

**Приложение 1 к РПД Методы коррекционно-развивающей работы психолога  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
образовании  
Направленность (профиль) –  
Психология образования  
Форма обучения – заочная  
Год набора – 2021**

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

1.	Кафедра	Психологии
2.	Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Психология образования
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.О.24 Методы коррекционно-развивающей работы психолога
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2021

**I. Методические рекомендации**

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

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

**Активная работа на лекциях** - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

1. конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
2. необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
3. названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
4. в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов, остальное должно быть записано своими словами;
5. каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д – дети, Р – развитие; П - психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно

ориентироваться. Для того, чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

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

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

**В конспект** следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

**Учебный текст** сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной педагогической психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. В соответствии с развиваемыми в публикуемых материалах идеями, была осуществлена попытка предоставить максимально широкую ориентировку для воссоздания логической структуры изучаемой дисциплины, ее проблем и достижений. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

**Практические занятия** проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

**Самопроверка.** После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

**Работа с литературой.** При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

### **1.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

**Самостоятельная работа студентов** - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов МАГУ включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части - процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);

- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

**Правила самостоятельной работы с литературой.** Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует ознакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
2. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
3. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
4. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
5. Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
6. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- 1) информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- 2) усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- 3) аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)

- 4) творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

#### **Основные виды систематизированной записи прочитанного:**

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Наиболее интересные мысли следует выписать;

1. сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к практическому занятию;
2. решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учебного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как

понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины. Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

#### **Методические рекомендации к подготовке презентации:**

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

#### **Методические рекомендации по оформлению презентации:**

1. По содержанию презентации:
  - четко сформулирована цель работы;
  - понятны задачи и ход работы;
  - информация должна быть изложена полно и четко;
  - иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
  - сделаны выводы.
2. По оформлению презентации:
  - единый стиль оформления;
  - текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
  - все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
  - ключевые слова в тексте выделены
3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

#### **При составлении презентации необходимо:**

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

#### **Методические рекомендации к тестированию:**

1. Следует изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Необходимо начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые вызывают сомнения, что позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Важно внимательно прочитать задание до конца, не пытайтесь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях.
4. Если не уверены в правильности ответа на вопрос, следует его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Следует думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.
8. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно

такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

**Консультации.** Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

#### **1.4 Методические рекомендации по организации промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю) представляет собой анализ и оценку знаний на разных этапах формирования компетенций. Оценивание осуществляется на основании следующих критериев:

**Оценка «отлично» («5» – 91-100 баллов)** ставится, когда студент показывает глубокое и всестороннее знание предмета, рекомендованной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, свободно применяет теоретические положения при анализе современных событий, процессов и явлений, связывает их с задачами будущей профессиональной деятельности, использует средства наглядности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «хорошо» («4» – 81-90 баллов)** ставится, когда студент твердо знает предмет, рекомендованную литературу, аргументировано излагает материал, умеет применять теоретические знания для анализа современных событий, коренных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «удовлетворительно» («3» – 61-80 баллов)** ставится, когда студент в основном знает предмет, рекомендованную литературу и умеет применять полученные знания для анализа современных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «неудовлетворительно» («2» – 60 баллов и менее)** ставится, когда студент представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии) и (или) не усвоил основного содержания дисциплины.

#### **1.5. Методические рекомендации по выполнению курсовых работ:**

Методические рекомендации по написанию курсовых работ представлены на сайте ППИ МАГУ страницы кафедры психологии [http://www.masu.edu.ru/upload/iblock/257/Курсовая%20%20работа метод рекоменд БППО ПО.pdf](http://www.masu.edu.ru/upload/iblock/257/Курсовая%20%20работа%20метод%20рекоменд%20БППО%20ПО.pdf) (КУРСОВАЯ РАБОТА: ПОДГОТОВКА, ОФОРМЛЕНИЕ И ПРЕДЗАЩИТА по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психология образования», квалификация «бакалавр»)

