

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Шилов С.П.
« 28 » _____ 2020 г.



**СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЖИЗ-
НЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили начальное образование; изобразительное искусство и декоративно-прикладное искусство

Форма обучения: очная

1. Пояснительная записка

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи дисциплины:

Социальная реабилитация обучающихся с ограниченными возможностями в первую очередь заключается в их *эффективной адаптации к существующим условиям обучения и взаимодействия в среде вуза.*

Цель курса «Социальная реабилитация обучающихся с ограничениями жизнедеятельности» – социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ, формирование навыков межличностной коммуникации индивидуально и в группах.

Это предполагает решение следующих **задач**:

1. Выработать режимы (способы) взаимодействия, направленные на поиск конструктивного продукта (творчество), взаимоподдержку.
2. Научиться определять собственные затруднения в планировании учебной и внеучебной студенческой деятельности искать пути и способы их преодоления.
3. Расширить спектр способов и стратегий конструктивного общения.
4. Ориентация студентов на достижение успеха, быструю адаптацию в условиях новизны.

Адаптация в широком смысле слова – это приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Процесс активного приспособления человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и собственными потребностями, мотивами, интересами. Социальная адаптация – это интегративный показатель, отражающий возможности человека выполнять определенные функции: адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя, открытость новому опыту и способность к обучению, самостоятельность, изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других людей.

С поступлением в вуз начинается новая эпоха в жизни человека. Процесс адаптации к вузу может сопровождаться отрицательными переживаниями, связанными с неподготовленностью к обучению в вузе, неумением осуществлять психологическое регулирование собственного поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычного, повседневного контроля со стороны педагогов и родителей, поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях, налаживанием быта и самообслуживания (для иногородних). Для студентов важно найти свое место в новом коллективе, построить новые отношения с сокурсниками и преподавателями. Это может сопровождаться неудовлетворенностью молодого человека существующими формами общения, неумением понять и выразить свои переживания.

1.2. Место дисциплины в учебном процессе: Программа предназначена для всех специальностей и направлений подготовки, на которых обучаются лица с ОВЗ.

Курс относится к разделу «Вариативная часть (дисциплины по выбору)», входящему в учебные планы направлений и специальностей.

Таблица 1.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Темы дисциплины необходимые для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1.	Учебная практика	+	+	+	+	+	+
2.	Педагогическая практика	+	+	+	+	+	+
3.	ВКР	+	+	+	+	+	+

1.3. Компетенции выпускника:

В результате освоения дисциплины «Коммуникативный тренинг» студент должен обладать следующими **дополнительными универсальными компетенциями:**

- способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях (ДУК-1)
- способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки (ДУК-2)

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

В целом в результате освоения дисциплины студент должен:

- **знать:** свои возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми.
- **уметь:** осознавать свои потребности мысли и чувства, поведенческие стратегии, ставить цель и достигать ее, эффективно (гибко) взаимодействовать с партнером; анализировать межличностное восприятие, определять действие различных эффектов восприятия, прогнозировать впечатление, складывающееся в процессе общения;
- **владеть:** базовыми навыками общения, навыками рефлексии; приемами эффективного и конструктивного общения, способами эффективного установления, поддержания и прерывания контакта.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Семестр – зависит от учебного плана конкретной специальности/направления. Форма промежуточной аттестации – зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов, из них 37,7 часа, выделенных на контактную работу с преподавателем (в т.ч. 1,7 ч. иные виды работ), 34,3 часов, выделенных на самостоятельную работу.

3. Тематический план.

Таблица 2.

Тематический план (для очной и заочной форм обучения)

№	Тема	недели семестра**	Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час.			Итого часов по теме	В том числе интерактивные формы	Итого количество баллов****
			Лекции	Лабораторные занятия*	Самостоятельная работа***			
1	2	3	4	5	6	7	8	
	Модуль 1.							
1.1	Знакомство. Безопасность. Целеполагание. Ресурсы. Ценности и смыслы. Восприятие себя и партнера. Средства коммуникации и обмена информацией.	-	-	6	6	12	6	16
1.2	Отработка основных параметров и необходимых состояний, навыки аттракции и установления	-	-	6	6	12	6	16

