

**Приложение 1 к РПД Психологическая помощь лицам в  
трудных жизненных ситуациях  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) Психология образования  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Психологии и коррекционной педагогики
2.	Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Психология образования
4.	Дисциплина	Психологическая помощь лицам в трудных жизненных ситуациях
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

## **I. Методические рекомендации**

### **1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

В ходе лекционных занятий студенту необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание изучаемой дисциплины, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Рекомендуется активно задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

### **1.2. Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

В ходе подготовки к семинарским (практическим) занятиям следует изучить основную и дополнительную литературу, учесть рекомендации преподавателя и требования рабочей программы.

Можно подготовить свой конспект ответов по рассматриваемой тематике, подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Следует продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной практикой. Можно дополнить список рекомендованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы.

### **1.3. Методические рекомендации по подготовке презентаций**

Подготовку презентационного материала следует начинать с изучения специальной литературы, систематизации собранного материала. Презентационный материал должен быть достаточным для раскрытия выбранной темы.

Подготовка презентационного материала включает в себя не только подготовку слайдов, но и отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Создание презентационного материала дает возможность получить навыки и умения самостоятельного обобщения материала, выделения главного.

При подготовке мультимедийного презентационного материала важно строго соблюдать заданный регламент времени.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступления, основной части и заключения. Прежде всего, следует назвать тему своей презентации, кратко перечислить рассматриваемые вопросы, избрав для этого живую интересную форму изложения.

Большая часть слайдов должна быть посвящена раскрытию темы. Задача выступающего состоит не только в том, что продемонстрировать собственные знания, навыки и умения по рассматриваемой проблематике, но и заинтересовать слушателей, способствовать формированию у других студентов стремления познакомиться с нормативными и специальными источниками по рассматриваемой проблематике.

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- все оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Рекомендации по созданию презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

#### **1.4. Методические рекомендации по решению кейс-заданий**

##### **Сценарий организации занятий**

Работа студентов начинается со знакомства с ситуационной задачей.

Студенты самостоятельно в течение 10 - 15 минут анализируют содержание кейса, выписывая при этом данные и другую необходимую информацию. В результате у каждого студента должно сложиться целостное впечатление о содержании кейса.

Знакомство с кейсом завершается обсуждением. Преподаватель оценивает степень освоения материала, подводит итоги обсуждения и объявляет программу работы первого занятия.

В дальнейшем происходит формирование рабочих подгрупп по 3 - 5 человек.

Каждая подгруппа располагается в каком-либо месте аудитории, по возможности, на небольшом удалении друг от друга.

Распределение тем производится преподавателем с учетом желания каждой подгруппы.

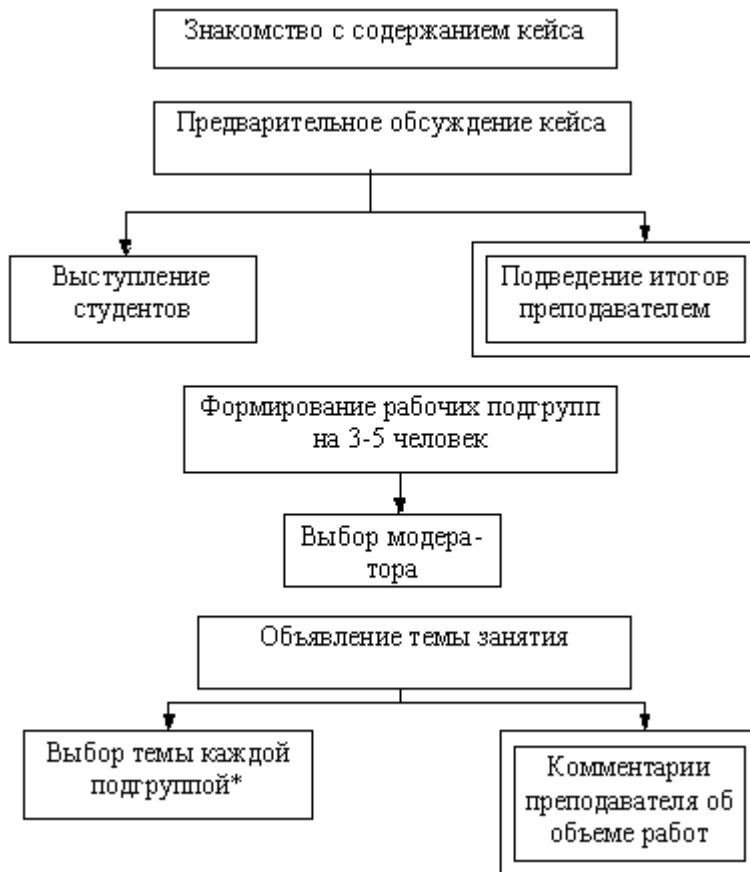
Если тема для всех подгрупп одна, то преподаватель ее объявляет и ставит срок, к которому нужно представить результат.

