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).*