	контакта.							
	Всего	-	-	12	12	24	12	32
	Модуль 2.	-						
2.1	Адаптация как умение управлять общением (навыки конструктивности и выхода из конфликтных ситуаций). Стратегии поведения. Барьеры и преграды. Способы их преодоления.	-	-	6	6	12	6	16
2.2	Навыки самоорганизации . Осознанность и ответственность выбора. Конгруэнтность.	-	-	6	6	12	6	16
	Всего	-	-	12	12	24	12	32
	Модуль 3.	-						
3.1	Формирование навыков активного и эмпатического слушания. Особенности и критерии эффективности очных и дистанционных, индивидуальных и коллективных форм общения, обмена знаниями и опытом.	-	-	6	6	12	6	16
3.2	Профилактика личностных деформаций: что необходимо учитывать и делать, чтобы профилактировать, как выявлять существующие и что/как с ними делать..	-	-	6	6	12	6	20
	Всего		-	12	12	24	12	36
	Итого (часов, баллов):		-	36	36	72	36	100
	*Из них в интерактивной форме		-	36			36	

***Недели семестра не указаны, т.к. курс целесообразнее проводить в форме погружения, т.е. с режимом занятий 2-3 раза в неделю по 4-6 академических часов либо 1 раз в неделю по 8 академических часов.*

Кроме того, проведение занятий предполагает участие студентов различных направлений и специальностей, что требует создания дополнительного расписания с учетом их нагрузки по другим учебным дисциплинам.

**** самостоятельная работа, включая иные виды контактной работы*

***** только для студентов бакалавриата*

4. Виды и формы оценочных средств в период текущего контроля*

**только для студентов бакалавриата*

Таблица 3.

№ темы	Устный опрос		Технические формы контроля	Итого количество баллов
	Участие в лабораторных работах	комплексные ситуационные задания		
Модуль 1.				
1.1.	8	8		0-16
1.2.	8	8		0-16
Всего	0-16	0-16		0-32
2.1.	8	8		0-16
2.2.	8	8		0-16
Всего	0-16	0-16		0-32
3.1.	8	8		0-10
3.2.	10	10		0-10
Всего	0-18	0-18		0-36
Итого	0-50	0-50		0-100

5. Содержание дисциплины.

Основные понятия

Адаптация – процесс привыкания к новым условиям и осваивания новых способов взаимодействия с окружающей действительностью.

Сплочение - процесс формирования в группе установки на поиск общих целей, ценностей, взглядов.

Сплочение группы – это процесс, суть которого в укреплении психологических связей в группе, благодаря которым люди считают себя единым целым (чувствуют единство), в чем-то отличным от других подобных образований – у членов группы формируется чувство «мы». Сплоченность выражается в эмоциональной притягательности и взаимопривязанности членов группы, в стремлении их к сохранению своего группового членства, в единстве ценностей и целей участников группового общения.

В течение тренинга участники учатся четче осознавать свой внутренний мир, ставить цели, планировать пути их достижения, соотнося с потребностями и целями других людей. Они отработывают навыки, позволяющие понимать других людей, расширять набор стратегий установления контактов с партнерами в группе, выражать свое мнение, говорить о своих желаниях, чувствах.

Рефлексия - процесс и способ осознания собственных мотивов, внутренних составляющих своих индивидуальных проявлений.

Внутренние ресурсы - качества человека, на которые он может опираться при решении жизненных затруднений.

Правила проведения тренинга

- *Правило правил.* Правила оговариваются в начале проведения тренинга.
- *Правило тренера.* Тот, кто проводит тренинг, принимает на себя роль и ответственность тренера, а остальные принимают на себя роль и ответственность участников. Для тренера это значит эффективно выстраивать обстоятельства, забыв, что он такой же как остальные, а для участников это значит эффективно, с полной отдачей выполнять то, что говорит тренер, забыв о прошлом опыте, не рационализируя, не рассуждая, и забыв о том, что тренер такой же как ты.
- *Правило цели.* Перед тренингом или всей программой определяется цель, т.е. то для чего и зачем всё это делается. После определения цели вопросы "зачем?" не ставятся.
- *Правило обратной связи.* В процессе работы нельзя высказывать критику и оценочные суждения в чей-либо адрес, но можно дать обратную связь кому-либо при его согласии.
- *Правило «здесь и сейчас» в другой реальности.* Тренинг проводится, организуется как другая реальность, которая выстраивается отдельно от обычного мира и только после того как получен результат, он автоматически или специально переносится в обычный мир. Поэтому в процессе тренинга обсуждается только происходящее здесь и сейчас, за исключением специально оговоренных случаев (разбор домашнего задания и т.д.).
- Регламентируются опоздания, разговоры в кругу и т.д. Вводится система штрафов.