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

При подготовке к экзамену необходимо учитывать рейтинговую систему обучения, которая предполагает многобалльное оценивание студентов. При данной системе оценивания существует возможность объективно отразить в баллах те усилия, которые потрачены обучающимся на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные

баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии). Рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а также активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

## **II. Планы практических занятий**

### ***Тема 1. Основные принципы, цели и задачи психокоррекционной работы. Занятие 1-2.***

#### ***Вопросы к занятию.***

1. Понятие «психокоррекция» в современной отечественной и западной психологической теории и практике.
2. Соотношение психокоррекции и психотерапии.
3. Психокоррекционная ситуация.
4. Специфика психокоррекции.
5. Общие цели и задачи психологической коррекции.
6. Принципы организации психокоррекционной работы.
7. Классификация видов психологической коррекции по разным основаниям.

#### ***Основная литература***

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

- 09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
  4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

#### *Дополнительная литература*

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).
2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

#### *Задание к семинару.*

1. Составить расширенный конспект по теме «Теоретические основы психокоррекции», используя пособие Мамайчук И.И. (6, стр.33-36).
2. Ознакомиться с принципами организации коррекционной работы. (1,7,8).

#### *Тема 2. Анализ диагностической информации и составление программ психокоррекции.*

##### *Занятие 3-4.*

##### *Вопросы к занятию:*

1. Понятие психокоррекционного комплекса.
2. Цели и задачи диагностического блока. Методы и методики.
3. Задачи и методика установочного блока.
4. Реконструктивный блок коррекционного комплекса.
5. Оценка эффективности психокоррекционной работы.
6. Структура коррекционного занятия.

##### *Задание к семинару.*

1. Разработать проект коррекционной программы по выбранному направлению.
2. Подготовить презентацию по разработанной программе.

##### *Основная литература*

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

##### *Дополнительная литература*

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование).

образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).

2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### **Тема 3. Основные направления коррекционно-развивающей практики. Занятие 5-6.**

#### **Вопросы к занятию.**

1. Теоретические основы когнитивно-бихевиорального подхода
2. Рационально-эмоциональная терапия А.Эллиса. Теоретическое обоснование метода РЭТ.
3. Теоретические основы психодинамической коррекции.
4. Компоненты, техники и фазы психодрамы.

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

1. Подготовьте краткие письменные ответы по вопросам темы, используя основную и дополнительную литературу.
2. Подготовьте доклад (по выбору) на тему «Сущность психологической коррекции в когнитивно-бихевиоральном подходе», «Метод скилл-терапии»; «Когнитивный подход А.Бека»
3. Составить план – конспект структуры занятия в психодраме, выделить основные этапы работы.
4. Подготовить презентации занятия.

#### **Основная литература**

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

#### **Дополнительная литература**

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).
2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### **Тема 4. Методы психокоррекции. Игровая терапия. Занятие 7-8-9.**

#### **Вопросы к занятию.**

1. Развитие игры как формы терапии.
2. Психологические механизмы коррекционного воздействия игры.
3. Основные виды и формы игротерапии.
4. Игровая терапия в психоаналитическом направлении. М.Клайн.

5. Игровая терапия центрированная на клиенте.
6. Освобождающая терапия (терапия отреагированием). Д.Леви.
7. Структурированная терапия Г.Хембидж.
8. Игровая терапия по Адлеру. М. Юра, Г. Хембидж.
9. Поведенческая терапия С.Руссо.
10. Недирективная терапия В.Экслейн.
11. Игровая терапия детско-родительских отношений.

*Задание к семинару.*

1. Выписать основные характеристики разных подходов в игротерапии.
2. Определить оптимальное использование игровой терапии при решении конкретных проблем.
3. Определить различия в реализации игровой терапии в разных психологических направлениях.
4. Подготовить план-схемы выполненных заданий.

**Основная литература**

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

**Дополнительная литература**

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).
2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

**Тема 5. Методы коррекции. Арттерапия. Занятие 10-11-12.**

**Вопросы к занятию.**

1. Общая характеристика метода.
2. Основные направления арттерапии.
3. Музыкалотерапия.
4. Библиотерапия.
5. Танцевальная терапия.
6. Проективный рисунок.
7. Сочинение историй.
8. Сказкотерапия.
9. Куклотерапия.