На этом этапе преподаватель более подробно объясняет цели каждой подгруппы и в

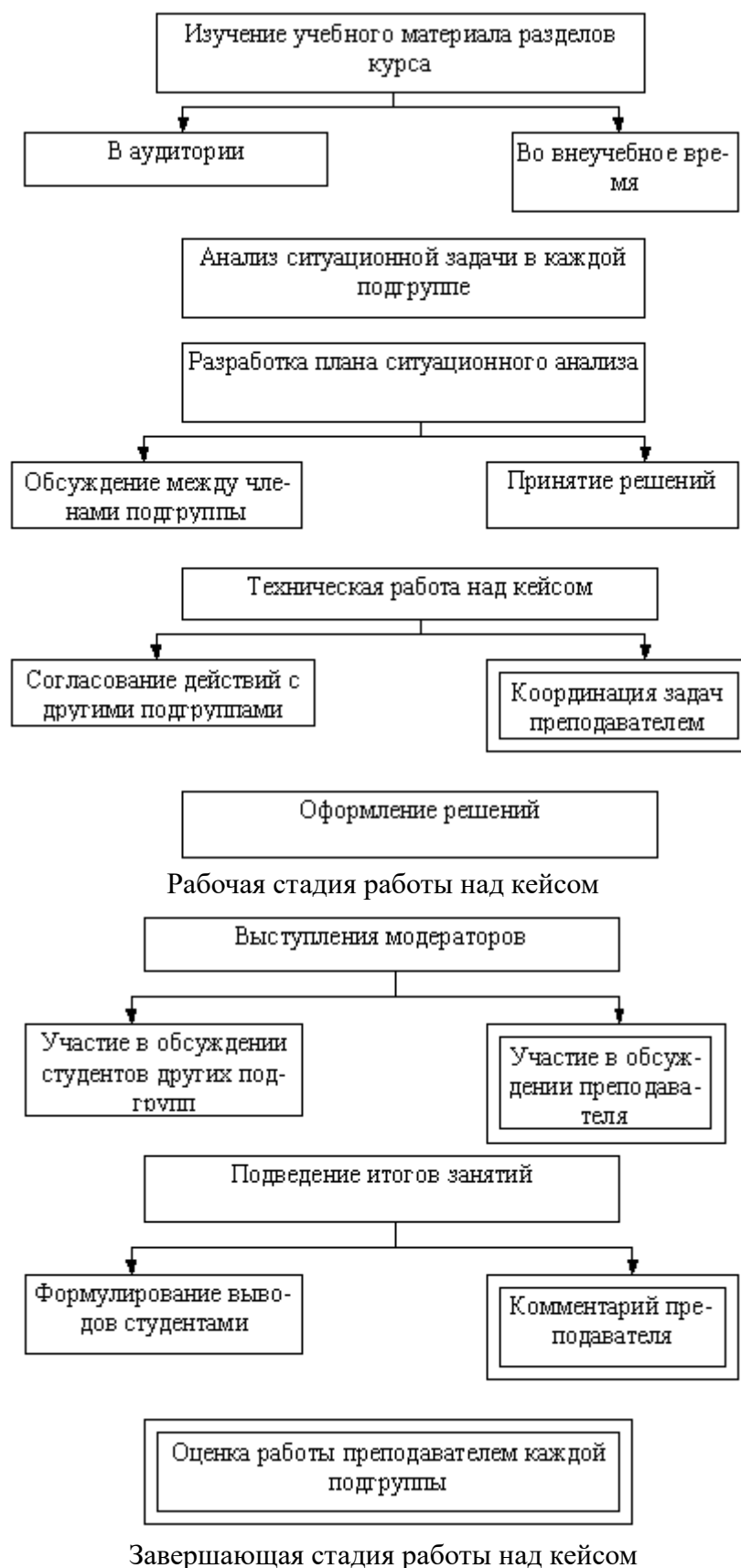
каком виде должен быть оформлен отчет о работе.