Модуль 1. Тема: Я для себя.

Знакомство. Безопасность. Целеполагание. Ресурсы. Ценности и смыслы. Восприятие себя и партнера. Средства коммуникации и обмена информацией. Отработка основных параметров и необходимых состояний, навыки аттракции и установления контакта.

Цель. Знакомство и включение участников в тренинговую работу.

Задачи.

1. Знакомство участников.
2. Ознакомление участников с понятием «тренинг».
3. Осознание необходимости развития сплоченности группы, адаптации к новым условиям учебной деятельности.
4. Целеполагание.
5. Создание в группе рабочей атмосферы.
6. Подготовка группы к работе по сплочению.

План занятия.

1. Введение правил работы в группе. – 10 мин.
2. Упражнение на знакомство. Представить своего соседа справа окружающим «Что не свойственно моему соседу» (цель упражнения – обозначение начала тренинга) -30 мин.

Участники тренинга разбиваются на пары. Каждой паре дается 10 минут на ознакомительную беседу, в ходе которой партнеры могут задавать друг другу любые вопросы, кроме «что для тебя не свойственно?», «что на тебя не похоже?» и т.д. После беседы в течение 1-2 минут участники готовят речь – представление партнера. Речь начинается словами «Для моего собеседника совершенно не характерно, не свойственно ...» и т.д.

3. *Более детализированные упражнения на знакомство.* – 2-3 часа.

Ниже приведены примерные варианты упражнений.

«Имена». Группа приглашается к участию в ритуале, которые совершают при приветствии жители тропических островов: 1) представиться и передать предмет по кругу соседу справа; 2) в противоположном направлении; 3) перебрасывать, называя имя; 4) благодарить за подарок и назвав по имени отдавать другому; 5) попросить кого-нибудь назвать всех по имени 6) пригласить на коктейль (К.Фопель, с.20).

«Алфавит». Дается задание выстроиться в шеренгу по алфавиту, придерживаясь следующих правил: впереди стояли люди, имена которых начинаются на первую букву алфавита, в конце шеренги, чьи имена начинаются на последние буквы алфавита, за как можно меньшее количество времени. При расстановке нельзя писать, разговаривать. Можно показывать различными знаками, жестами. После завершения все называют свои имена.

«Иерархия по признаку». Группа выстраивается в ряд по следующим признакам:

- по росту,
- по росту, когда руки вытянуты вверх,
- по числу видимых пуговиц на одежде,
- по размеру обуви,
- по длине волос,
- по цвету глаз.

«Автопортрет». Каждый участник выписывает 10-12 качеств, которыми он обладает, в нескольких словах обозначает свой девиз/ жизненное кредо. Обсуждение.

«Два круга». Участники группы образуют два круга, внутренний и внешний, встав лицом друг к другу. Каждый участник должен продолжить фразу «Я люблю ...», «У меня хорошо получается...», после чего участники внутреннего круга переходят по часовой стрелке к другому партнеру. Задача та же, нужно продолжить фразу, но не повторяться.

«Узнать о другом». Участники разбиваются на пары. Каждая пара уединяется в удобном месте. Задача как можно больше узнать о собеседнике: необычный случай в жизни, жизненные цели, что привело на факультет психологии, как успехов добились в жизни, увлечения. Через 10-20 мин. участники выбирают нового партнера. Диалог может проходить в разных позициях: на равных, сверху, снизу, спиной друг к другу.

4. *Упражнение на сплочение коллектива* – до 2 часов в зависимости от степени разобщенности членов группы.

• *Плот.* В данном упражнении участникам тренинга дается только инструкция и никаких пояснений – ведущий внешне отстраняется от групповой работы.

Инструкция: перед вами пеленка (покрывало). Вам необходимо уместиться всей группой на пеленке так, чтобы никто не касался ногами пола за пределами этой пеленки и простоять как минимум 10 секунд.

После выполнения этого задания дается следующая часть упражнения:

Необходимо перевернуть пеленку изнаночной стороной вверх, при этом группа не сходит с пеленки, ни один член группы не должен коснуться пола за пределами пеленки, а после переворачивания пеленки все участники также должны находиться на ней. Через 20 минут после начала упражнения ведущий вводит запрет на общение участников с помощью слов. Если правила нарушены, то все упражнение начинается с самого начала.

