3.14. Упражнение «Какая же у тебя есть прелестная штучка»;3.15. Упражнение «Как мне это здорово удается»;3.16. Упражнение «Делаем конкретные комплименты»;3.17. Упражнение «Делаем общие комплименты»;3.18. Упражнение «Что приятно большинству людей»;3.19. Упражнение «Вызвать симпатию у группы»;3.20. Упражнение-ролевая игра «Вызвать симпатию».4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Тема 6.** Барьеры межличностного общения.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** формирование навыков распознавания и преодоления барьеров межличностного общения.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка.3. Основная часть:3.1. Обсуждение теоретической информации «Барьеры межличностного общения»3.2. Упражнение «Опоздание»;3.3. Упражнение «Распознавание барьеров межличностного общения»;3.4. Обсуждение теоретической информации «Способы преодоления барьеров межличностного общения и налаживания открытой коммуникации»; «Типы открытости чувств»3.5. Упражнение «Что сложнее?»;3.6. Упражнение «Чувства бывают разные»;3.7. Упражнение «Отгадай чувство»;3.8. Упражнение «Что я сейчас чувствую»;3.9. Упражнение «Как это сказать по-русски?»;3.10. Упражнение «Чувство плюс поведение»;3.11. Обсуждение теоретической информации «Выражение позитивных чувств»;3.12. Упражнение-ролевая игра «Как ты меня порадовал(а)!»;3.13. Обсуждение теоретической информации «Позитивное отношение к собственным чувствам»;3.14. Упражнение «Сбор ситуаций по теме “Выражение позитивных чувств”»;3.15. Упражнение-ролевая игра «Выражение позитивных чувств»;3.16. Обсуждение теоретической информации «Отражение позитивных чувств партнера»;3.17. Упражнение «Сбор ситуаций по теме “Отражение позитивных чувств партнера”»;3.18. Упражнение-ролевая игра «Отражение позитивных чувств партнера»;3.19. Обсуждение теоретической информации «Выражение негативных чувств»;3.20. Упражнение-ролевая игра «Негативные чувства»;3.21. Упражнение «Сбор ситуаций по теме “Выражение негативных чувств”»;3.22. Упражнение-ролевая игра «Отражение негативных чувств партнера»;4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Тема 7.** Уверенность в конфликтных ситуациях.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** формирование навыков уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка.3. Основная часть:3.1. Обсуждение теоретической информации «Правила ведения конфликтного разговора»3.2. Упражнение «Сбор ситуаций по теме “Конфликтный разговор”»;3.3. Упражнение-ролевая игра «Конфликтный разговор»;3.4. Упражнение «Сбор ситуаций по теме “Неумение отказать”»;3.5. Обсуждение теоретической информации «Отказ в просьбе»;3.6. Упражнение-ролевая игра «Умение сказать “нет”»;4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 3.** **Тренинг формирования позитивных жизненных целей.**

**Тема 8.** Самореализация и самоопределение.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** сформировать навыки поведения, направленного на конструктивное взаимодействие с людьми, самореализацию и самоопределение.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка (упражнение «Коллективный счет»).3. Основная часть:3.1. Обсуждение теоретической информации «Потребности нашего “Я”; права человека на реализацию своих потребностей своего “Я”»;3.2. Упражнение «Мои права»;3.3. Упражнение «Взаимодействие;3.4. Упражнение «Да, нет»;3.5. Упражнение «Общение с близкими»;3.6. Упражнение «Разожми кулак»;3.7. Обсуждение теоретической информации «Треугольник власти и треугольник самопознания»3.8. Обсуждение теоретической информации «Жизнь по собственному выбору»;3.9. Упражнение «Сила речи»;3.10. Обсуждение теоретической информации «Уверенный и неуверенный человек»;4. Обсуждение занятия. Домашнее задание. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Тема 9.** Формирование позитивных жизненных целей.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** тренировка навыков определения жизненных целей.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** - Отработка практических умений и навыков. Форма организации учебной деятельности – дискуссия, тренинг.Упражнения:1. Приветствие. Проверка домашнего задания.2. Разминка (упражнение «Вождение слепого»).3. Основная часть:3.1. Упражнение «Мотивы достижения цели»;3.2. Упражнение «Через 2 года»;3.3. Упражнение «Выйди из круга»;3.4. Упражнение «Что я хочу на самом деле?»;3.5. Обсуждение теоретической информации «Программа достижения цели»;3.6. Упражнение «Доверительное падение»;3.7. Упражнение «Успех»;4. Обсуждение занятия. Домашнее задание.**Выходной контроль – тестирование.** |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**- подведение итогов занятия;- выставление текущих оценок в учебный журнал*.*  |

**Средства обучения:**

- дидактические (*психологический инструментарий,* *раздаточный материал);*

-материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*