**Задание для самостоятельной работы.**

1. Выписать основные характеристики арттерапии.
2. Составить каталог техник каждого направления арттерапии.
3. Подготовить презентации каждого направления с иллюстрациями.

**Основная литература**

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие

- для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
  3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
  4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

#### *Дополнительная литература*

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).
2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### ***Тема 6. Методы психогимнастики и телесно-ориентированной психокоррекции. Занятия 13-14.***

1. Психогимнастика как невербальный метод, направленный на развитие социальной перцепции.
2. Структура психогимнастического занятия.
3. Методы телесной терапии:
  - а) Метод В. Райха
  - б) Метод М. Фельденкрайса.
  - в) Метод Ф. Александера.
  - г) Метод А. Янова и др.

#### *Основная литература*

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

#### *Дополнительная литература*

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование).

образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).

2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### ***Тема 7. Индивидуальная и групповая коррекция.***

#### ***Занятия 15-16.***

##### ***Вопросы к занятию.***

1. Индивидуальная психокоррекция. Психологические особенности и показания к индивидуальной работе.
2. Основные стадии индивидуальной работы.
3. Специфика групповой формы работы. Понятие группового тренинга.
4. Основные характеристики тренинговой группы (комплектование, групповая динамика, руководство группой).
5. Т-группа как обучающая лаборатория:
  - Этапы обучения в группе;
  - Функции руководителя группы.
  - Умения межличностных отношений.
  - Основные цели.
  - Активные методы коррекции.
6. Группы тренинга умений.
  - Основные положения.
  - Учебная модель.
  - Постановка цели.
  - Измерение и оценка.
  - Техника занятий.
  - Релаксационный тренинг.
  - Перестройка убеждений.
  - “Домашняя работа”.

##### ***Задание к семинару.***

1. Самостоятельно найти и сделать картотеку активных методов коррекции.
2. Сделать выписки по вопросам семинара из источников.

##### ***Основная литература***

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

##### ***Дополнительная литература***

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-)

[20B3E639B4D8](#).

2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### **Тема 8. Коррекция эмоциональных нарушений в детском возрасте.**

#### **Занятия 17-18.**

1. Понятие гиперактивности. Проявления гиперактивности. Медико-психолого-педагогические аспекты гиперактивности. Симптоматика и этиология синдрома гиперактивности.
2. Уровни комплексной коррекционной помощи детям с и подросткам с гиперактивностью.
3. Понятие агрессивности. Причины агрессивности и детерминанты проявления агрессии. Виды агрессии.
4. Направления коррекционной работы с агрессивными детьми и подросткам.

#### **Задание к семинару.**

1. Познакомиться с организацией коррекционной работы по предложенной литературе.
2. Выписать рекомендации для работы родителей и педагогов.
3. Составить каталог игр по коррекции агрессии.

#### **Основная литература**

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

#### **Дополнительная литература**

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).
2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### **Тема 9. Характеристика основных симптомокомплексов и их коррекция.**

#### **Тревожность и пути ее коррекции.**

#### **Занятия 19-20-21.**

#### **Вопросы к занятию.**

1. Подходы к проблеме тревожности в разных психологических школах.
2. Характерные проявления тревожности.
3. Пути коррекции тревожности и страхов.
4. Этапы работы в разных психологических направлениях.

#### **Задание к семинару.**

1. Сделать сравнительный анализ разных подходов тревожности, выписать определения..
2. Составить план занятия по коррекции тревожности.

3. Подготовить сообщение о проблемах коррекции тревожности, страхов, неуверенности по предложенным выше источникам.

#### ***Основная литература***

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

#### ***Дополнительная литература***

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).
2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### ***Тема 10. Характеристика основных симптомокомплексов и их коррекция.***

#### ***Акцентуации характера.***

#### ***Занятия 22-23-24.***

#### ***Вопросы к занятию.***

1. Характеристика акцентуаций характера.
2. Основные направления коррекционных стратегий.
3. Ограничения коррекционной работы.
4. Специфика работы с комплексными нарушениями развития личности.

#### ***Задание к семинару.***

1. Подготовить характеристику акцентуаций характера. Выделить сильные и слабые стороны в каждой акцентуации.
2. Определить наиболее эффективные стратегии работы с акцентуантами.
3. Выяснить противопоказания при работе с детьми, имеющими различные нарушения характера.

#### ***Основная литература***

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05701-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454257>
2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В.А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452914>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

- 06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452045>
4. Ворошнина, Л. В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДОУ : учебное пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05921-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454170>

#### *Дополнительная литература*

1. Галасюк, И. Н. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. Кураторство семьи особенного ребенка: учебное пособие для СПО / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 179 с. — (Серия: Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8](http://www.biblio-online.ru/book/83DBAA74-53CB-45D3-BB2F-20B3E639B4D8).
2. Фесенко, Ю. А. Коррекционная психология: синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 250 с. — (Серия: Авторский учебник). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB](http://www.biblio-online.ru/book/452F0C02-1E3D-4744-8CAA-8036927A2EBB)

### **Практикум по решению задач (практических ситуаций) по темам лекций**

#### **Основные коррекционные подходы.**

##### *Задание 1. РЭТ. Паттерны негативного мышления*

Проведите эксперимент, который позволит вам глубже понять паттерны негативного мышления.

1. Когда вы испытываете тревогу, депрессию, когда вы расстроены или вам просто грустно, понаблюдайте за мыслями, спонтанно возникающими в вашем сознании. Позвольте мыслям свободно уходить и приходить, просто отслеживайте их в течение нескольких минут.
2. Запишите автоматические мысли в первую колонку таблицы.

Автоматические мысли	Иррациональность	Рациональные идеи

3. Просмотрите список в первой колонке таблицы и идентифицируйте искажения (иррациональности) содержащиеся в каждой мысли
4. Придумайте и укажите в третьей колонке для каждой мысли рациональную замену, используя объективные, нейтральные описания.

Используйте эту технику всякий раз, когда вы начинаете чувствовать подобную тревогу.

##### *Задание 2. Соответствие (К. Роджерс)*

Этот эксперимент направлен на выяснение степени вашего собственного соответствия.

###### *Часть 1.*

1. Я – реальное: найдите прилагательные, соответствующие вам. Эти параметры отражают ваше знание о самом себе, независимо от того, характеризует ли вас так еще кто-нибудь.
2. Как другие воспринимают меня: отметьте только те прилагательные, которые, как вы полагаете, приписали бы вам знающие вас люди.
3. Я – идеальное: отметьте параметры личности, характеризующие вас наилучшим образом.
4. Никто из нас не соответствует идеальным характеристикам постоянно. Например, вам не обязательно быть постоянно веселым, чтобы выбрать это прилагательное для своей характеристики. Если вы думаете, что вы обычно веселы, тогда отметьте его.

###### *Часть 2.*

Выделите маркером прилагательные в разных колонках, противоречащие друг другу. Именно они представляют возможную область несоответствия в вашей жизни. Людей с идеальной степенью соответствия практически не существует, но у вас есть возможности для личностного роста.

Прилагательное	Я – реальное	Как меня воспринимают другие	Я - идеальное
Веселый			
Настойчивый			
Шумный			
Ответственный			
Рассеянный			

Беспокойный			
Требовательный			
Заносчивый			
Искренний			
Честный			
легковозбудимый			
Ребяческий			
Смелый			
Жалостливый к себе			
Честолюбивый			
Спокойный			
Серьезный			
Дружелюбный			
Зрелый			
Артистичный			
Умный			
С чувством юмора			
Идеалистичный			
Понимающий			
Сердечный			
Мягкий			
Чувствительный			
Сексуальный			
Деятельный			
Милый			
Эгоистичный			
Хитрый			
Ласковый			
самоуверенный			

### Задание 3. Анализ отношений.

Провести анализ своих отношений со значимым окружением по параметрам близости – зависимости.