Психологический смысл упражнения. Участники группы самостоятельно вырабатывают новые способы взаимодействия в проблемных ситуациях. Для выполнения упражнения совершенно необходимо участие каждого из членов группы. У участников тренинга вырабатывается установка на принятие каждого, на создание и поддержание команды. Ведущему важно не поддерживать участников, а, напротив, создавать неудобства и высказывать замечания. Первоначально группа спланивается против требований/условий ведущего, а затем – ради командного результата. Чем больше внешне сочувствует ведущий группе, тем в меньшей степени группа нуждается в командном духе. Ведущий даже может провоцировать группу вопросами о времени, о нарушении правил и т.д. (как правило, группа включается в диалог и тут же получает наказание за вербальное общение (после того как введен запрет на общение с помощью слов)).

-- перерыв --

5. Упражнения, снимающие психологическое напряжение. – 1-2 часа.

Ниже даны примерные варианты упражнений.

• *«Приветствие глазами»* Участники сидят в кругу. На счет 3 поднимают глаза. С тем с кем встречается взгляд и устанавливается контакт – встают и здороваются.

«Прикоснись лохматого» На счет 3 найти и прикоснуться к предмету обладающего названным свойством: мохнатого, желтого, колючего, шубуршистого, полосато-колючего. (Завьялова Ж.В., Фарба Е.О., Каденильяс-Нечаева Е., Авдюнина М.Н., с. 72).

• *«Прорваться в круг».* Участники становятся в круг, один за кругом. Необходимо прорваться в круг любым способом. Обсуждать: почему именно такой способ выбрали, подошли именно к этим людям?

6. Целеполагание – обсуждение индивидуальных и групповых целей работы. – 1 час.

7. Завершающая часть.

Ниже предложены примерные варианты упражнений.

• *«Сиамские близнецы»* – 20 мин.

Упражнение выполняется в парах. Партнеры в паре встают рядом, плечом к плечу и стопа к стопе таким образом, чтобы каждый из вас соприкасался со своим партнером плечом и стопой. Каждая пара объявляется «сиамскими близнецами», и их две внутренние ноги считаются «сросшимися» на время игры. Задача каждой пары заключается в том, чтобы сделать как можно больше шагов не разделившись. Вам необходимо идти, поддерживая друг друга и следя за тем, чтобы ваша «общая внутренняя нога» не распалась. При выполнении упражнения обращайте внимание на ваши ощущения, мысли, чувства, действия. Пары несколько раз меняются партнерами.

Желательно, чтобы каждый участник попытался пройти в паре таким образом по очереди со всеми членами группы.

Вопросы для обсуждения

Есть ли у кого-нибудь мысли, которыми вы хотели поделиться?

Что вы чувствовали, думали в процессе выполнения упражнения?

Легко или сложно было выполнить упражнение?

- Расскажите, какие стратегии поведения помогли вам в выполнении упражнения?
Что вы делали, чтобы быть одним целым со своим партнером?
Во всех ли парах, вы использовали одну стратегию?
Где и как в реальности вы сможете применить полученный опыт?
8. Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии). – 30 мин.

Модуль 2. Тема: Я для других.

Адаптация как умение управлять общением (навыки конструктивности и выхода из конфликтных ситуаций). Стратегии поведения. Барьеры и преграды. Способы их преодоления. Навыки самоорганизации. Осознанность и ответственность выбора. Конгруэнтность.

Цель. Сплочение группы.

Задачи.

1. Формирование командного духа.
2. Поочередная активизация разных внутренних барьеров в командном взаимодействии и поиск режимов совладания с выделенными барьерами.

План занятия.

1. Обсуждение предыдущего занятия и домашнего задания. – 40 мин.

2. Разминочная часть. – 40 мин.

Ниже даны примерные варианты упражнений.

