

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-  
методической работе, д. филол. н.,  
профессор



Е.Г. Елина

2016г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**  
**ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ**  
**ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Все направления подготовки кадров высшей квалификации

Квалификация (степень) выпускника

**Исследователь. Преподаватель-исследователь**

Форма обучения

Очная

Саратов  
2016

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

### **Цель**

Целью освоения дисциплины «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является формирование у обучающихся психологической готовности к осуществлению научной и учебной деятельности в условиях межличностного общения в малой группе, с учетом особенностей создания образовательной развивающей среды для лиц с ограниченными возможностями по здоровью.

### **Задачи:**

1. Приобретение знаний об интерактивных способах создания развивающей образовательной среды для лиц с ограниченными возможностями по здоровью.

2. Освоение технологий формирования психологической готовности к профессиональной коммуникации, осуществления научной и учебной деятельности в условиях межличностного общения в малой группе с учетом особенностей лиц с ограниченными возможностями по здоровью.

3. Овладение технологией групповой тренинговой работы.

4. Формирование умения обрабатывать, интерпретировать, систематизировать, критически оценивать, анализировать полученную информацию в ходе группового тренинга, с целью обеспечения эффективности адаптации и межличностной коммуникации.

5. Формирование у обучающихся индивидуальных рефлексивных и прогностических способностей, обеспечивающих эффективность социально-психологической адаптации.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» реализуется в рамках подготовки кадров высшей квалификации по всем направлениям подготовки. Данный курс является факультативным и изучается в 1 семестре.

Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ООП способствует углубленной подготовке аспирантов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

### 3. Результаты обучения, определенные в картах компетенций и формируемые по итогам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» направлен на формирование следующих универсальных компетенций:

УК-5, УК-6 (в зависимости от направления подготовки) – способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития.

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерактивные способы создания развивающей образовательной среды для лиц с ограниченными возможностями по здоровью.</li> <li>- технологии формирования психологической готовности к профессиональной коммуникации, осуществления научной и учебной деятельности в условиях межличностного общения в малой группе с учетом особенностей лиц с ограниченными возможностями по здоровью.</li> <li>- технологии групповой тренинговой работы.</li> </ul>
УМЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обрабатывать, интерпретировать, систематизировать, критически оценивать, анализировать полученную информацию в ходе группового тренинга, с целью обеспечения эффективности адаптации и межличностной коммуникации.</li> <li>- планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития</li> </ul>
ВЛАДЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и использования инновационных психологических тренинговых технологий для решения новых задач в области личностного развития.</li> <li>- навыками коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с применением методов психологического тренинга.</li> </ul>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу аспирантов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практические	СР	
1	Тренинг как способ развития способности к адаптации личности.	1	1	2	-	4	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
2	Организация тренинговой работы.	1	2	2	-	2	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
3	Эффективное общение: способы организации развивающей среды.	1	3	2	4	4	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
4	Проектирование средств общения.	1	4	-	4	4	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
5	Индивидуальный стиль общения.	1	5	2	4	4	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
6	Технологии конструирования позитивного образа будущего результата.	1	6	-	4	4	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
7	Технологии развития психологического доверия в группе.	1	7-8	2	4	6	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
8	Способы развития коммуникативных умений.	1	9-10	2	4	8	вопросы углубленного самостоятельного изучения. для
Итого: 72 часа				12	24	36	Форма промежуточной

## Содержание лекционных занятий

### **Тема 1. Тренинг как способ развития способности к адаптации личности.**

Понятие об адаптации личности, ее ресурсах, условиях личностного роста.

Психологические условия развития адаптивных возможностей личности.

Способы саморегуляции психологических состояний; эмоционально-волевые процессы и способы управления ими.

Роль аутогенной тренировки в управлении психологическим самочувствием.

Понятие о многоуровневой структуре психологического здоровья личности.

Взаимодействие личности и группы условия психологической адаптации и личностного роста. Личность как субъект социального взаимодействия.

### **Тема 2. Организация тренинговой работы.**

Цель, задачи и структуру тренинга. Установление правил, организация пространства, очередность упражнений в зависимости от структуры занятия.

Значимость разминочных и содержательных упражнений, Формы проведения тренинговых занятий: ролевые игры, групповое обсуждение, мини-лекции. Принципы работы группы.