После того как распределены темы, студентам необходимо изучить соответствующий теоретический материал, используя конспект лекций, учебные пособия и другие компактные методические издания. Во внеучебное время студент сможет пользоваться рекомендованными учебниками.

Последовательность организации и проведения занятий представлена на рисунках.



Стадия организации работы над кейсом



### 1.5. Методические рекомендации по подготовке дискуссий

Форма дискуссии представляет собой обмен мнениями во всех его формах.

Цель учебной дискуссии – овладение участниками методами ведения обсуждения, поиска и формулирования аргументов, их анализа. Грамотно организованная учебная

дискуссия является фактором развития коммуникативных и аналитических способностей, позволяет выявить уровень представлений по определенной теме, проблеме.

Среди факторов углубленного усвоения материала в ходе дискуссии выделяются:

- обмен информацией;
- стимулирование разных подходов к сути обсуждаемых вопросов;
- согласование несовпадающих мнений и предложений по их оценке;
- возможность отвергать любое из высказываемых мнений;
- побуждение участников к поиску группового соглашения.

Последовательность этапов группового обсуждения проблемы:

- поиск и определение проблемы (затруднения), решаемые групповыми методами (путем выработки общего подхода, достижения согласия);
- формулировка проблемы в ходе группового анализа, обсуждения;
- анализ проблемы;
- попытки найти решение проблемы (они могут представлять собой процесс, включающий обсуждение, сбор данных, привлечение дополнительных источников информации и т.д.; группа делает предварительные выводы, проводит сбор мнений и т.д., продвигаясь к согласию).

Успех дискуссии определяется выполнением следующих требований: вопросы дискуссии должны быть сформулированы интересно, быть актуальными; руководитель дискуссии должен отлично знать не только предмет обсуждения, но и смежные предметы; речь ведущего должна быть художественной, яркой, эмоциональной, способствовать созданию эмоционально-нравственной ситуации; осознанный выбор ведущего обсуждение внутри группы, а также выбор докладчика; контроль за построением взаимоотношений обучающихся, за корректностью формулировок.

При проведении дискуссии следует учитывать следующие условия:

- возможность корректировки темы дискуссии, если она зашла в тупик;
- необходимость использования метода "мозговой атаки";
- при обмене мнениями участники дискуссии должны знать, какого рода результат ожидается от их обсуждения.

При соблюдении всех указанных условий занятия-дискуссии не только активизируют мыслительную деятельность обучающихся, но и способствуют развитию устной речи, а также следующих ораторских умений: выслушивать оппонента, проявлять терпимость к иной точке зрения, аргументировано отстаивать собственную позицию. Диалог идет успешно лишь тогда, когда его участники умеют встать выше собственного мнения, способны посмотреть на него со стороны. Чем более партнеры способны отказаться от своей предубежденности, личных склонностей, чем более они объективны, тем успешнее и результативнее диалог.

Методика проведения дискуссии в рамках дисциплины» включает три этапа:

На первом этапе осуществляется выбор темы. Тема может быть предложена, но не навязана преподавателем, подсказана конкретной ситуацией/событием или определена на основе предварительной беседы. Для обеспечения результативности дискуссии предполагается глубокое изучение вопроса, который будет обсуждаться.

Второй этап – это собственно проведение дискуссии. Успех ее во многом зависит от ведущего, которому необходимо

- перед началом дискуссии назвать тему, обосновать ее выбор, ясно сформулировать цель;
- заинтересовать участников дискуссии, настроить их на полемический лад, создать обстановку, при которой каждый обучающийся не только не стеснялся бы высказывать свое мнение, но и стремился его отстаивать;
- не препятствовать желающим выступать, но и не принуждать к выступлению, стараться, чтобы сформировалась атмосфера искренности и откровенности;
- стимулировать активность участников, в чем помогают следующие приемы: парадокс, неожиданное суждение, своеобразное мнение, резко расходящееся с общепринятым, даже

противоречащее на первый взгляд здравому смыслу; неожиданный вопрос; реплика – краткое возражение, замечание с места, которая тоже настраивает на дискуссию, свидетельствует об активности слушателя, его желании уяснить вопрос, проверить свою точку зрения.