- *Животное (разминочное).* Каждому участнику на ухо называется животное, которое держится в секрете. Подумайте, как разговаривает это животное. Закройте глаза – вы превратитесь в это животное. Ваша задача найти соплеменника, издавая соответствующие звуки. Мостик к теме: сложность заключается в том, чтобы безошибочно определить соплеменника, дать понять, что вы с ним одной крови. В жизни важно дать понять собеседнику, что вы с ним похожи, что вас волнуют одни и те же вопросы. Подстройки по позе, подстройки к речи, по дыханию. (Завьялова Ж.В., Фарба Е.О., Каденильяс-Нечаева Е., Авдюнина М.Н., с. 72).
- *«Скованные одной цепью».* Обозначить линию старта и финиша. Вся группа встает в шеренгу плечо к плечу. Задача пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта у щиколоток ни на миг. На подготовку 15 мин. Вопросы для обсуждения: Что вы заметили в процессе работы? Что помогало? Что мешало?
- *Чего я избегаю.* 5 мин в течение которых необходимо написать список из 5 пунктов под общим заголовком «чего я избегаю». Надо это сделать, не упрекая себя ни в чем и не думая о том, что скажут по этому поводу люди. Теперь все участники разбиваются на пары, и каждый беседует с партнером относительно своего списка. Однако этот разговор не обязывает вас изменить свое поведение и перестать избегать. Осознание своих барьеров. Каким был разговор.

Укрытие. 4 газеты – укрытия. Участник свободно перемещаются по комнате при сигнале «угроза» спрятаться в укрытии. Постепенно убирать количество газет. На последнем этапе необходимо устоять всем на газете в течение 10 счетов.

3. Основная часть. – 4 часа (включая один перерыв 10 мин.).

- *«Болото».* Упражнение на сплочение коллектива. – 1 час.

Группа располагается в некоторой части аудитории.

Инструкция: представьте, что перед вами находится вязкое болото. Вам необходимо перебраться на другой берег (на расстоянии 8 метров), при условии, что каждый из вас может только один раз наступить на поверхность болота.

--перерыв--

- «Треугольник» Упражнение на сплочение коллектива..

С помощью ниток строится некоторая конструкция (например, треугольник) на высоте плеча самого низкого участника. Площадь этой фигуры должна быть такова, чтобы в ней помещалась группа участников.

Инструкция:

Представьте, что периметр треугольника представляет собой оголенный провод, по которому пропущен электрический ток. Площадь, ниже периметра, также находится под напряжением. Вам необходимо выбраться из треугольника, не задев участки, которые находятся под напряжением.

Как и предыдущие два упражнения на сплочение, выполняется при минимальном вмешательстве ведущего в работу группы.

4. Завершающая часть.

Ниже приведены примеры упражнений, снимающих психологическое напряжение.

- Упражнение «Футбол для осьминогов»

Описание упражнения

В игре принимают участие две команды, в каждую из которых входят 5-6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «» разваливаясь на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, играющих в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (5-7 мин.), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

Психологический смысл упражнения

Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы стремиться не столько к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

Обсуждение

Какие впечатления возникли у участников по ходу игры?

Чем определялся успех команды: преимущественно индивидуальными качествами участников или же слаженностью их взаимодействий?

Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить «футбол для осьминогов»?

- Упражнение «Передай апельсин»

Описание упражнения

Участники стоят по кругу. Одному из них дают крупный апельсин и просят зажать его между подбородком и шеей (другой вариант – прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, что и первый участник. Если апельсин падает, то упражнение делается сначала. А когда апельсин пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.

Психологический смысл упражнения

Сплочение, разрушение пространственных барьеров между участниками.

Обсуждение

Обмен впечатлениями и соображениями о том, какие качества важнее всего для успешного выполнения такого упражнения

5. Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии). – 30 мин.

Модуль 3. Тема: Я для нас.

Формирование навыков активного и эмпатического слушания. Особенности и критерии эффективности очных и дистанционных, индивидуальных и коллективных форм общения, обмена знаниями и опытом. Профилактика личностных деформаций

ций: что необходимо учитывать и делать, чтобы профилактировать, как выявлять существующие и что/как с ними делать.

Цель.

Помощь в адаптации к условиям обучения в ВУЗе, управление ресурсами учебной деятельности.

Задачи.

1. Выявить индивидуальные затруднения в планировании учебной и внеучебной студенческой деятельности.
2. Выявить ценности и смыслы в контексте учебной деятельности.
3. Построить коллективный образ идеального студента с выделением (указанием) ресурсов учебной коллективной и индивидуальной деятельности.

План занятия.

1. Обсуждение предыдущего занятия и домашнего задания. – 40 мин.

2. Разминочная часть. – 20 мин.

- *Упражнение «Общее дыхание»*

Описание упражнения

Участники встают в круг. Задача участников – наблюдая за дыханием партнера справа достичь синхронности вашего дыхания с дыханием партнера. В процессе выполнения упражнения обращайте внимание на ваши ощущения, мысли, чувства, действия.

