

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.В.ДВ.9.3 Тренинг конструктивного взаимодействия будущих
специалистов с ограниченными возможностями здоровья**

1. Код и наименование направления подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

2. Профиль подготовки:

Информатика и информационные технологии в образовании

3. Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

4. Форма обучения:

Очная, заочная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:

Кафедра психологии

6. Составитель:

О.Е. Ермакова, канд. психол. наук, доцент

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины (электронный вариант рабочей программы размещён на сайте БФ ВГУ).

Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины, форму промежуточной аттестации;
- количестве часов, отведенных на аудиторские занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторных занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;
- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.

Знание основных положений, отраженных в рабочей программе дисциплины, поможет обучающимся ориентироваться в изучаемом курсе, осознавать место и роль изучаемой дисциплины в подготовке будущего педагога, строить свою работу в соответствии с требованиями, заложенными в программе.

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине являются практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов (кроме студентов, обучающихся по индивидуальному плану).

Подготовка к практическим занятиям ведется на основе планов практических занятий, которые размещены на сайте филиала.

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить в соответствии с вопросами для повторения основную литературу, просмотреть и дополнить конспекты лекции, ознакомиться с дополнительной литературой – это поможет усвоить и закрепить полученные знания. Кроме того, к каждой теме в планах практических занятий даются практические задания, которые также необходимо выполнить самостоятельно во время подготовки к занятию.

Обязательно следует познакомиться с критериями оценивания каждой формы контроля (реферата, теста, проекта и т.д.) – это поможет избежать недочетов, снижающих оценку за работу.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на зачет. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Необходимо обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Методические рекомендации к выполнению рефератов

Реферат (лат. *referre* – докладывать, сообщать) – 1) доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги и т.п.

Основная цель написания реферата заключается в привитии студентам навыков самостоятельной работы над литературой по психологическим дисциплинам, умения

анализировать, обобщать, давать собственную оценку различным психологическим явлениям.

Выбор темы реферата осуществляется по желанию студента в соответствии с тематикой, разработанной и утвержденной кафедрой. Поскольку список тем рефератов является примерным, формулировки отдельных тем могут изменяться и уточняться с учетом пожеланий студентов. Одно из существенных правил исследователя – брать тему, которая содержала бы элементы новизны, творчества, была оригинальной, позволяла бы обосновать собственную точку зрения и изложить собственное отношение к изучаемой проблеме. Необходимо учитывать степень личной подготовленности по изучаемой проблеме.

После определения темы следует сделать «предварительную экспертизу» проблемы. Академик Н.М.Дружинин рекомендовал в анализе литературы выделять три круга проблем.

1. Проблемы, поставленные и решенные предыдущими авторами.

2. Проблемы поставленные, но не решенные прежними авторами.

3. Проблемы, которые должны быть поставлены и решены, но выпали из поля зрения прежних авторов.

Материал, собранный в такой последовательности» найдет отражение в разделе «Введение», где раскрывается новизна и актуальность заявленной темы.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно, демонстрируется умение работать с каталогом. В работе над рефератом важно сочетание следующих источников: работы классиков зарубежной и отечественной психологической науки, публикации в журналах «Вопросы психологии», «Психологический журнал» и др. Важны умения студента в работе со специальной литературой. С целью уточнения содержательных характеристик основных понятий применяются словари, справочники, энциклопедии по соответствующим дисциплинам. Итогом этого этапа работы является список используемой литературы, составленный в алфавитном порядке, с учетом требований по оформлению библиографии. Наличие хорошо составленного списка использованной литературы свидетельствует о степени изученности темы, о навыках и культуре самостоятельной работы. В реферате необходимо использование не менее пяти источников.

Затем обсуждается примерный план реферата. Составление плана реферата осуществляется после того, как студент изучил и законспектировал всю рекомендуемую литературу. В план должны включаться следующие обязательные разделы.

Во введении обосновывается актуальность темы реферата, излагаются мотивы выбора темы автором (обоснование темы), кратко дается характеристика состояния изучаемой проблемы в науке, ставятся цели и задачи исследования.

В основной части обсуждаются два-три основных вопроса темы, которые акцентируют составные части рассматриваемой проблемы, дается анализ теоретической литературы, характеризуются имеющиеся в науке подходы к изучению темы, основные точки зрения, высказывается собственное мнение автора, делаются выводы по каждому выделенному в плане вопросу. Важно соблюсти логику обсуждения: проблема – основные точки зрения в ее решении – авторское отношение – выводы. Изложение осуществляется от третьего лица, не допускается простое списывание и переписывание источников. Цитаты должны уточнять основные положения работы.

Заключение содержит основные выводы и практические рекомендации автора. Перечисляется самое ценное, важное, что удалось раскрыть автору. Задачи, сформулированные во введении, должны получить решение в заключении.

Реферат является авторской работой, поэтому его выгодно отличают индивидуальные особенности с точки зрения содержания, структуры, стиля изложения.

Оформление реферата. Важным требованием является *грамотное оформление работы*. На практике выработаны общие требования к оформлению, соблюдение которых следует считать обязательным.

Объем реферата, не считая приложений, должен составлять 15 страниц машинописного или 20 страниц рукописного текста на листах формата А4. Текст печатается через 1,5 интервала на одной стороне листа с оставленными полями шириной: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу – 2 см, сверху – 2 см. Все страницы реферата должны быть пронумерованы по порядку от титульного листа до последней страницы без пропусков и повторений, начинается нумерация с 3-й страницы (исключая титульный лист и оглавление). Порядковый номер ставится в середине верхнего поля листа.

Структура реферата

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение.
- Заключение.
- Библиографический список.
- Приложение (если имеется).

Оглавление помещается на второй странице, в нем дается точное название отдельных частей работы, указываются страницы, где они размещаются.

Основной текст реферата делится на параграфы, которые нумеруются арабскими цифрами и имеют свои названия. Подчеркивать заголовки, осуществлять в них перенос, ставить точку в конце заголовка – нельзя.

Выводы излагаются в виде отдельных пунктов с порядковой нумерацией. Возможно и такое построение работы, когда выводы приводятся в конце каждого параграфа, а в заключении даются практические рекомендации.

Пронумерованные листы работы следуют скрепить в папку, оформив соответственно титульный лист.

Приводимые в тексте цитаты, факты должны иметь соответствующие ссылки на источники, из которых они взяты. Ссылки указываются в квадратных скобках. Сначала идет номер источника в библиографическом списке, через запятую пишется сокращенно «страница» и указывается номер страницы. Например: [3, с. 12].

Методические рекомендации по разработке проекта программы аутотренинга конструктивного взаимодействия

Аутотренинг или аутогенная тренировка (от греч. autos – сам и гeннаo – рождаю) – психотерапевтический метод широкого профиля, используемый для лечения заболеваний функционального и органического характера, а также как средство психологической саморегуляции состояний; основан на использовании приемов самовнушения, элементов восточных техник и погружения в релаксационное состояние. Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо подготовить место для занятия: уменьшить освещенность комнаты, постараться оградить ее от посторонних звуков. Наиболее благоприятное время для тренировки – это утренние часы (сразу после пробуждения) и вечерние (перед засыпанием).

Для тренировки можно применять различные позы. Поза лежа. В утренние (сразу после ночного сна) и в вечерние часы (перед сном) упражнения проводят в исходном положении лежа на спине, подложив под голову невысокую подушку. Глаза закрыты. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и помещены вдоль тела ладонями вниз, ноги несколько отведены друг от друга и слегка развернуты кнаружи. Поза сидя. В дневные часы, если нет условий для того, чтобы прилечь, используется «поза кучера» – сидя на стуле. Спина не касается спинки стула. Свободно расставить на полных подошвах ноги так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между бедрами, не касаясь друг друга. Расслаблены все мышцы, туловище уравновешено без всякого напряжения, не

перевешивает вперед. Голова с закрытыми глазами свободно упала на грудь. Поза полулежа. В дневные часы упражнения можно проводить и в кресле, полулежа. Удобно откинуться на спинку кресла. Все мышцы расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах и лежат на бедрах или подлокотниках, носки развернуты наружу, ноги свободно поставлены, глаза закрыты.

При освоении упражнений аутотренинга полезно использовать успокаивающее звуковое сопровождение. Это могут быть различные сборники для релаксации и медитации, например, «Звуки природы», «Музыка души» и т.п. Из классического музыкального репертуара для включения в упражнения АТ рекомендуются: И.С. Бах Прелюдия до мажор, Прелюдия ми минор; В.А. Моцарт «Ночная серенада» (ч. 2), Симфония № 40 (ч. 2), Скрипичный концерт соль мажор (ч. 2), Симфония ля мажор (ч. 2); Л. Бетховен Пасторальная симфония № 6 (ч. 2), Романс для скрипки с оркестром соль мажор, Романс для скрипки с оркестром фа мажор и др.

Упражнениям аутотренинга соответствуют формулы: «Я абсолютно спокоен», «Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Мне дышится свободно и легко», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Мой лоб приятно прохладен». На занятии каждая формула мысленно проговаривается (размеренно и неторопливо) шесть-восемь раз подряд с небольшими паузами.

Однако, несмотря на безусловно позитивное воздействие аутотренинга на организм и психику человека, существует ряд противопоказаний для применения этой техники. Поэтому прежде чем приступить к занятиям аутотренингом, необходимо предварительно ознакомиться с противопоказаниями и/или проконсультироваться с врачом.

При составлении программы аутотренинга конструктивного взаимодействия в вузе следует придерживаться плана:

- Цель, задачи программы тренинга.
- Этапы аутотренинга.
- Методы, приёмы, техники работы в данной программе аутотренинга.
- Содержание аутотренинга конструктивного взаимодействия.
- Оценка результатов аутотренинга конструктивного взаимодействия в вузе.