- сопоставить различные точки зрения, обобщить их с тем, чтобы позиции участников дискуссии были представлены как можно отчетливее, направлять дискуссию в русло намеченной цели;

- не исправлять заблуждающихся, предоставлять такую возможность слушателям;

-когда это целесообразно, вопрос, адресованный ведущему, переадресовать слушателям;

-выбрать подходящий момент для окончания дискуссии, не нарушая логику развития спора.

Для обучающихся крайне важно помнить о правилах спора, к которым относятся:

- прежде чем выступать, следует определить, какова необходимость вступить в спор: необходимо тщательно продумать то, о чем будете говорить;

- краткое и ясное изложение своей точки зрения: речь должна быть весома и убедительна;

- лучшим доказательством или способом опровержения являются точные и бесспорные факты: если доказана ошибочность мнения, следует признать правоту своего «противника»;

- необходимо помнить о культуре общения, уметь выслушать другого, уловить его позицию, не повышать голос, не прерывать выступающего, не делать замечаний, касающихся личных качеств участников обсуждения, избегать поспешных выводов; не следует вступать в пререкания с ведущим по ходу проведения дискуссии.

На третьем заключительном этапе подводятся итоги дискуссии. На данном этапе обучающимся предлагается оценить результативность дискуссии по следующим критериям: системность, точность и логичность изложенных аргументов; последовательность, ясность и полнота сделанных выводов; умение слушать оппонентов, принимать и оценивать их позицию; владение культурой речи, степень включенности в дискуссию каждого участника и проявления интереса к обсуждаемым вопросам.

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена**

Основная задача экзамена – проверка знаний, умения и навыков студента по изученной дисциплине. При подготовке к экзамену рекомендуется использовать следующий алгоритм:

-правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам, утвержденным кафедрой в качестве экзаменационных;

-темы необходимо изучать последовательно, внимательно обращая внимание на описание вопросов, которые раскрывают содержание. Начинать необходимо с первой темы;

-после работы над каждой темой необходимо ответить на вопросы для самоконтроля к каждой теме;

-по наиболее сложным вопросам, ключевым проблемам и важным понятиям необходимо сделать краткие письменные записи в виде тезисов, планов, определений;

-последний день (или часть его) перед экзаменом был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом, это позволит самостоятельно перепроверить усвоение материала.

## **II. Планы практических занятий**

### **Занятие 1. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования**

#### **План:**

1. Понятие «ситуация» в психологии.

2. Отечественные и зарубежные подходы к пониманию жизненных ситуаций.

### 3. Классификация жизненных ситуаций.

*Литература:* [1, 3].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Как в зарубежной психологии понимается феномен «ситуация»?
2. Как понимается данный термин в отечественной науке?
3. Что является общим для всех определений самых разнообразных ситуаций в психологии?
4. Кто из авторов предлагает наиболее полную систематизацию жизненных ситуаций?
5. Какие ситуации выделяют в зависимости от уровня сложности?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Жизненная ситуация как предмет исследования в психологии».

### **Занятие 2. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования**

#### **План:**

1. Понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС) и ТЖС повседневности.
2. Содержательные признаки ТЖС.
3. Виды повседневных ТЖС.
4. Классификация ТЖС по основным сферам жизнедеятельности человека.
5. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации.

*Литература:* [1, 3].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Как можно описать понятие «трудная жизненная ситуация»?
2. Какие содержательные признаки ТЖС выделяют?
3. На какие виды можно разделить ТЖС?
4. Кто из современных отечественных авторов исследует жизненные ситуации?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «История изучения феномена «трудная жизненная ситуация»».

### **Занятие 3. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования (занятие проходит в интерактивной форме – дискуссия)**

#### **План:**

1. Понятия катастрофы и экстремальной ситуации.
2. Формирование катастрофического сознания.
3. Структура катастрофического сознания.
4. Переживание и работа горя.