Психологический смысл упражнения

Сплочение, и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение.

Обсуждение

Удалось ли вам синхронизировать свое дыхание с дыханием партнера?

Что вы делали, на что ориентировались чтобы этого добиться? Какие затруднения вы испытывали?

Что вы чувствовали, о чем думали?

Почувствовали ли вы дыхание всей группы, или только дыхание своего партнера?

Почувствовали ли вы себя одним целым с группой?

3. Рефлексия собственных психологических особенностей в подготовке к учебной деятельности. (групповая дискуссия)

Построение собирательного образа идеального студента. – 2 часа.

Группа делится на подгруппы по 3-4 человека. Каждая подгруппа получает листок формата А-4. На листках символически (рисунками, рекламными слоганами, крылатыми выражениями и т.д.) передается содержание следующих моментов студенческой жизни: «Как я учусь», «Как я отдыхаю», «Где я черпаю вдохновение», «Куда я обращаюсь за помощью, если что случится», и т.д.

Построение классификации «виды студентов», описание их учебных стратегий, выявление ресурсных состояний и ограничений, присущих каждой стратегии

Банк ресурсов. – 1 час.

Каждому участнику тренинга дается по 10 минут на то, чтобы закончить следующие фразы:

Мне повезло, потому что я умею... – не менее 5 примеров

У меня есть сложность с тем, чтобы... – не менее 5 примеров

Обсуждение результатов в группе, выделение общих моментов. Затем участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека по принципу частичного или полного совпадения перечня проблемных ситуаций. Каждая группа ищет способы совладания с проблемной ситуацией. Важно во-первых, обозначить своевременность обращения за помощью, отследить, когда проблема еще только возникла. Во-вторых, важно отметить, что проблема может быть решена разными способами, влекущими за собой разные послед-

ствия. Для этого в подгруппах сначала индивидуально, а затем в общей дискуссии прописываются ответы на следующие вопросы:

Я понимаю, что могут быть проблемы, когда происходят следующие события (по следующим признакам)- не менее 3 примеров

В сложных ситуациях я обычно поступаю следующим образом... - не менее 3 примеров

Подгруппы возвращаются в общий круг. Составляется банк ресурсов.

Завершающая часть.

- *Упражнение «Итоги»*

Описание упражнения

Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга. Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга

- Кратко записать, сведя его суть к 2-3 фразам;
- Зарисовать.

Потом участники поочередно озвучивают, что именно они выносят для себя из тренинга, и демонстрируют группе свои рисунки.

Психологический смысл упражнения

Освоение технологии подведения итогов работы, стимулирующей осознание того, что дала работа каждому участнику.

Обсуждение

«Наверное, кто-то из вас желает добавить что-либо о прошедшем тренинге и его итогах. Сейчас есть возможность это сделать.»

Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии). – 1 час.

6. Планы практических занятий.

Практические занятия не предусмотрены учебным планом по дисциплине.

7. Темы лабораторных занятий.

Общая схема проведения лабораторных занятий:

Количество участников в группе 12-14 человек.

Каждое занятие включает:

- разминочную часть, направленную на подготовку группы к работе.
- Основную часть, непосредственно направленную на реализацию поставленных задач.
- Завершающую часть, направленную на интеграцию опыта и снятие эмоционального напряжения.

Так как учебным планом дисциплины не предусмотрены лекционные занятия, темы для обсуждения на лабораторных занятиях представлены в содержании каждого модуля. Представлены в блоке «Содержание дисциплины» (см. п.4, темы занятий тренинга).

8. Примерная тематика курсовых работ.

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом по дисциплине.

9. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы студентов.

Таблица 4.

Планирование самостоятельной работы студентов

№	Темы	Виды СРС		Неделя семестра*	Объем часов**	Итого количество баллов***
		обязательные	дополнительные			