### **Тема 3. Эффективное общение: способы организации развивающей среды.**

Средства общения: вербальные и невербальные. Общение как созидательное взаимодействие. Наиболее значимые средства общения:

- описание поведения;
- коммуникация чувств – умение ясно сообщать о своем внутреннем состоянии;
- активное слушание;
- эмпатия – умение вчувствоваться в состояние другого человека и сопереживать ему.

Эффективное общение и совпадение мотивов сторон. Проблема понимания людьми друг друга.

Факторы обеспечения развивающей образовательной среды:

- расширение сферы осознаваемого в поступках другого;
- освоение умений адекватной коммуникации;
- формирование представления о сущности эмпатийного понимания.

### **Тема 5. Индивидуальный стиль общения.**

Понятие об индивидуальном стиле деятельности и общения. Природные и социальные детерминанты формирования индивидуального стиля коммуникативной деятельности. Виды индивидуальных стилей и способы их развития. Умения самоанализа стилевых особенностей общения; индивидуальные стратегии и тактики в общении.

### **Тема 6. Технологии конструирования позитивного образа будущего результата.**

Критерии позитивного образа «Я» и успешности личности. Значимые личностные качества для эффективной коммуникации и достижения успеха, Причины мотивирования личности на успех.

Применение арт-терапевтических технологий для проектирования позитивного образа будущего. Приемы сказкотерапии и использования метафор.

### **Тема 7. Технологии развития психологического доверия в группе.**

Представление о ценности партнера по общению. Способы оценки коммуникативной ситуации.

Значимость умений распознавания эмоций другого человека.

Представление об адаптивных и неадаптивных способах коммуникации.

Понятие о ресурсных состояниях личности и понятие посттравматического роста.

### **Тема 8. Способы развития коммуникативных умений.**

Слушание – активный процесс, ответственность субъектов общения.

Активное слушание, как способ повышения эффективности коммуникации:

- *внимание* – устойчивое, направленное, визуальный контакт, позитивные жесты;
- *слушание* – молчание, начало разговора, невмешательство, ограничение числа вопросов;
- *активное слушание* – уточнение, парафраз, отражение чувств, резюмирование;
- *основные установки* – одобрение, эмпатия;

- *язык невербального общения* – мимика, взгляд, изменение тембра голоса, позы и жесты.

Вербальная часть активного слушания:

- *поддержка*;
- *выяснение* – уточнение;
- *парафраз* – переформулирование: повторение говорящему его же мыслей, но своими словами;
- *отражение чувств*;
- *резюмирование* – подытоживание основных идей и чувств говорящего.

## **Содержание практических занятий**

### **Тема 3. Эффективное общение: способы организации развивающей среды.**

#### **Занятие 1.**

Цель и задачи: Сформировать представление об общении как созидательном взаимодействии. Создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия в группе. А так же, сформировать доброжелательное отношение участников друг к другу.  
Этапы и упражнения:

#### **Этап знакомства (20мин)**

##### **1. Знакомство с группой.**

Выяснение запросов, ожиданий участников группы, Прояснение целей тренинга и возможных результатов.

Составление групповых правил.

Примерные правила – правило «Здесь и теперь», невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы, искренность в общении, каждый говорит за себя и от своего «Я», не критиковать других, право сказать «стоп», обращаться друг к другу только по имени.

**2. Разминка. Упражнение «Снежный ком»** - участники сидят в кругу. Первый участник называет свое имя в наиболее близкой ему форме, далее второй участник называет имя первого участника и представляется сам, далее третий участник называет имена первых двух участников и затем свое, и так далее до последнего участника, который называет имена всех участников по кругу, и завершает круг, называя свое имя.

Цель: Первичное знакомство, создание позитивного настроения группы.

#### **Этап создания мотивации (35 мин)**

##### **3. Мини-лекция «Общение важная составляющая жизни»**

##### **4. Групповая дискуссия.**

**Обсуждаемые вопросы.** Важно ли общение в жизни? На чем оно основывается? Какие негласные правила общения вы используете в повседневности?

Высказывается каждый участник по очереди.

**5. Упражнение «Комплименты»** Инструкция: участники садятся в круг. В центр круга садится один желающий. Задача – всем участникам по кругу сказать этому человеку самые добрые слова, рассказать ему о его лучших качествах, о собственных положительных чувствах по отношению к данному участнику.