*Литература:* [1, 3].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы особенности психологии экстремальных ситуаций как отрасли психологической науки?
2. В чем состоят основные проблемы исследований в области психологии экстремальных ситуаций?
3. Какие подходы к определению типов экстремальных ситуаций выделяют специалисты?

4. Какие факторы определяют экстремальность ситуации.
5. По каким признакам классифицируются экстремальные (чрезвычайные) ситуации?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Подходы к определению типов экстремальных ситуаций».

**Занятие 4. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования**

**План:**

1. Понятие кризиса и кризисной ситуации.
2. Содержание кризисной ситуации.
3. Виды кризисов.
4. Понятие критической ситуации. Типы критических ситуаций.
5. Психологическая травма, последствия ее переживания.

*Литература:* [1, 3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Как соотносятся понятия «кризис», «кризисные состояния», «кризисная ситуация», «переживание»?
2. Какие факторы являются поражающими в кризисной (психотравмирующей) ситуации?
3. Какие стадии в своем развитии проходит кризисное состояние?
4. Как Ф.Е. Василюк понимает феномен «переживание»?
5. Что общего и чем отличаются клинические и психологические теории кризиса и кризисного состояния?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Типы и виды кризисных состояний».

**Занятие 5. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования  
(занятие проходит в интерактивной форме – дискуссия)**

**План:**

1. Критический стресс и дистресс в психологии.
2. Стрессовая ситуация.
3. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Симптоматика ПТСР.

*Литература:* [1, 3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Как влияет стресс на адаптацию?
2. Какие факторы являются стрессорными для человека?
3. Каким образом среда, в которой воспитывается ребенок, может повлиять на развитие его стратегий преодоления стресса?
4. Какие нездоровые формы поведения Вы знаете?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Посттравматическое стрессовое расстройство как психологический феномен».

**Занятие 6. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования  
(занятие проходит в интерактивной форме – кейс-задание)**

**План:**

1. Понятие фрустрации.

2. Фрустрирующие ситуации.
3. Классификация фрустрирующих ситуаций.
4. Реакции на фрустрирующие ситуации.

*Литература:* [1, 3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Как Вы определите феномен «фрустрация»?
2. Какие теории фрустрации Вы знаете?
3. Чем фрустрация отличается от фрустрирующей ситуации?
4. Какие могут быть фрустрирующие ситуации?
5. Какие типичные фрустрирующие ситуации Вы знаете?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Виды эффектов фрустрации».

**Занятие 7. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования**

**План:**

1. Понятие конфликта в психологии.
2. Конфликтная ситуация.
3. Классификация конфликтных ситуаций.
4. Конфликтные личности.
5. Реакции на конфликтные ситуации.

*Литература:* [1, 3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем причины возникновения конфликтов?
2. Какова структура конфликта?
3. Какие основные стадии проходит конфликт?
4. Какие основные стратегии поведения в конфликте?
5. Какие личностные черты характерны для конфликтных личностей?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Кейс-задание «Проанализируйте реакции человека в конфликтной ситуации» (конфликтная ситуация на выбор студента).

**Занятие 8. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования  
(занятие проходит в интерактивной форме – дискуссия)**

**План:**

1. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности.
2. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности.
3. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности.
4. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.

*Литература:* [1, 3].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. При каких условиях возникает преодолевающее поведение?
2. Какие формы преодолевающего поведения вы знаете?
3. Какие существуют механизмы психологической защиты?

4. Каковы характеристики преодолевающего поведения личности?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Кейс-задание «Подберите и проведите диагностические методики, направленные на выявление копинг-поведения в ТСЖ у 1 респондента».

**Занятие 9. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях**

**План:**

1. Понятие «психологическая помощь».
2. Разновидности психологической помощи.
3. Специальные формы психологической помощи.
4. Психологическая помощь в особых случаях.

*Литература:* [2, 4].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что понимается под термином «психологическая помощь»?
2. Какие виды психологической помощи выделяют?
3. Что относят к специальным формам психологической помощи?
4. В каких случаях требуется оказание психологической помощи?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Особенности оказания психологической помощи детям и подросткам».