	Модуль 1.					
1.1	Знакомство. Безопасность. Целеполагание. Ресурсы. Ценности и смыслы. Восприятие себя и партнера. Средства коммуникации и обмена информацией.	выполнение практических заданий, чтение источников	самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений	-	6	0-16
1.2	Отработка основных параметров и необходимых состояний, навыки аттракции и установления контакта.	выполнение практических заданий, чтение источников	самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений	-	6	0-16
	Всего				12	0-32
	Модуль 2.					
2.1	Адаптация как умение управлять общением (навыки конструктивности и выхода из конфликтных ситуаций). Стратегии поведения. Барьеры и преграды. Способы их преодоления.	выполнение практических заданий, чтение источников	самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений	-	6	0-16
2.2	Навыки самоорганизации. Осознанность и ответственность выбора. Конгруэнтность.	выполнение практических заданий, чтение источников	самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений	-	6	0-16
	Всего				12	0-32
	Модуль 3.					
3.1	Формирование навыков активного и эмпатического слушания. Особенности и критерии эффективности очных и дистанционных, индивидуальных и коллективных форм общения, обмена знаниями и опытом.	выполнение практических заданий, чтение источников	самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений	-	6	0-16
3.2	Профилактика личностных деформаций: что необходимо учитывать и делать, чтобы профилировать, как выявлять существующие и что/как с ними делать..	выполнение практических заданий, чтение источников	самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений	-	6	0-20
	Всего				12	0-36
	ИТОГО:				36	0-100

* Недели семестра не указаны, т.к. курс целесообразнее проводить в форме погружения, т.е. с режимом занятий 2-3 раза в неделю по 4-6 академических часов либо 1 раз в неделю по 8 академических часов.

Кроме того, проведение занятий предполагает участие студентов различных направлений и специальностей, что требует создания дополнительного расписания с учетом их нагрузки по другим учебным дисциплинам.

** самостоятельная работа, включая иные виды контактной работы

*** только для студентов бакалавриата

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).

10.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (выдержка из матрицы компетенций):

ДУК-1	способность к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях
Б1.В.ДВ. Б1.В.ДВ. Б1.В.ДВ. Б1.В.ДВ.	Тренинг целеполагания Коммуникативный тренинг Тренинг успешной карьеры Социальная реабилитация обучающихся с ограничениями жизнедеятельности
ДУК-2	способность к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Б1.В.ДВ. Б1.В.ДВ. Б1.В.ДВ. Б1.В.ДВ.	Тренинг целеполагания Коммуникативный тренинг Тренинг успешной карьеры Социальная реабилитация обучающихся с ограничениями жизнедеятельности

10.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Таблица 5.

Карта критериев оценивания компетенций

Код компетенции	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Виды занятий (лекции, практические, лабораторные)	Оценочные средства (тесты, творческие работы, проекты и др.)
	пороговый	базовый	повышенный		
ДУК-1	<p>Знает: Имеет общее представление о том, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов коммуникации</p> <p>Умеет: решать большинство задач межличностного взаимодействия с помощью коммуникации</p> <p>Владеет: базовыми навыками и приемами решения задач межличностного взаимодействия</p>	<p>Знает: Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов коммуникации</p> <p>Умеет: грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов коммуникации</p> <p>Владеет: всеми основными навыками и приемами решения задач межличностного взаимодействия, может выбирать их в зависимости от цели</p>	<p>Знает: Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов коммуникации</p> <p>Умеет: грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов коммуникации</p> <p>Владеет: всеми основными навыками и приемами решения задач межличностного взаимодействия, может выбирать их в зависимости от цели</p>	Лабораторные	лабораторная работа, контрольная работа, комплексные ситуационные задания (работа в малых группах), другие формы

ДУК-2	<p>Знает: Имеет общее представление о индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации</p> <p>Умеет: решать базовые жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией</p> <p>Владеет: базовыми навыками решения жизненных задач индивидуального развития, базовыми навыками самостоятельного принятия решения и ответственности</p>	<p>Знает: Имеет четкое представление о индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации</p> <p>Умеет: решать основные жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией</p> <p>Владеет: навыками решения жизненных задач индивидуального развития, навыками самостоятельного принятия решения и ответственности</p>	<p>Знает: Имеет четкое представление о индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации, в том числе в сложных ситуациях</p> <p>Умеет: решать сложные жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией</p> <p>Владеет: навыками решения сложных жизненных задач индивидуального развития, навыками самостоятельного принятия решения и личной ответственности, в том числе в сложных жизненных ситуациях</p>	Лабораторные	лабораторная работа, контрольная работа, комплексные ситуационные задания (работа в малых группах), другие формы
-------	--	--	--	--------------	--

10.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующей этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Зачет выставляется по результатам посещения тренинга и выполнения промежуточных заданий (см. задания к лабораторным работам).

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций.