Близкие отношения	Зависимые отношения
Основаны на равенстве	Основаны на различии в «силе» ( я старше, я умнее и т.д.)
Основаны на взаимности, обоюдности	Не сбалансированы (я говорю, а ты слушай)
В них позволен выбор	Выбор не позволен или затруднен
Предполагают свободу чувствовать, поступать, исходя из собственного понимания ситуации	Преобладает принуждение (как частный случай может быть принуждение самого себя делать «кто-то», чувствовать «это»)
Возникает желание делиться с другими своими чувствами и потребностями	Правила поведения и отношений не обсуждаются, а считаются сами собой разумеющимися
Отношения всегда меняются	Отношения всегда неизменны
«Я ХОЧУ быть здесь»	«Я ДОЛЖЕН быть здесь»
«Я начинаю с себя»	«Я начинаю с тебя: меняйся ты»
«Я хочу...Я чувствую...» т.е.я беру на себя ответственность за свои желания и чувства	«Ты заставляешь меня чувствовать...гнев, тревогу, усталость...» т.е. ты несешь ответственность за мои чувства
Я сам забочусь о себе, я полностью отвечаю за получение того, что я хочу и за сообщение тебе своих желаний	Ты сам должен знать, что хорошо для меня, и обеспечивать это
Отношения основаны на осознании реальности	Отношения основаны на заблуждениях, иллюзиях
Моя преданность тебе исходит из интереса к твоей духовной сущности	Твой духовный рост не имеет для меня значения, даже если эта сущность отдаляет тебя от меня

## **Методы и средства психологической коррекции.**

### ***Задание 1. Детско-подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации по Э.Джекобсону (модификация И.М. Желдака, С.А. Изумнова).***

Изучить детско-подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации, провести сеанс релаксации в группе.

Основная разница в процессе мышечной релаксации у детей и взрослых заключается в том, что дети порой быстро достигают расслабления всех мышц тела. Для детей не лишним будет рассказать об основных группах мышц (бедер, живота, плеч, шеи, лица), наглядно показать работу мышц-антагонистов (сгибателей-разгибателей). В процессе работы проводится обращение в 1-м лице, что усиливает суггестивный эффект.

Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться для достижения состояния полного отдыха. Откинься, пожалуйста, назад в кресле и устройся удобно. Закрой глаза. (для маленьких детей применяется формула – во время нашей работы твои глазки закроются на маленькие замочки до тех пор, пока я не скажу тебе открыть их).

Сначала обрати внимание на дыхание. Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на выдохе. (пауза 30 секунд).

Я всегда буду подробно описывать упражнение на расслабление до того, как ты приступишь к его выполнению. Поэтому не начинай без моей команды.

Начнем с груди. По моему сигналу сделай глубокий вдох. Глубже, глубже, задержка ... и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови дыхание. Заметил ли ты напряжение в груди на вдохе и расслабление на выдохе? Повторяем упражнение. Смог ли ты в этот раз почувствовать напряжение? А расслабление?

Теперь поставь обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу и в то же время приподними обе пятки как можно выше. Готов? Начали! Подними обе пятки высоко-высоко. Подержи так. Расслабь. Просто дай им свободно опуститься на пол. При расслаблении ты, возможно, почувствуешь тепло и покалывание. Повторяем упражнение. Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными.

Теперь подними оба носка очень высоко, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подержи так и расслабь ноги.

Следующая группа мышц, на которой мы будем сосредоточиваться – это мышцы бедра. Упражнение простое. По моему сигналу вытяни, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывай держать икры свободными, не напрягай их. Давай сделаем это упражнение. Выпрями обе ноги. Очень прямо. Еще прямее. Подержи их так и расслабь. Просто дай ногам мягко опуститься на пол. Ощущал ты напряжение в верхней части бедер? Повторим это упражнение.