Цель: Приобретение опыта позитивного настроения по отношению к окружающим, осознания, что умение видеть в другом человеке положительные качества помогает конструктивно взаимодействовать.

#### **6. Дискуссия.**

Обсуждаемые вопросы: Что вы поняли из этого упражнения? Какие выводы сделали?

#### **Этап завершения**

#### **7. Упражнение «Цветок чувств»**

Слова ведущего: «На нашем занятии у нас было много разных чувств. Подумайте, какие именно чувства сегодня были у вас на занятии». Участникам предлагаются разноцветные «лепестки» - нужно выбрать цвет, соответствующий чувству, которое испытали участники на занятии. Каждый называет свое чувство и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств группы.

Цель: Обратная связь

## **Тема 4.Проектирование средств общения.**

### **Занятие 2.**

Цель и задачи: Формирование установки на взаимопонимание, доверие, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Формирование возможности распознавать собственные личностные качества и качества других людей.

Этапы и упражнения:

#### **Этап приветствия (10 мин)**

##### **1. Упражнение «Приветствие»**

Участники рассчитываются на 1-й 2-й, образуют внутренний и внешний круг. Каждый участник внутреннего круга стоит в паре с участником внешнего круга - положение "карусель". Внутренний круг неподвижен. По команде ведущего пары приветствуют друг друга, затем представители внешнего круга переходят к соседу слева и т.д.

Ведущий объявляет, что сейчас все будут здороваться друг с другом, но не совсем привычными способами. Ведущий хлопает в ладоши и кричит: "Как деловые люди рукопожатием!" Все пожимают друг другу руки. Затем ведущий хлопает в ладоши и выкрикивает: "Правыми коленями!!!" Все касаются коленом колена и здороваются и т.д.

Можно здороваться:

- правыми локтями,
- левыми коленками,
- затылками,
- спинами,



- реверансом как французские короли и королевы,
- как африканские слоны, громко топая ногами,
- без помощи слов и рук, а только взглядом (например, подмигиванием),
- старым русским обычаем - трехкратным поцелуем

Обсуждаемые вопросы: изменилось ли и как самочувствие и эмоциональное состояние после упражнения.

#### **Этап обучения (40 мин)**

##### **2. Дискуссия:**

Обсуждаемый вопрос: «Мы живем в мире людей и в мире вещей. Мы знаем о качествах вещей – мы знаем, что стеклянная чашка может разбиться, а шерстяные варежки согреют нам руки зимой. То же с людьми. Важно знать о своих качествах и качествах других людей. А как вы думаете, зачем нам нужно знать о качествах других людей?»

##### **3. Упражнение «Какой он?»**

Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

Цель: Активизация участников, позволяет отреагировать эмоции.

##### **4. Упражнение "Пять добрых слов"**

Участники разбиваются на подгруппы по пять человек.

Слова ведущего: "Каждый из Вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладонке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из "пальчиков" полученной чужой "ладонки" вы пишете какое-нибудь положительное, на ваш взгляд, качество его обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает "комплименты", а группа должна догадаться, кому они предназначаются. Затем проводится обсуждение.

Вопросы для осуждения:

Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "ладонке"?

Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

##### **5. Упражнение «Хорошо или плохо»**

Ведущий выбирает какое-нибудь качество. Это может быть качество, которое называлось чаще других на занятии, или спросить у группы, какое качество будем обсуждать. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее.

Цель: Помочь найти позитивные и негативные стороны качеств личности, присущих участникам, привлечь к активному обсуждению и поддержке друг друга.

#### **Этап завершения (10 мин)**

##### **6. Обратная связь.**

Подводятся итоги занятия при помощи опроса: « Что запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Было ли что-то, что вас удивило?»

##### **7. Упражнение Аплодисменты**

Участники становятся в круг. Один начинает аплодировать и поворачиваясь к соседу улыбается, сосед начинает аплодировать и улыбаясь поворачивается к следующему. Так до тех пор, пока весь круг не начнет аплодировать и улыбаться.

## Тема 5. Индивидуальный стиль общения.

### Занятие 3.

Цель и задачи: Способствовать формированию представления о том, что качество жизни зависит от того, как происходит процесс общения с другими людьми. А так же, осознанию, что быть собой в процессе общения эффективно.