**Занятие 10. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях  
(занятие проходит в интерактивной форме – кейс-занятие)**

**План:**

1. Понятие и цели экстренной психологической помощи.
2. Модель экстренной психологической помощи.
3. Техники экстренной психологической помощи.
4. Экстренная помощь при острой реакции на травму.

*Литература:* [2, 4].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что понимается под экстренной психологической помощью?
2. Как можно описать модель экстренной психологической помощи?
3. Какие техники применяются в случае экстренной психологической помощи?
4. Что нужно делать при острой реакции на травму?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Алгоритм экстренной помощи при острой реакции на травму».

**Занятие 11. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях**

**План:**

1. Теория кризисного консультирования.
2. Организация и методы психологической помощи в кризисной ситуации.
3. Консультирование клиентов с разными видами кризисов.

*Литература:* [2, 4].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем состоит специфика кризисного консультирования?
2. Кто из психологов внес вклад в становление кризисного консультирования?
3. Какие методы используются в кризисном консультировании?
4. Какие правила необходимо соблюдать при организации кризисного консультирования?
5. Каким требованиям должен соответствовать психолог, оказывающий кризисное консультирование?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Теории кризисного консультирования».

## **Занятие 12. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях**

### **План:**

1. Понятие «психологическое сопровождение».
2. Цели и задачи психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях.
3. Организация психологического сопровождения при разных видах кризисных ситуаций.

*Литература:* [2, 4].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое «психологическое сопровождение»?
2. Какие цели и задачи решаются при кризисном сопровождении?
3. Какие этапы кризисного сопровождения выделяют?
4. В чем будет состоять отличие кризисного сопровождения при разных ситуациях?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Структура психологического сопровождения в образовательной организации».

## **Занятие 13. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях (занятие проходит в интерактивной форме – кейс-занятие)**

### **План:**

1. Семейное неблагополучие как фактор девиантного поведения детей и подростков.
2. Психологическая помощь детям и подросткам в ситуации семейного неблагополучия.

*Литература:* [2, 4].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Как определяется семейное неблагополучие?
2. Какие факторы могут привести к семейному неблагополучию?
3. Какие поведенческие реакции могут демонстрировать дети и подростки в ситуации семейного неблагополучия?
4. Кто должен оказывать помощь детям и подросткам в ситуации семейного неблагополучия?
5. Какую помощь в ситуации семейного неблагополучия должен оказать педагог-психолог?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Кейс-задание «Разработайте систему мероприятий, направленную на оказание психологической помощи обучающемуся в ситуации внутриличностного конфликта»

(возраст респондента на выбор студента).

#### **Занятие 14. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях (занятие проходит в интерактивной форме – кейс-занятие)**

##### **План:**

1. Психологические и социально-педагогические методики диагностики трудных жизненных ситуаций.
2. Психологическая помощь обучающемуся, оказавшемуся в ситуации буллинга.

*Литература:* [2, 4].

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. С помощью каких психологических методик можно диагностировать трудные жизненные ситуации?
2. Какие социально-педагогические методики позволяют выявить трудные жизненные ситуации?
3. Как определяется в психологии буллинг?
4. Какую психологическую помощь может оказать педагог-психолог обучающемуся, находящемуся в ситуации буллинга?

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Кейс-задание «Разработайте систему мероприятий, направленную на оказание психологической помощи обучающемуся в ситуации буллинга» (возраст респондента на выбор студента).

#### **Занятие 15. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях (занятие проходит в интерактивной форме – кейс-занятие)**

##### **План:**

1. Фрустрирующие ситуации в образовательной организации.
2. Психологическая помощь субъектам образовательного процесса, находящимся в фрустрирующих ситуациях.

*Литература:* [2, 4].

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие ситуации в образовательной организации для обучающегося могут быть фрустрирующими?
2. Как разграничить стрессовые и фрустрирующие ситуации?
3. Какую психологическую помощь в образовательной организации может оказать педагог-психолог субъектам образовательного процесса, находящимся в фрустрирующей ситуации?

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Кейс-задание «Разработайте систему мероприятий, направленную на оказание психологической помощи обучающемуся в фрустрирующей ситуации» (возраст респондента на выбор студента).