Сейчас переходим к рукам. Сожми обе руки одновременно в кулаки как можно крепче. Представь, что ты сжимаешь в кулаке все свои болезни, трудности, невзгоды. Еще крепче сожми кулаки – и раздави свои болезни! Теперь расслабь свои руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях рук? Это отличное упражнение для тех, кто пишет много в школе. Давай повторим ( 1 раз). Расслабься. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырь пальцы как можно шире, еще шире. Подержи и расслабь. (Повторяется 2 раза).

Теперь поработаем с плечами. Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Недаром говорят, что наши беды и печали давят нам на плечи. Представь, что ты пытаешься коснуться верхушками плеч мочек ушей. Давай сделаем это упражнение. Потяни плечи вверх. Очень высоко. Еще выше. Подержи так и расслабь. Сосредоточься на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабились мышцы шеи, затылка. (Повторяем упражнение 2 раза, затем пауза 20 секунд).

Давай перейдем к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнись так широко, как только можно – «до ушей». Начали. Очень широкая улыбка, еще шире. Подержи так – и расслабься. ( 2 раза) Теперь сожми губы, как –бы пытаясь поцеловать кого-то. Собери губы вместе. Сожми их очень крепко, еще крепче. Расслабь. (Повторяем 1 раз). А сейчас перейдем к глазам. Они у тебя закрыты, но зажмурь их еще крепче. Представь, что ты моешь голову шампунем и не даешь брызгам попасть в глаза. (Повторяем 2 раза). Это упражнение полезно при утомлении глаз, вызванном школьными уроками, чтением, помогает улучшить зрение при близорукости.

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помни, что глаза остаются закрытыми, а ты поднимаешь брови как можно выше, будто сильно чему-то удивился. (Повторяем 1 раз). Теперь почувствуй полное расслабление твоего лица. (Пауза 15 сек).

Теперь снова направь свое внимание на дыхание, почувствуй, как с каждым вдохом приятная свежесть, прохлада вливаются в твои легкие, принося с собой бодрость, энергию, здоровье.

А сейчас зафиксируем внимание на внутренних органах. Спокойно проглоти слюну и проследи, как теплая волна проходит в глубине твоей шеи, груди, живота... В верхней части живота появилось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня, брошенного в воду, расходится по всему телу. Живот прогрет приятным глубинным теплом.

...Теперь ты расслабил основные мышцы своего тела. Для того, чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягли и расслабляли. Когда я буду называть их, дай им расслабиться еще сильнее.

Цит. по Кондрашенко В.Т., Донскому Д.И., Игумнову С.А. (2003).

### **Задание 2. Аутогенная тренировка по Й. Шульцу.**

Провести вариант аутогенной тренировки индивидуально и в группе.

Шульц предложил 6 формул АТ. Формулы упражнений произносятся психологом. Обучающиеся должны мысленно повторять их несколько раз за психологом.

**Подготовительная формула** – Я совершенно спокоен.

**Формула 1.** Моя правая (левая) рука, (нога) тяжелая, обе руки и ноги тяжелые.

Начинать это упражнение следует с правой руки у правшей, у левшей – с левой. Добившись ощущения тяжести в одной руке, клиенты на следующем занятии таким же образом добиваются ощущения тяжести в другой руке, а затем в двух руках одновременно. Также реализуется упражнение с ощущением тяжести в ногах, сначала поочередно, а затем – одновременно. Окончательная формулировка упражнения «Мои руки и ноги становятся совсем тяжелые».

**Формула 2.** Моя правая (левая) рука, (нога) теплая, обе руки и ноги теплые.

Кратко диктуется формула первого упражнения. Затем разучивается второе упражнение словесной формулой, внушающей тепло, в той же последовательности, что и первое упражнение. Окончательная формулировка, завершающая первые два упражнения: «Мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми».

**Формула 3.** Сердце бьется мощно и ровно.

Повторяется предыдущая формула: «Мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми». После нее клиенты вслед за психологом повторяют про себя: «Мое сердце бьется ровно и мощно», представляя себе соответствующие ощущения, обязательно окрашенные приятными эмоциями.

**Формула 4.** Дыхание совершенно спокойно.

Осваивается так же, как и предыдущее, направлено на нормализацию дыхательного ритма.

**Формула 5.** Мое солнечное сплетение излучает тепло.

Это упражнение осваивается труднее, и ему следует уделить больше внимания. Оно реализуется лучше, если проглотить слюну или полностью положить правую ладонь на солнечное сплетение и ощущать тепло непосредственно под ладонью.

**Формула 6.** Мой лоб приятно прохладен.

Выполняется путем представления прохладного ветерка, овевающего лоб и виски.

Каждый сеанс Шульц рекомендует проводить в течение 20-30 минут, и на вдохе, под приказом психолога «Открыть глаза!», выйти из состояний аутогенного погружения. Автор подчеркивает обязательное соблюдение последовательности упражнений.

Цит. по Мамайчук И.И., 2003.

### **Задание 3. Методика релаксации по Шварцу.**

Провести сеанс релаксации индивидуально и в группе.

Шварц (1958) предложил использовать методику релаксации в педагогических целях. Продолжительность первых двух сеансов должна составлять 30-35 минут. Время распределяется примерно следующим образом:

Принятие удобной позы, сосредоточение на голосе психолога – 2-3 мин.

Ввод в состояние физического покоя – 5-6 мин.

Ввод в состояние психического покоя – 7-8- мин.

Выработка ощущения тяжести правой руки – 7-8- мин.

Выработка ощущения теплоты правой руки – 7-8- мин.

Выход из состояния релаксации – 2-3- мин.

Подготовительную стадию ( обучение релаксации) автор делит на три основные части.

### **Первая часть (вступительная).**

Детям предлагается принять позу «кучера на дрожках».

Инструкция: Весь корпус расслаблен, никакого напряжения, мышцы шеи, рук, спины, ног вялые, они как бы выключены, голова слегка наклонена вперед, плечи опущены, руки на коленях лежат вяло, расслабленно, все заняли позу кучера на дрожках. Начинаем сеанс здорового отдыха, учимся произвольно регулировать свое психическое состояние. Я буду считать до десяти, когда скажу «десять» - закрыть глаза.

Раз, два... забыли, что мы в аудитории. Три, четыре... слушаем только мой голос. Пять, шесть... никакой критики, только мой голос. Семь, восемь...полностью успокоились. Девять, десять...глаза закрыты.

### **Вторая часть (основная).**

Формулы:

1. Все мысли уходят, я погружаюсь в покой...некоторые фразы я буду произносить громко, вы должны шепотом повторять.
2. Я погружаюсь в покой (шепотом повторили и почувствовали погружение в покой, освобождаясь от скованности и напряжения). Я лежу на берегу реки. В лесу журчит вода, поют птицы, шумит листва деревьев...Вспомните это ощущение покоя.
3. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха... Почувствуйте сами приятное расслабление мышц. Голос мой будет то появляться, то исчезать. Вы должны сами выработать необходимое состояние покоя. Каждый мой мускул расслаблен и вял. Все мое тело отдыхает. Мне легко и приятно.
4. Я спокойно отдыхаю. Я ни о чем не думаю. Я лежу на спине, смотрю в голубое небо, там плывут облака, надо мной качаются верхушки деревьев, я слышу успокаивающий шум леса. Я все глубже и глубже погружаюсь в покой. Покой, как одеяло окутал меня, я как будто бы повис в воздухе, будто нахожусь в состоянии невесомости, у меня такое ощущение, словно я растаял. Полный физический и психический покой.
5. Я чувствую тяжесть в правой руке. Мышцы напрягать не надо, пальцы в кулаке не сжимайте. Правая рука тяжелая. В правой руке сумка, набитая тяжелыми книгами. Сумка своей тяжестью тянет правую руку. Рука приятно отяжелела. Рука лежит спокойно, неподвижная, теплая. Полный физический и психический покой. Правая рука тяжелая, тяжелая.
6. Чувствую приятное тепло в правой руке. Моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок. Песок нагревает правую руку. Кровеносные сосуды расширились. Приятное тепло струится от плеча в предплечье, из предплечья в кисть правой руки. Рука теплая. Здоровая горячая кровь согревает руку, приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до кончиков пальцев. Я научился расширять сосуды в руке. Я могу расширять сосуды в руке. Я сам выработал состояние физического и психического покоя, тяжести и тепла в правой руке.

### **Часть третья (выход из состояния релаксации).**

Я хорошо отдохнул, чувствую легкость во всем теле, чувствую бодрость и свежесть. Полон сил и бодрости.

Я буду считать до десяти, на счет десять откройте глаза. Раз, два, тяжесть правой руки уходит. Три, четыре, тепло правой руки уходит. Пять, шесть, с каждым вдохом уходит тепло и тяжесть руки. Семь, восемь, настроение хорошее, хочется встать и действовать. Девять, десять... Глаза открыты, глубокий вдох, потянулись, улыбнулись.

Мамайчук, Ортис, 1989.

### **Задание 4. Воздействие цвета на психоэмоциональное состояние.**

В состоянии релаксации визуализировать картинки с различными локализациями цвета, одновременно отслеживая свое психоэмоциональное состояние.

Цвет	Локализация	Боковые	Локализация внизу
------	-------------	---------	-------------------

	<b>вверху</b>	<b>поверхности или перспектива</b>	
<b>Красный</b>	Возбуждает, мобилизует, оказывает эротогенное воздействие	Возбуждает	Воспринимается неестественно
<b>Розовый</b>	Ощущение легкости, счастья	Чувство нежности	Ассоциируется с обонятельными ощущениями
<b>Оранжевый</b>	Способствует концентрации внимания	Способствует релаксации, вызывает ощущение тепла	Эффект приподнятости и тепла, может восприниматься неестественно
<b>Желтый</b>	Разрядка, отвлечение	Возбуждает	Эффект приподнятости, парения
<b>Зеленый</b>	Воспринимается неестественно	Успокаивает	Успокаивает, охлаждает, может оказывать снотворное действие
<b>Голубой</b>	Ощущение легкости	Охлаждает, вызывает отчуждение	Охлаждает более выражено, чем зеленый
<b>Синий</b>	Вызывает тревожность, беспокойство	Отчуждение	Тревога, холод, ощущение бездны
<b>Коричневый</b>	Тяжесть, давление	Угнетает, усиливает ипохондрическое состояние	Ощущение уверенности, твердости.

#### **Характеристика основных симптомокомплексов и общие пути коррекции.**

Продумать систему действий в проблемных ситуациях.

**Задание 1.** Ребенок во время тихого часа поет песни, шепчется с соседями, требует, чтобы воспитатель сидел рядом. Угрожает, что если взрослый будет делать замечания, он скажет родителям, что в группе его наказали.

**Задание 2.** Ребенок 2-го класса отказывается выполнять контрольную работу. Встает, ходит по классу и стирает с доски задания контрольной работы.

**Задание 3.** Ребенок 7 лет грубит родителям, употребляет нецензурные выражения, стены своей комнаты исписывает бранными словами.

**Задание 4.** Ребенку 10 лет. В течение 45 минут урока математики он каждые 5-7 минут получает замечание, на которое отзывается криками и препирательствами. В кабинет директора идти отказывается.

**Задание 5.** Ребенок 5 лет за один вечер три раза подрался с братом (8лет), разбил стакан, сломал папин калькулятор, разлил чай. Каждое происшествие сопровождалось слезами, криками и искренним раскаянием с обещаниями впредь вести себя хорошо. Но через несколько минут он уже вновь дерется, кричит, носится по квартире.

**Задание 6.** Ребенок 12 лет требует подать ужин к телевизору, от экрана которого он уже не отходит в течение 3 часов. При требовании родителей сесть за стол ругается, угрожает уходом из дома, швыряет подушки и близлежащие предметы на пол.

**Задание 7.** Ребенок 10 лет заявляет маме: «Ты говорила, что любишь меня? Тогда покупай мне новый мобильный телефон!»