Этапы и упражнения:

#### Этап приветствия(5 мин)

##### 1. Упражнение «Приветствие»

Упражнение выполняется по кругу.

«Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, хлопок, поклон).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны».

Тренер должен в таком же формате поздороваться последним.

#### Этап обучения (50 мин)

##### 2. Игра “Маски-шоу”

Вступление тренер « Шекспир сказал: “Весь мир- театр. В нем женщины, мужчины – все актеры...И каждый не одну играет роль.” Действительно, очень часто мы можем услышать в свой адрес или в адрес другого человека: “Он так изменился. Не похож сам на себя”. Случается, что человек редко или часто, по желанию или по принуждению надевает на себя маску, т.е. примеривает к себе определенный стиль отношений, характер, манеру общения и т.д. Попрошу вас ответить на два вопроса:

Был ли в вашей жизни опыт когда вы примеряли маски к себе и каковы от этого впечатления, чувства, эмоции?

Оправдано ли надевание человеком масок или лучше и легче всегда оставаться самим собой?

В действительности мы часто надеваем маски. Но очень важно надеть маску по размеру, не сливаться с ней полностью, отделять себя от того характера, который примерил. Не стоит надевать маску, в которой не сможешь поднять голову. Хотя бы немного, но она должна соответствовать твоему внутреннему “Я”. Очень важно научиться пользоваться маской.

Сегодня мы не только будем примерять маски , но и распознавать их. Это тоже очень важно. Возьмите себе по одной маске, на обратной стороне которой написано её название. Маску не раскрывайте. После того как я расскажу все правила игры, вам будет дано некоторое время, чтобы надеть маску и вести себя в соответствии с ней. Продумайте свои движения, позы, мимику, речь, характер, манеру общения и т.д. имена остаются те, которые вы выбрали на наши занятия.

Задание для всех

Каждому участнику нужно определить маску другого. По ходу действия можно создать тестовые ситуации для определения – кто есть кто. Предположим, все мы участники

конференции “Искусство перевоплощения”. Конференция будет проходить в городе Н. В этот город можно добраться только на автобусе. Первое что нам предстоит, - это ожидание автобуса. Все маски подходят к автобусу по очереди, знакомятся, выясняют, его ли это группа; ждут экскурсовода, которым буду я.

#### Рассаживание в автобусе

Там есть удобные места и неудобные места у окна, сзади и т.д. ваше поведение должно соответствовать вашей маске. Помните об этом на протяжении всего действия. На месте прибытия нас ждет размещение в гостинице. Номера двух- и трехместные. Напоминаю что вам предоставляется возможность создавать тестовые ситуации, чтобы распознать маски. Пользуйтесь этим. Наконец пройдет конференция. На которой будут “расколдованы” маски. Вы можете высказываться по каждой маске. Если название маски совпадает с предложенными вариантами, то будем считать, что маска расколдована. Если нет, то попросим снять маску и назвать себя. Затем каждый из вас вернувшись в себя, может поделиться своими чувствами, пояснить, насколько маска соответствовала его внутреннему “Я”.

Подумайте, можно ли применить эту роль для общения в жизни, насколько она эффективна?

#### Действия экскурсовода

1. Переключка в автобусе.

2. Остановки: по просьбе, у ларька, туалета. Отдых на воздухе.

3. Размещение в гостинице:

двух-, трехместные;

на одного человека нет места, и его нужно подселить в трехместный номер четвертым;

путаница с багажом: двое перепутали одинаковые сумки.

#### Маски, предлагаемые для игры

Золушка	“Новый русский”	“Наивный”
Подлиза	Правдоискатель	Душечка
Спасатель	Неудачник	“Мечтатель”
	Толстокожий	Рубаха-парень
Интеллигент	Диктатор	Угрюмый парень
Танк	Компьютер	Фея
		(добрый волшебник)

#### Рефлексия

Прошу поделиться своими впечатлениями об игре. Общее обсуждение с использованием следующих вопросов:

Что ты чувствовал, когда надел маску?

Что тебе больше понравилось в твоей маске, а что не понравилось? Почему?

Что ты чувствовал, когда видел другого в маске? Почему?

О чём тебе было трудно говорить и что делать?

**Этап завершения (5мин)**

- 3. Упражнение «Аплодисменты»** Участники становятся в круг. Один начинает аплодировать и, поворачиваясь к соседу, улыбается, сосед начинает аплодировать и, улыбаясь, поворачивается к следующему. Так до тех пор, пока весь круг не начнет аплодировать и улыбаться.

## **Тема 6. Технологии конструирования позитивного образа будущего результата.**

Занятие 4.

**Цель и задачи:** Формирование представления о ценностном образе себя. Я- Концепция.

**Этапы и упражнения:**

1. Мини лекция +Разминка

2. Упражнение «Ценностный образ себя».

Сначала пример на группу. Затем в парах. Пишем список желаемых личностных качеств. Выбираем 3 наиболее значимых. Вопросы – 1. В Каких 3 ситуациях применишь? 2. Вспомни момент, когда ты был ..1 качество. 3. Представь, что ты идешь по улице города и видишь себя с данным качеством – описание города, одежды, атмосферы, окружающего мира. Затем тоже самое с другими 2 качествами. Затем просим соединить 3 качества а один образ и город, где находишься и описываешь. Проверяем в 3 желаемых ситуациях.

3. Завершение обратная связь.

**Занятие 5.**

**Цель и задачи:** Сформировать представление о созидательных возможностях человека в условиях общения и учебной деятельности. Я-создатель. Приемы конструирования образа позитивного результат деятельности.

**Этапы и упражнения:**

1. Встреча+обратная связь
2. Упражнение «Выкинем помехи» (Бумага А4+карандаши- сильно рисуем, комкаем, выбрасываем.
3. Упражнение «Баланс» (рисуем 8).

4. Упражнение «Цветок». Под музыку показываем фазы зарождения цветка (фазы зарождения, роста, плодоношения, завершение цикла).
  5. Упражнение «Создатель» (Рисуем когнитивную карту возможной деятельности (учеба, работа, творчество, красота, здоровье)  
Листок бумаги+ цветные фломастеры, карандаши – Карта. Выбрасываем все желание хаотично на бумагу, Ранжируем. 1,2,3,4,5..... Выбираем 3 горячих желания. Конкретизируем (сумма, дата..)
  6. Завершение +обратная связь
1. Упражнение «Моя миссия»  
Создаём свою миссию из 3 горячих желаний. Конкретизируем. Лист А4 и затем в парах проговариваем.
  2. Упражнение «3 стула , 3 шляпы». Материал – 3 стула. Сначала пример на группу. Затем в парах. Участник формулирует 1 цель и выбирает 3 шляпы для себя 1. Реалистичного. 2 Творческого. 3. Соединяющего себя творческого и реалистичного. Затем поочередно садиться на 3 стула, другой участник задает вопросы как бы он реализовал эту цель из всех данных позиций и затем объединяет в одно целое.
  3. Завершение+обратная связь.

## **Тема 7. Технологии развития психологического доверия в группе.**

### Занятие 6.

Цель и задачи: Формирование установки на взаимопонимание, доверие, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Выявить эффективные навыки коммуникации в группе, потренировать на практике осуществление обратной связи.

Этапы и упражнения:

#### **Этап приветствия (10 мин)**

1. **Приветствие, прояснение цели занятия** - знакомство с понятием «обратная связь», «доверительное общение», отработка новых умений в этой области. Выяснение запросов, ожиданий участников группы. Прояснение целей тренинга и возможных результатов. Повторение групповых правил.
2. **Разминка. Упражнение «Презентация»** - участники стоят в кругу. Каждый участник по кругу выходит в центр и называет свое имя и характерную черту его характера, остальные участники по сигналу ведущего повторяют сказанное. Сам участник, молча наблюдает за этим.  
Цель: Более глубокое знакомство участников.

#### **Этап отработки навыков (45 мин)**

3. **Упражнение «Обратная связь»**  
Обратная связь – это впечатления, мысли и чувства другого человека в связи с вашим поведением, поступком, высказанные вслух и адресованные лично вам.

: «Маша! Мне было приятно получить от тебя в подарок эту кассету. Я давно о такой мечтала!», «Дима! Когда ты называешь меня дураком, я очень сержусь и мне хочется тебя ударить!»

Далее следует обсуждение проблемы обратной связи:

- Важна ли для вас обратная связь от других людей? Зачем она нужна?
- Важно ли давать обратную связь другим людям? Почему? Умеете ли вы давать обратную связь? Легко ли это делать?

Участникам предлагается потренироваться давать обратную связь. Для этого, кто-то один выходит в круг, остальные по очереди дают ему обратную связь. Так продолжается пока каждый участник не получит обратную связь. По окончании упражнения, тренер, спрашивает у 2-3 участников какую, обратную связь дала им группа.

Обсуждаемые вопросы: Что чувствовали, когда получали и когда давали обратную связь?

Цель: Проработать навык обратной связи

#### 4. Упражнение "Паровозики".

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. Первый – паровоз идет с вытянутыми руками вперед, второй – вагон держит за талию паровоз, третий – машинист управляет всем поездом. У вагона и паровоза завязаны глаза. Нужно пройти до станции между преградами.

Обсуждение: насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым и не знает куда, насколько можно было доверять машинисту и вагону. Как себя чувствовали все в ролях.

Цель: рефлексия доверия

#### Этап завершения (5 мин)

#### 5. Упражнение «Цветок чувств»

Слова ведущего: «На нашем занятии у нас было много разных чувств. Подумайте, какие именно чувства сегодня были у вас на занятии». Участникам предлагаются разноцветные «лепестки» - нужно выбрать цвет, соответствующий чувству, которое испытали участники на занятии. Каждый называет свое чувство и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств группы.

Цель: Обратная связь

## Тема 8.Способы развития коммуникативных умений.

### Занятие 7.

Цели и задачи: Сформировать представление о ценности партнера по общению; сформировать умение оценки коммуникативной ситуации; научить умению распознавания эмоций другого человека.

Этапы и упражнения:

#### Этап приветствия (10мин)

#### 1. Упражнение «Приветствие»

Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого»

Цель: Настроить на дружелюбное общение в тренинге участников

#### Этап обучения(40 мин)

## 2. Мини-лекция «В процессе общения мы чему-то учимся и чему-то учим»

### 3. Упражнение «Тишина»

Все участники группы сидят по кругу.

«Закройте, пожалуйста, глаза и сосредоточьтесь на своих ощущениях. Постарайтесь зафиксировать все, что вы ощущаете сейчас, в данный момент. Для этого у нас есть пять минут». Через пять минут тренер продолжает инструкцию. «Откройте глаза. Пусть кто-нибудь из вас расскажет о своих ощущениях. Все мы будем внимательно слушать. Постарайтесь передать свои ощущения как можно подробнее. Следующие участники, сообщая о своих ощущениях, не должны повторять то, о чем было уже рассказано. Например, если предыдущий скажет о том, что он слышал звук катера, который прошел по каналу, то об этом говорить не надо».

Цель: Расширить представления о сенсорно воспринимаемых сигналах, потренироваться в их различении и описании.

### 4. Упражнение «Семейное фото»

Требуется два или три добровольца, которые любят фотографировать. Вся наша группа - это большая семья. Задача фотографов - распределить всех и усадить для большой семейной фотографии. Задача остальных - «вжиться» в свои роли. Затем делается фотография. После этого обсуждаются роли и участники в них.

Цель: Тренировка социальной сензитивности и создание атмосферы психологического комфорта.

### 5. Упражнение «Повтори за мной»

Участники делятся на пары. Слова ведущего: «пусть каждая пара займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте друг против друга. Договоритесь, кто будет начинать задание, а кто его продолжит. Итак, сейчас тот, кто начинает, будет делать различные движения головой, глазами, всем телом. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять движения партнера. Через некоторое время по моему сигналу партнеры поменяются ролями».

Цель: Дать возможность участникам лучше почувствовать друг друга, осознать условия, улучшающие установление контакта, возможность поставить себя на место другого человека.

### 6. Упражнение «Гимнастика»

Каждый участник получает карточку с написанной на ней эмоцией; ее следует изобразить. Остальные участники отгадывают изображенную эмоцию. Далее обсуждается, что общего в мимических проявлениях различных эмоций. Обращается внимание на разницу между чувствами и эмоциями (первые отражают устойчивые отношения человека к предметам, явлениям, людям и значительно более протяженны по времени, чем эмоции; эмоции — более узки и преходящи).

Цель: Формируется навык визуального более чувствительного восприятия друг друга.

### 7. Упражнение «Пантомимика»

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

«Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и „говорить“ по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3—4 участниками группы. Одного из них тренер

просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого — с начальником, третьего — с другом или с любимым человеком и т. д) Наша задача постараться понять, с кем и о чем идет разговор».

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

Цель: Тренировка наблюдательности, внимательности и отработка навыка невербальных проявлений.

Этап завершения(10 мин)

## **8.Обратная связь**

Ведущий просит участников ответить на некоторые вопросы:

- Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?
- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?
- Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: лекция-визуализация, элементы групповых дискуссий, элементы тренинга.

В тренинге сочетаются различные формы обучения – лекции, ролевые игры, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленные на решение конкретных проблем участника.

Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

Видеозапись деловых игр и аудиозапись упражнений позволяют проанализировать реальные результаты, помогают участникам увидеть себя со стороны, откорректировать свои ошибки, закрепить положительные достижения.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.



## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы аспирантов.

### 6.1. Виды самостоятельной работы

Раздел/Тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Литература
Тренинг как способ развития способности к адаптации личности.	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	<p>Марасанов, Г. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие / Марасанов Г. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 251 с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15646">http://www.iprbookshop.ru/15646</a>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с.</p> <p>Приступа Е.Н. Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Елена Николаевна Приступа. - Москва : Издательство "ФОРУМ" ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 160 с. URL: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=485845">http://znanium.com/bookread2.php?book=485845</a></p> <p>Шашкова О.В. Инвалиды. Права, льготы, поддержка [Электронный ресурс]/ Шашкова О.В. Электрон. текстовые данные. М.: Эксмо, 2011. 125 с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/1881">http://www.iprbookshop.ru/1881</a>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>
Организация тренинговой работы.	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	<p>Марасанов, Г. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие / Марасанов Г. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 251 с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15646">http://www.iprbookshop.ru/15646</a>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>
Эффективное общение: способы организации	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	<p>Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В.</p>

развивающей среды.		Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с.
Проектирование средств общения.	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с.
Индивидуальный стиль общения.	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с. Приступа Е.Н. Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Елена Николаевна Приступа. - Москва : Издательство "ФОРУМ" ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 160 с. URL: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=485845">http://znanium.com/bookread2.php?book=485845</a>
Технологии конструирования позитивного образа будущего результата.	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	Марасанов, Г. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие / Марасанов Г. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 251 с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15646">http://www.iprbookshop.ru/15646</a> . – ЭБС «IPRbooks», по паролю Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с. Приступа Е.Н. Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Елена Николаевна Приступа. - Москва : Издательство "ФОРУМ" ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 160 с. URL: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=485845">http://znanium.com/bookread2.php?book=485845</a>
Технологии развития психологического доверия в группе.	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	Марасанов, Г. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие / Марасанов Г. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 251 с. Режим доступа:

		<a href="http://www.iprbookshop.ru/15646">http://www.iprbookshop.ru/15646</a> – ЭБС «IPRbooks», по паролю Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с.
Способы развития коммуникативных умений.	- знакомство с литературными источниками; - подготовка вопросов по изученному материалу;	Марасанов, Г. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие / Марасанов Г. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 251 с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15646">http://www.iprbookshop.ru/15646</a> – ЭБС «IPRbooks», по паролю Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с. Приступа Е.Н. Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Елена Николаевна Приступа. - Москва : Издательство "ФОРУМ" ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 160 с. URL: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=485845">http://znanium.com/bookread2.php?book=485845</a>
Итого часов на самостоятельную работу: 36 часов		

## 6.2. Вопросы для углубленного самостоятельного изучения

1. Понятие об индивидуальном стиле деятельности и общения в отечественной психологии.
2. Понятие о «стиле жизни» в работах А. Адлера.
3. Природные и социальные детерминанты формирования индивидуального стиля деятельности.
4. Виды индивидуальных стилей и способы их развития.
5. Умения самоанализа стилевых особенностей общения; индивидуальные стратегии и тактики в общении.
6. Проблема исследования образа «Я» и успешности личности в современной психологии.
7. Значимые личностные качества для эффективной коммуникации и достижения успеха.
8. Мотивация достижения успеха и способы ее развития.
9. Психологические технологии, обеспечения личностного роста.

### **6.3. Порядок выполнения самостоятельной работы**

Самостоятельная подготовка к занятиям осуществляется регулярно по каждой теме дисциплины и определяется календарным графиком изучения дисциплины.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.1. Формы текущего контроля работы аспирантов**

Вопросы, практические задания.

### **7.2. Порядок осуществления текущего контроля**

Текущий контроль выполнения заданий осуществляется регулярно, начиная с 1 недели семестра. Контроль и оценивание выполнения самостоятельной работы (подготовка вопросов), контроль посещения и работы на лекционных занятиях (участие в дискуссии, дополнение) осуществляется на каждой учебной неделе семестра. Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи ответа на вопросы для углубленного изучения. Система текущего контроля успеваемости служит в дальнейшем наиболее качественному и объективному оцениванию в ходе промежуточной аттестации.

### **7.3. Промежуточная аттестация по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

### **7.4. Фонд оценочных средств**

Содержание фонда оценочных средств см. Приложение №1.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

а). *Основная литература.*

1. Специальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ридецкая О. Г. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 352 с. – ISBN 978-5-374-00536-3: Б.ц.  
Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks
2. Специальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Слепович Е.С. – Минск : Высшая школа, 2012. – 511 с. – ISBN 978-98506-2186-3: Б.ц.  
Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks

б) *Дополнительная литература:*

1. Марасанов, Г. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие / Марасанов Г. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 251 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15646>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Петровская Л.А. Общение - компетентность - тренинг [Текст] : избр. тр. / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьёва. - Москва : Смысл, 2007. - 686, [2] с.
3. Пристupa Е.Н. Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Елена Николаевна Пристupa. - Москва : Издательство "ФОРУМ" ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015. - 160 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=485845>
4. Шашкова О.В. Инвалиды. Права, льготы, поддержка [Электронный ресурс]/ Шашкова О.В. Электрон. текстовые данные. М.: Эксмо, 2011. 125 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1881>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

в) *рекомендуемая литература:*

1. Лубовский В. И. Специальная психология. В 2-х томах [Электронный ресурс]: Учебник / В. И. Лубовский. - 7-е изд., пер. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2014. - 702 с. URL: [http://www.biblio-online.ru/thematic/?2&id=urait.content.271FC741-D24A-48F0-9E39-CF97D6FEB3CD3&type=c\\_pub](http://www.biblio-online.ru/thematic/?2&id=urait.content.271FC741-D24A-48F0-9E39-CF97D6FEB3CD3&type=c_pub)

г) *программное обеспечение и Интернет-ресурсы:*

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
4. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
5. Сайт факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.  
<http://www.psy.msu.ru>.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

Наличие специально оборудованных аудиторий для мультимедийных презентаций.

Для занятия используется специально оборудованное помещение –тренинг-зал (вместимость – 15 человек обучающихся). В тренинг-зале имеются звуковоспроизводящие устройства. Тренинг-зал также оснащен видеокамерой со штативом, Blu-Ray проигрывателем, LCD телевизором, музыкальным центром.

Доступ аспирантов к Интернет-ресурсам обеспечивается компьютерными классами факультета психологии и залом открытого доступа к Интернет-ресурсам в научной библиотеке СГУ.

**10. Особенности освоения дисциплины «Тренинг социально-психологической адаптации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» аспирантами с ограниченными возможностями здоровья.**

Для аспирантов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

-для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о порядке выполнения контрольных заданий оформляются увеличенным шрифтом

(размер 16-20);

- для глухих и слабослышащих:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости аспирантам предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольные задания по желанию аспирантов могут проводиться в письменной форме.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все аспиранты обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (уровень подготовки кадров высшей квалификации).

Автор:

д. психол.н., профессор



Т.В. Белых

Программа разработана в 2015 году (одобрена на заседании кафедры консультативной психологии от «28» 08 2015 года, протокол № 1).

Программа актуализирована в 2016 году (одобрена на заседании кафедры консультативной психологии от «29» 08 2016 года, протокол № 2).

Зав. кафедрой консультативной психологии  
д. психол. н., профессор



Т.В. Белых

Декан факультета психологии,  
д. психол. н., доцент



Л.Н. Аксеновская