Вопросы к зачету

Зачет выставляется по результатам посещения тренинга и выполнения промежуточных заданий (см. задания к лабораторным работам).

Для студентов, не имевшим возможности посетить более 30% занятий, зачет проводится по результатам выполнения промежуточных заданий (см. задания к лабораторным работам) в индивидуальной форме. В этом случае форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно, на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, с применением ДОТ и т.п.)

11. Образовательные технологии.

Активные методы обучения, проектные методы, работа в малых группах, информационно-коммуникационные технологии.

Все лабораторные занятия проводятся в интерактивной форме.

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

12.1. Основная литература:

1. Рапохин, Н.П. Прикладная психология: Учебное пособие / Н.П. Рапохин. – Электрон. текстовые дан. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2013. - 432 с.Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=371247> (дата обращения 05.02.2015)

2. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений/ Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 576 с.
3. Кузнецов, И. Н. Деловое общение [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Авт.-сост. И. Н. Кузнецов. – Электрон. текстовые дан. - 5-е изд. - М.: Дашков и К, 2013. - 528 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=411372> . (дата обращения 05.02.2015)

12.2. Дополнительная литература:

1. Доценко, Е.Л. Психология общения: учеб. пособие/ Е. Л. Доценко; Тюм. гос. ун-т. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. - 296 с.
2. Егидес, А. П. Психология конфликта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. П. Егидес. – Электрон. текстовые дан. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2013. - (Университетская серия). - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=451312> **Укажите правильный адрес книги.**<http://znanium.com/bookread2.php?book=451312> (дата обращения 05.02.2015)
3. Василенко, М.А. Основы социально-психологического тренинга / авт. сост. М.А. Василенко. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452> (дата обращения 05.02.2015).
4. Ефимова, Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. – Электрон. текстовые дан. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=395328>. (дата обращения 05.02.2015) **Книга по ссылке не открывается.**

12.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека ONLINE
2. <http://e.lanbook.com> – Издательство «ЛАНЬ»
3. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система «znanium.com»
4. <http://virtuallib.intuit.ru> – Виртуальная библиотека «ИНТУИТ»
5. <https://icdlib.nspu.ru/> - МЭБ – межвузовская электронная библиотека
6. <http://diss.rsl.ru/> - Библиотека диссертаций РГБ

13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).

Windows XP/7, Microsoft Office 2003/2007/2010

14. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: мультимедийные аудитории, укомплектованные таким оборудованием, как проектор, документ камера, проекционный экран.
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся (компьютерные классы) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде вуза.
- Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, для реализации данной дисциплины не предусмотрены.

15. Методические указания для преподавателей по освоению дисциплины (модуля).

Необходимое оборудование

В учебном процессе для инвалидов и лиц с ОВЗ применяются специализированные технические средства приёма-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями:

– учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, оборудуется радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, документ-камерой, мультимедийной системой;

– учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушениями зрения, оборудуется брайлевской компьютерной техникой, электронными лупами, видеоувеличителями, программами невизуального доступа к информации, программами-синтезаторами речи и другими техническими средствами приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов;

– для слабовидящих студентов в лекционных и учебных аудиториях предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра;

– для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусмотрено наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением, в частности использование специальных возможностей операционной системы Windows, таких как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши.

Рекомендации для преподавателя

Преподаватель должен быть ознакомлен с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и учитывать их при организации образовательного процесса.

Рекомендуется применять социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в учебных группах.

Подбор и разработка учебных материалов осуществляется с учетом возможностей предоставления контента в различных формах – визуально, аудиально. Разрабатываемый нетекстовый контент максимально преобразуется в альтернативные формы, удобные для различных категорий пользователей, без потери данных и структуры. Предусматривается возможность масштабирования текста, возможность применения экранной клавиатуры.

В образовательном процессе активно используются выполнение совместных работ с применением технологий проектной деятельности с возможностью включения всех участников образовательного процесса в активную работу по изучаемым в ходе освоения дисциплины (модуля) вопросам.

Для студентов с ОВЗ по слуху предусматривается применение сурдотехнических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника и другие средства передачи информации в доступных формах для лиц с нарушениями слуха.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, видеоувеличители, программы невизуального доступа к информации, программы-синтезаторов речи и другие средства передачи информации в доступных формах для лиц с нарушениями зрения.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции предусматривается при-

менение специальной компьютерной техники со соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно, на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, с применением ДОТ и т.п.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачёте.