

Г. В. Валеева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для студентов бакалавриата профильной направленности «Физическая
культура. Безопасность жизнедеятельности».

Челябинск
2021

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

Г. В. Валеева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для студентов бакалавриата профильной направленности «Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности»

Челябинск
2021

УДК 151.8: 6(07)
ББК 88.492: 30нбр30

Рецензенты:

канд. психол. н., доцент, Е.А. Евстафеева;
канд. пед. н. В. С. Цилицкий

Валеева, Галина Валерьевна

В15 Психолого-педагогические технологии в сфере безопасности жизнедеятельности: методические рекомендации для высших учебных заведений / Г. В. Валеева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 46 с.: ил.
ISBN 978-5-907408-72-2

Методические рекомендации подготовлены с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.05. Педагогическое образование, уровень – бакалавриат. В нем представлены практические рекомендации по технологии подготовки студента к индивидуальной психолого –педагогической работе в области БЖД. Раскрыты структура, содержание, учебно-методическое обеспечение, фонд оценочных средств подготовки студентов к применению психолого –педагогических технологий в сфере БЖД.

УДК 151.8: 6(07)
ББК 88.492: 30нбр30

ISBN 978-5-907408-72-2

© Валеева Г. В., 2021

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2021

Содержание

Пояснительная записка	4
1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	4
2 Способы оценки сформированности компетенций.....	7
3 Формы аттестации студентов	9
3.1. Текущий контроль.	10
3.2. Итоговый контроль.....	38
4.Заключение	39
Список литературы.....	40

Пояснительная записка

Анализ запроса, на психологическую помощь проведенный в Санкт-Петербурге и Челябинске (Валева Г.В., Костромина С.Н., Зиновьева Е.В., 2017-18г.) дают похожую картину. Студентов беспокоят следующие проблемы: личностные проблемы (неуверенность в себе) – 38%, межличностные отношения, трудности в эмоционально-чувственной сфере – 35%; трудности самореализации – 20%; психосоматические проявления – 7%. Выявленные проблемы отражают различные стороны нарушения психологической безопасности студентов. Качество психологической безопасности - это показатель адаптации и эволюционной успешности человека. Проблема безопасности жизнедеятельности личности разрешается в процессе использования психолого-педагогических технологий, разрабатываемых в таких областях, психологическая безопасность личности, психологические основы БЖД, здоровьесберегающее образование. Эти области знания, изучают закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения с целью сохранения целостности и стабильности человека или группы людей как психологических систем.

В рамках изучения психолого-педагогических технологий в сфере БЖД будет освоена: саморегуляция психических состояний человека, сказывающиеся на безопасности жизнедеятельности; саморегуляция поведения человека повышающая безопасность его жизнедеятельности; технологии кризисного консультирования и рефлексии. Поэтому изучение и применение психолого-педагогических в области БЖД актуально для будущих учителей безопасности жизнедеятельности как с личной, так и с профессиональной точки зрения.

Данные методические рекомендации нацелены на формирование следующих компетенций:

ОПК-3: готов к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

ПК-5 способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся

СК-1 владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для безопасного обучения двигательными действиями совершенствования физических и психических качеств, обучающихся и воспитания личности безопасного типа

Цель изучения дисциплины «Психолого-педагогические технологии в сфере безопасности жизнедеятельности»: формирование личности, психологически подготовленной к безопасной жизнедеятельности, а также владеющей психолого-педагогическими технологиями в области БЖД для оказания поддержки обучающихся.

Задачи изучения дисциплины:

1. Овладеть навыками саморегуляции и регуляции психических состояний человека, определяющих безопасность его жизнедеятельности

2. Овладеть навыками саморегуляции и регуляции поведения человека повышающими безопасность его жизнедеятельности;

3. Освоить применение технологий индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД.

Таблица 1 – Планируемые результаты применения методических рекомендаций подготовки специалиста по курсу «Психолого-педагогические технологии в сфере безопасности жизнедеятельности»

Компетенция	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
	знать	уметь	владеть
ОПК-3 Готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.	3.1. – Знать технологии психолого – педагогической работы в области БЖД направленные на создание безопасного учебно-воспитательного процесса.	У.1. – Уметь применять технологии психолого – педагогической работы в области БЖД направленные на создание безопасного учебно-воспитательного процесса.	В.1.– Владеть технологиями психолого – педагогической работы в области БЖД направленными на создания условий для безопасного психолого-педагогического сопровождение учебно-воспитательного
ПК-5 способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	3.2.– Знать технологии психолого – педагогической работы в области БЖД направленные на сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	У.2. – Уметь использовать технологии психолого – педагогической работы в области БЖД для безопасного сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	В.2. – Владеть технологии психолого – педагогической работы в области БЖД для безопасного сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся
СК-1 владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для безопасного обучения двигательным действиями совершенствования физических и психических качеств обучающихся и воспитания личности безопасного типа	3.3.– Знать психолого-педагогические технологии, необходимые для безопасного совершенствования психических качеств обучающихся и воспитания личности безопасного типа	У.3. Уметь использовать психолого-педагогические технологии, необходимые для безопасного совершенствования психических качеств обучающихся и воспитания личности безопасного типа	В.3. – Владеть психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для безопасного совершенствования психических качеств обучающихся и воспитания личности безопасного типа

Примечания

1 УК — Универсальная компетенция

2 ОПК — Общепрофессиональная компетенция

3СК— Специальная компетенция

4 З — Знать

5 У — Уметь

6В — Владеть

Форма аттестации студентов – зачет.

1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Источники травматизации личности. Семья как источник травмы. Универсальные законы развития семейной системы. Особенности жизнедеятельности семей с хронически больным и недееспособным членом. Нормальные и дисфункциональные семьи. Стадии развития отношений. Пути выявления семейно обусловленных психотравмирующих состояний. Состояние глобальной семейной неудовлетворенности. Семейно обусловленное нервно-психическое и физическое напряжение. Семья как фактор, определяющий реакцию индивида на психическую травму.

Тема 2. Методы диагностики субъективного здоровья как критерия безопасной жизнедеятельности. Методы изучения субъективного здоровья. Диагностика нарушений субъективного здоровья. Постановка психолого-педагогического диагноза. Методика моделирования здорового образа жизни. Технология личностного развития «Психология образа».

Тема 3. Исследование субъективной составляющей здоровья, как психологической основы БЖД. Взаимосвязь понятий здоровье и безопасность жизнедеятельности. Основные показатели отношения к здоровью и их характеристики как показатели безопасной жизнедеятельности. Ценностная ориентация на ЗОЖ, как личностное образование личности безопасного типа. Психологическая готовность к оздоровительной деятельности как качество здоровой личности безопасного типа.

Тема 4. Современные подходы к индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД. Свойства и характеристика психологических систем. Функции психологической системы. Основные положения теории индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Общенаучные принципы индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Подсистема–система–метасистема индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД

Тема 5. Структура индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Модель индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Цели, задачи, функции и индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД

Тема 6. Особенности индивидуальной психолого-педагогической беседы с людьми в различных состояниях в аспекте БЖД. Индивидуальная психолого-педагогическая беседа с тревожными людьми; при реакциях страха и фобиях; с враждебно настроенными и агрессивными людьми; с «немотивированными» людьми; с людьми при переживании вины и плачущими; с алкоголиками; с людьми с депрессией и суицидальными намерениями, а также при переживании утраты. Признаки поведения, характеризующие психологическое состояние человека.

Тема 7. Критерии эффективности формирования ситуации БЖД. Объективные критерии эффективности БЖД. Субъективные критерии эффективности БЖД. Рефлексия эффективности индивидуальной психолого-педагогической беседы: объективные критерии эффективности индивидуальной психолого-педагогической беседы с людьми в различных состояниях в аспекте БЖД; субъективные критерии эффективности индивидуальной психолого-педагогической беседы с людьми в различных состояниях в аспекте БЖД

Тема 8. Технология подготовки специалиста к индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД. Психологическая готовность к индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Психологическая готовность к индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Психологический запрос и виды психологических проблем. Подготовительный этап к процессу индивидуальной психолого-педагогической работы. Механизмы психологической защиты, проявляющиеся в процессе индивидуальной психолого-педагогической работы.

Сопротивление процессу индивидуальной психолого-педагогической работы и работа с этим сопротивлением. Контакт в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД: начало, продолжение и завершение. Со-настройка на процесс индивидуальной психолого-педагогической работы. Раппорт. Психологические упражнения для снятия профессионального стресса. Психологические упражнения, снимающие психическое напряжение собеседников.

Тема 9. Микротехники, используемые в индивидуальной беседе. Индивидуальная беседа, ее структура. «Присутствие» собеседника в диалоге. Катарсис и инсайт. Техники поддержания индивидуальной беседы. Невербальные и вербальные навыки поддержания контакта (НЛП). Способы достижения катарсиса и инсайта. Техники поддержания индивидуальной беседы: техника молчания; техника перефразирования; техника отражения содержания; техника отражения чувств; конфронтация; интерпретация; техника направления; техники поддержки.

Тема 10. Экзистенциальный анализ (в поиске внутреннего согласия), как технология индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Персональный экзистенциальный анализ как технология БЖД. Эмоции и депрессии: эмоциональный фон жизни. Концепции личности в экзистенциальном анализе. Диалог с личностью в системе отношений. Персональный экзистенциальный анализ. Показания для применения «Персонального экзистенциального анализа».

Тема 11. Метафоротерапия как технология индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД. Метафоротерапия как направление психологии безопасности. Алгоритм работы с метафорой на основе модели «7 уровней системы отношений». Алгоритм работы метафорой на основе модели «Поэтапного формирования семейной системы». Возрастные особенности восприятия и сочинения сказок. Схема анализа семейных сценариев по родственным связям. Методы психологической диагностики. Сказка, используемая в медитации. Сочинение и рассказывание сказок. Использование сказок для индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД.

Тема 12. Алгоритм индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД. Алгоритм индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД. Правила составления рекомендаций. Рекомендации по подготовке к супервизии. Журнал индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД. Технология составления индивидуальных маршрутов БЖД.

Таблица 2 — Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела (формулировки изучаемых вопросов)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
		Л	ПЗ	консультация	СРС	Всего
	Современные психолого-педагогические технологии БЖД	22	28		58	108
1	Источники травматизации личности	2	2		4	8
2	Методы диагностики субъективного здоровья как основы БЖД	2	2		8	12
3	Исследование субъективной составляющей здоровья, как психологической основы БЖД		2		6	8

4	Современные подходы к индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД	2	2		4	8
5	Структура индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД	2				2
6	Критерии эффективности формирования ситуации БЖД	2	2		4	8
7	Особенности индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД беседы с людьми в различном психическом состоянии в аспекте БЖД	2	4		4	10
8	Технология подготовки специалиста к индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД	2	4		4	10
9	Микротехники используемые в индивидуальной беседе индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД	2	2			4
10	Экзистенциальный анализ (в поиске внутреннего согласия) как технология индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД	2	2		6	10
11	Метафоротерапия как технология индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД	4	2		6	12
12	Алгоритм индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД		4		12	16
	Контроль				4	4
	Всего	22	28		58	112

2. Способы проверки и оценки заданий промежуточной аттестации и сформированности компетенции:

1. Определение коэффициента успешности (КУ1, КУ2, КУ3) выполнения заданий на основе метода поэлементного и пооперационного анализа

$$K_y = n/m;$$

K_y – коэффициент успешности;

n – Количество выполненных операции (заданий) студентом;

m – Общее количество операций (заданий), которые должен выполнить студент.

2. Определение коэффициента сформированности компетенции (ККОМ) по результатам выполнения разноуровневых заданий (промежуточная аттестация)

Успешность выполнения разноуровневых заданий с учетом весовых коэффициентов позволяет рассчитать коэффициент сформированности компетенции

$$K_{ком} = 0,04 * КУI + 0,12 * КУII + 0,20 * КУIII + 0,28 * КУIV + 0,36 * КУV$$

Если в промежуточный контроль включено четыре разноуровневых задания, то формула для расчета коэффициента сформированности компетенции имеет вид:

$$K_{ком} = 0,16 * КУI + 0,20 * КУII + 0,28 * КУIII + 0,36 * КУIV$$

Если в промежуточный контроль включено три разноуровневых задания, то формула для расчета коэффициента сформированности компетенции имеет вид:

$$K_{ком} = 0,36 * КУI + 0,28 * КУII + 0,36 * КУIII$$

Используя шкалу В.П. Беспалько, можно сделать вывод, что студент, у которого коэффициент сформированности компетенций составляет 0,7-0,5 готов и способен осуществлять её в своей профессиональной деятельности в частности на педагогической практике.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. Первый этап проводится в форме решения ситуационных задач и тестовых заданий по завершении изучения дисциплины. Примеры контрольных заданий представлены в разделе 5.7. Соотношение коэффициента сформированности компетенции и рейтинга студента:

№ п/п	Коэффициент сформированности компетенции	Уровень сформированности компетенции	Рейтинг студента на 1 этапе промежуточной аттестации, %
1.	1,0-0,70	продвинутый	20
2.	0,69-0,60	оптимальный	15
3.	0,59-0,50	достаточный	10
4.	ниже 0,50	компетенция не сформирована	0

Коэффициент сформированности компетенции должен быть равен или больше значения 0,5.

Рейтинг студента по дисциплине в конце семестра является основанием для освобождения от сдачи зачета. Для достижения такого рейтинга студентом должны быть выполнены все, индивидуальные, задания подготовлены доклады с презентацией для выступления на мини-конференции и круглом столе, отработаны практические умения (демонстрация навыков практического использования изучаемых методик и технологий) В этом случае его рейтинг по дисциплине не должен быть менее 60% от максимально возможного количества баллов (100%, см. табл. 6.5). Студенты, получившие менее 60% по рейтингу, сдают зачет в традиционной форме (собеседование по вопросам зачета; раздел 5.9).

Шкала пересчета индивидуального рейтинга студента в оценку

Оценка	Суммарный процент в рейтинге
«отлично»	100-91
«хорошо»	90-75
«удовлетворительно»	74-60
«неудовлетворительно»	меньше 60

Если студент набрал 60% и более в ходе текущего контроля и первого этапа промежуточной аттестации (в том числе не менее 10% на первом этапе промежуточной аттестации), то он может автоматически получить зачет или оценку за экзамен согласно шкале, представленной в таблице.

Критерии оценивания результатов освоения учебной дисциплины на зачете

Шкала оценивания	Основные признаки выделения уровня	% освоения (рейтинговая оценка)
«зачтено»	– демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; – последовательное, правильное выполнение тестовых заданий итогового контроля по курсу не менее чем на 75%; – умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы	60 и более
«не зачтено»	– отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий; – выполнение заданий итогового тестового контроля по курсу менее чем на 75%	менее 60

3. Формы аттестации студентов

Аттестация студента осуществляется на основе результатов текущего контроля.

Текущий контроль

Задания на проверку знаний

1. Опрос по определению понятий

Терминологический минимум: безопасность, жизнь, деятельность, адаптация, дистресс, депрессия, интерактивный, интроверт, мониторинг, потребность, рефлексия, саморегуляция, толерантность, тревога, эмоция, агрессия, фрустрационное напряжение, ригидность, стрессонапряженность, истощение, психолого-педагогические условия, консультирование, психокоррекция, психодиагностика, представления, личность, развитие, кризисы развития, установки, сознание, прогнозирование, моделирование, субъективный, объективный, мотивация, сопративление, раппорт, психологическая защита, перенос, контрперенос, катарсис, инсайт, консультативный контакт, универсальная реальность, индивидуальная реальность.

Вариант 1 1. Безопасность, 2. Жизнь, 3. Деятельность, 4. Адаптация, 5. Дистресс, 6. Депрессия, 7. Интерактивный, 8. Интроверт 9. Объективный 10. сопративление, 11. Контр-перенос, 12. универсальная реальность	Вариант 2 1. Мониторинг, 2. потребность, 3. Рефлексия, 4. Саморегуляция, 5. Толерантность, 6. Тревога, 7. Эмоция, 8. Агрессия, 9. Субъективный 10. Раппорт, 11. Катарсис, 12. Индивидуальная реальность
Вариант 3 1. Агрессия, 2. Фрустрационное напряжение, 3. Ригидность, 4. Стрессонапряженность, 5. Истощение, 6. Психолого-педагогические условия, 7. Консультирование, 8. Психокоррекция, 9. Моделирование 10. Перенос, 11. Консультативный контакт,	Вариант 4 1. Психодиагностика, 2. Представления, 3. Личность, 4. Развитие, 5. Кризисы развития, 6. Установки, 7. Сознание, 8. Прогнозирование, 9. Мотивация 10. Психологическая защита, 11. Инсайт.

1. Составьте кроссворд с понятиями, включенными в терминологический минимум (3 бланка: 1-й чистый, 2-й с вопросами, 3-й с ответами)

Задания к темам курса

Задания к теме 1. Источники травматизации личности. Семья как источник травмы.

Задание 1. Письменно ответьте на вопросы.

1. Объясните смысл выражения «ребенок – продукт семейной системы» с точки зрения практики психологической помощи.
2. Какие характеристики женских проявлений в семье вы знаете?
Какие характеристики мужских проявлений в семье вы знаете?

3. Как вы понимаете термин «родительская установка»?
4. В чем заключается влияние матери на отношения?
5. Как сказывается отсутствие матери на проявлении мужчины в жизни?
6. Как сказывается отсутствие матери на проявлении женщины в жизни?
7. В чем суть женско-мужских отношений?
8. В чем заключается влияние братьев и сестер?
9. В чем заключается влияние отца на детей?
10. Как влияет отсутствие отца на мужчин и женщин?

Задание 2. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях конкретной семьи в прошлом, предположить, какие проблемы наиболее вероятны в связи с этим в настоящем, и что вам нужно учесть в будущем.

Задание 3. Упражнение «Родительские утверждения»

Цель. Установить взаимосвязь между родительскими утверждениями и сформировавшимся у человека стилем отношений с миром.

Инструкция. Вспомните, какая фраза была любимой (часто повторялась) у ваших (или человека) родителей? Если вспомнить сложно, или вслух это не проговаривалось, попытайтесь представить, как могла бы быть сформулирована такая фраза, ориентируясь на образ жизни родителей в соответствии с 7-ю уровнями системы отношений человека с окружающим миром. Проанализируйте утверждения родителей и то, как они повлияли на формирование установок и образа жизни. Заполните таблицу 4:

Пример.

Таблица 3 –Родительские утверждения

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось
Здоровья, быта	Люблю хорошо покушать и отдохнуть	Ты должна хорошо выглядеть иначе к тебе будут плохо относиться	Отсутствие критериев оценки своей внешности, конфликт между «выглядеть» и «получать удовольствие»
Проявления (выражения) эмоций и чувств	Леди не скандалят	Главное сохранить «лицо»	Несоответствие внутренних переживаний и внешних проявлений
Отношения к учебе, реализации способностей	Женщина должна быть умной и образованной	Надо быть хитрее и ладить с педагогами и тебе все сделают	Постоянное стремление к интеллектуальной активности, и реализация своих идей чрез манипуляцию
Отношений с противоположным полом	Нельзя быть такой как мама	Женщина должна быть хитрой и мудрой и правильно использовать мужчину	Стремление к искренним отношениям при отсутствии умения их выстраивать
Профессиональной реализации, трудового коллектива	На работе не должно быть свободного времени	Думай о семье, муже, детях. на работе это главное. а не работа	Внутренний конфликт: чувство вины перед семьей в случае профессиональной востребованности, и в тоже время постоянное стремление к профессиональной

			реализации
Идеалов, ценностей	Оставьте меня в покое	Что о нас подумают ?	Несформированная система ценностей .нет ченкого представления о том что такое хорошо и что такое плохо
Перспектив, целей	-----	-----	Не умеет ставить цели , нужен всегда кто-то кто покажет цель

Таблица 4 –Родительские утверждения

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось
Здоровья, быта			
Проявления (выражения) эмоций и чувств			
Отношения к учебе, реализации способностей			
Отношений с противоположным полом			
Профессиональной реализации, трудового коллектива			
Идеалов, ценностей			
Перспектив, целей			

Задание 4:

Упражнение «Письмо родителям».

Цель. исследовать закон преемственности в родительских отношениях и перенос стереотипа на другие области отношений.

Процедура. Упражнение выполняется индивидуально на основе модели «Система родственных отношений».

Инструкция. Напишите письмо родителям сказочного героя ассоциировавшись со сказочным героем. Какие вы можете выделить закономерности по материнской линии (письмо 1) и по отцовской линии (письмо 2)? Выделите основные стереотипы женской линии: мои отношения с материей- с сестрой-с подругой-с супругом-в профессиональном коллективе-к женскому архетипу истории- к планете. Выделите основные стереотипы в мужской линии: мои отношения к идеям – брату –начальству - обществу, ,

Письмо 1

Я хочу, чтобы мама.....

- Она требует от меня.....
 Я хочу, чтобы моя сестра.....
 Она требует от меня.....
 Мой главный критерий дружбы.....
 Моя подруга хочет, чтобы я.....
 Я хочу, чтобы супруг.....
 Мой супруг требует от меня.....
 Я требую от моих коллег по работе.....
 В профессиональном коллективе чаще всего от меня требуют.....
 Мое отношение к образу женщины в истории.....
 От меня, как от женщины (или мужчины-исполнителя), требуют.....
 Мое отношение к планете, на которой я живу.....
 Моя ответственность перед ней.....
 Письмо 2
 Я хочу, чтобы отец.....
 Он требует от меня.....
 Я хочу, чтобы закон.....
 Закон требует от меня.....
 Я хочу, чтобы мой брат.....
 Он требует от меня.....
 Мой главный критерий дружбы.....
 Мой друг требует, чтобы я.....
 Я хочу, чтобы супруг.....
 Мой супруг требует от меня.....
 На работе начальство чаще всего требует от меня.....
 Я хочу, чтобы начальство на работе относилось ко мне.....
 Мое отношение к образу мужчины в истории.....
 От меня как от мужчины (или женщины-лидера) требуют.....
 Мое главное желание, чтобы современное общество.....
 Общество требует от меня.....

Задание 5. Заполните таблицу 5 «7 стилей взаимоотношений в семейной системе».

Сфера жизнедеятельности	Стили взаимоотношений	Тип отношений	Установка	Цель	Мотив	Результат
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					

Задание к теме 2. Методы диагностики субъективного здоровья

Изучите правила работы методикой неоконченных предложений. Разработайте на основе методики неоконченных предложений опросник «Определение индивидуальных стресс-факторов». Проведите исследование: используя подготовленный вами опросник, определите с какой сферой отношений человека связано возможное нарушение безопасной жизнедеятельности

Задания к теме 3. Исследование субъективной составляющей здоровья, как психологической основы БЖД.

Задание 1. Дайте письменные ответы на следующие вопросы

- 1) Что такое состояние тревоги?
- 2) Что такое состояние фрустрационная напряженность?
- 3) Что такое состояние ригидности?
- 4) Что такое состояние истощения?
- 5) Что такое состояние агрессии?
- 6) Что такое представление?
- 7) Что такое ценности?

Задание 2. Напишите эссе, в котором проанализируйте, как вышеперечисленные показатели субъективного здоровья влияют на безопасность жизнедеятельности.

Задания к теме 4. Современные подходы к индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД.

Задание 1. Универсальные законы развития в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД

В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы

Упр. Логика противоречий

Цель. Разрушение стереотипов прежних подходов к проблеме и превращение проблемы в новые возможности путем приобретения нового опыта.

Инструкция. Выберите одну ситуацию и запишите для нее 7 пар противоположных суждений (это хорошо, потому что... и это плохо, потому что...), руководствуясь правилом закона полярности – «В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны».. Ребенок боится спать один...

Это хорошо...	Проблемная ситуация	Это плохо...
	Ребенок боится спать один...	

Задание 2. Негативные и позитивные характеристики.

Любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («Я»)

Цель. Отработка навыков рассмотрения объекта (поведения, черты характера, ситуации и т.д.) с противоположных сторон для целостного восприятия мира.

Инструкция. Ниже предложен список различных человеческих характеристик. Выберите один вариант и для каждого из пяти характеристик опишите с противоположных сторон.

№	Человека, который...	Можно было бы назвать...	А можно...
1	Человек: боится публичных выступлений		
2	Быстро говорит.		
3	Стремится к успеху		
4	Не может отказать (сказать «нет»).		
5	Не любит фотографироваться».		

Задание 3. Негативные установки

Проблема, связанная с затруднениями в реализации человеком какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с установкой, блокирующей реализацию данной потребности.

Цель. Научиться выявлять скрытые причины, лежащие в основе сформированной негативной установки.

Инструкция. Составьте список недостатков людей, от которых они бы хотели избавиться. Предположите скрытую выгоду, получаемую от негативной установки человеком. Опишите ее для каждого недостатка.

Недостатки	Предположите, что (чего) этот недостаток позволяет избежать человеку(в чем его скрытая выгода)?
Лень; Враждебность; Грубость; Услужливость.	

Задание 4. Правило 50 на 50.

В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

Цель. Помочь понять и сформулировать меру ответственности каждого участника конфликтной ситуации.

Инструкция. Выберите из Вашей практики один из вариантов жалобы человека, впишите его в бланк. Проанализируйте меру ответственности (личный вклад) человека за возникновение конфликтной ситуации. При анализе причины конфликтной ситуации опирайтесь на содержание 7-ми уровней системы отношений человека с окружающим миром.

Пример ответа:

Жалоба	В чем личный вклад человека в возникновение конфликтной ситуации
Он берет мои вещи без спроса	1. Не убирает вещи на свои места 2. Нестабильное эмоциональное отношение 3. Не оговаривает условия пользования вещами 4. Отсутствие должного внимания 5. Отсутствие традиций 6. Система жестких запретов (без объяснений) 7. Использует вещи не по назначению

Задание 5. Компенсация односторонности.

Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества

Цель. Отработка навыков определения компенсации односторонности.

Инструкция. Выберите 7 характерологических черт. Для каждого из семи качеств характера, определите черту характера, которая может его компенсировать.

Пример ответа:

№	Черта характера	Компенсация
1	Пассивность	может компенсироваться надежностью
2	Безответственность	может компенсироваться энергичностью

Задание 6. Символизм симптомов.

Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека.

Цель. Развить навыки символического понимания симптомов.

Инструкция. Установите психологический смысл (причину) выбранных вами симптомов. Сначала определите ассоциацию на симптом, записав ее после его названия. Затем приведите психологическую аналогию проявления симптома в жизни человека.

Пример ответа:

Симптом	Ассоциация на симптом	Аналогия в психологическом процессе
Ожирение	Мышечная броня	Вытеснение обид и страхов за счет формирования психологических механизмов защиты. «Защита» от воздействия внешнего мира

Задание 7. Вкус жизни

Цель. Научиться находить взаимосвязь между разноуровневыми явлениями в жизни человека.

Процедура. Еда – это весьма важная биологическая функция. Сосредоточьтесь на процессе принятия пищи. «Просмотрите» привычки в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды, – на приеме пищи? Или на разговоре (так, что даже забываете о еде)? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете ощущать вкус в течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?

Инструкция. Проведите аналогию между привычками человека, проявляющимися во время принятия пищи, и процессами, связанными с общением и информационным обменом. Для каждой привычки укажите аналогию с "потреблением" информации и аналогию в межличностных отношениях. Привычки человека в процессе принятия пищи:

Пример ответа:

вопрос	Привычки человека в процессе принятия пищи	Аналогия с «потреблением» информации	Аналогия в межличностных отношениях (в общении с другим человеком)
Тщательно ли вы пережевывали пищу?	Ест торопливо, глотая крупными кусками	пытается "объять необъятное", принять и обработать большие объемы информации, что часто может быть не под силу	торопливость, неумение выслушать, подождать, почувствовать более глубоко, выяснить детали
Чувствовали ли вы вкус только первого куска или продолжали ощущать вкус в течение всего процесса?			

На чем вы сосредоточены во время еды?			
Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?			
Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите?			
Экспериментируете ли вы во время еды с блюдами?			
Испытываете ли вы чувство благодарности за принятую пищу и к кому?			

2 часть: п письменно продолжите фразу: «Еда – это...»,

Связь между вкусом вашей пищи и «вкусом» мира (например, если ваша пища – как солома, может быть, и мир кажется таким же серым; если вы получаете удовольствие от еды, может быть, и мир тоже кажется интересным? и т.д.). Это упражнение можно использовать при наблюдении за такими важными факторами в деятельности организма человека как дыхание и сексуальность. На них стоит тоже обратить внимание

Задание 8.

Упражнение «Ошибочные действия»

Сумма причин, поддерживающая проблемное состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).

Цель. Развить навыки анализа «ошибочных действий».

Процедура. К ошибочным действиям относят: «оговорки» (обмолвки), «списки», «очитки», «ослышки». К ним можно отнести забывание намерений, имен, названий, переживаний, затеривание или запрятывание вещей. Сюда же относят действия «по ошибке» и т.д. З. Фрейд обосновал, что ошибочные действия не являются случайными, а представляют собой психические акты, в которых можно усмотреть смысл и намерение. Эти психические акты возникают в результате противодействия желания человека (чаще бессознательного) его действиям.

Инструкция. Необходимо в тексте найти действие аналогичное «ошибочному» и определить его психологический смысл (причину).

Жизненная ситуация	Причина возникновения ошибочного действия
Председатель начал собрание следующими словами: «Господа я признаю число присутствующих достаточным и объявляю заседание закрытым»	
Об одном немецком химике рассказывают, что его брак не состоялся потому, что он забыл о часе венчания и вместо	

церкви пошел в лабораторию.	
Юноша решил несколько дней не звонить любимой девушке. но, звоня другу, по ошибке набрал ее номер	
Ребенок забыл посмотреть на часы и вернулся домой с прогулки на час позже, установленного, родителями времени.	

Задание 9.

Причины, поддерживающие проблемное состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека.

Проанализируйте предложенные ситуации по следующему плану:

Жизненная ситуация	Версии, объясняющие поведение человека в этой ситуации
<u>Вариант 1</u>	1. 2. 3.

Вариант 1. Девушка опоздала на свидание с молодым человеком на 1 час. Когда, наконец, она пришла, он, даже не выслушав причины опозданий, сославшись на то, что у него много работы, попрощался и уехал домой. Почему молодой человек так себя повел?

Вариант 2. Парень пригласил девушку в кинотеатр. Та пришла со своей подругой, не предупредив его заранее. Несмотря на то, что девушки прилагали усилия для того чтобы встреча, была приятной, молодой человек весь вечер был угрюм и неразговорчив. Почему молодой человек так себя повел?

Вариант 3. На празднике детям раздавали шоколадные конфеты. Всем детям досталось по 2 конфеты, а последнему не хватило и ему предложили одну конфету. Ребенок отказался от нее, не объясняя причин. Почему ребенок так поступил?

Вариант 4. У ребенка были сложности в изучении в школе предмета математики. Родители сделали все возможное, чтобы помочь ребенку исправить ситуацию. Но в школе, по-прежнему, учительница продолжала неудовлетворительно оценивать знания ученика. Почему учительница так поступала?

Вариант 5. Человеку предложили высокооплачиваемую работу. Он отказался. Почему он так поступил?

Вариант 6. Каждый год в день рождения дочери мама устраивала для нее большой праздник. Приглашала много детей, развлекала их, устраивая конкурсы и игры. В это время именинница, не участвуя нигде, сидела в одиночестве и обижалась. Почему она так себя вела?

Вариант 7. Девочка проявила интерес к новому предмету школьной программы - биологии. Несколько дней она красиво оформляла конспект, делая дополнительную работу и проявляя творческий подход. Учитель не только не проявил интереса к проделанной работе, но и высмеял ее инициативу. Девочка потеряла интерес к предмету. Почему это произошло?

Вариант 8. В начале рабочей недели в организации проходит плановое собрание. Несмотря на то, что сотрудник впервые опоздал на собрание, начальник при всех сделал

ему строгий выговор. Сотрудник молча вышел из аудитории и в этот день на работе не появлялся. Почему он так себя повел?

Задание 10.

Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

Жизненная ситуация	Что он думает? Все возможные варианты	Что он чувствует? Возможные варианты	Все возможные варианты действий
У человека обнаружили серьезное заболевание.			
Ребенка исключают из престижной школы.			
Узнал, что на его должность приглашают другого человека			
Узнал, что жена уходит к другому.			
Абитуриент не поступил в университет.			
Муж забыл про ее День рождения.			

Задание к теме 6. Особенности индивидуальной психолого-педагогической беседы с людьми в различных состояниях в аспекте БЖД

Составьте и заполните таблицу: 1 колонка – тип собеседника; 2 колонка-действия специалиста

Задание к теме 7. Критерии эффективности формирования ситуации БЖД.

Восстановите правильное соответствие объективных, субъективных критериев эффективности формирования ситуации БЖД и видов помощи.

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
Снижение уровня эмоционального напряжения	Обоюдная активность в процессе формирования ситуации БЖД .	<i>Целеориентирующая:</i> помощь в определении различных новых перспектив в развитии ситуации БЖД
Переход конфликта в творчество	Чувство защищенности, легкость контакта. Осмысленность информации собеседником.	<i>Экзистенциальная:</i> преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей.
Формирование причинно-системного мышления.	Удовлетворенность результатом.	<i>Устремляющая:</i> поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни и отношениях.
Устранение симптома	Готовность собеседника к	<i>Объединяющая:</i> взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ взаимосвязи

(конкретный ответ на запрос).	изменениям	между событиями жизни, мотивами и отношениями, осознание их многоуровневости.
Расширение мотивационной сферы к собеседника.	Адаптивность собеседника к новой информации.	<i>Эмоциональная поддержка:</i> причины не БЖД в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддержать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях.
Создание индивидуальной программы оздоровления.	Чувство защищенности, легкость контакта	<i>Развивающая:</i> актуализация ресурсов и направление их самостоятельное решение текущих проблем отношений, новые стереотипы поведения соответствующие БЖД .
Моделирование собеседником программы здорового и безопасного образа жизни.	Доверие.	<i>Переориентирующая:</i> переориентирует собеседника из заложника определенного не безопасного поведенческого алгоритма в со-творца своей жизни

Задания к теме 8. Технология подготовки специалиста к индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД.

Задание 1. Объясните значение следующих терминов: невербальное общение, консультативный контакт, подстройка, ведение, со-настройка, раппорт. Запишите в тетрадь.

Задание 2. Изучите методики подготовки к индивидуальному психолого – педагогическому контакту. Опишите, какие субъективные и объективные изменения происходят с вами в результате использования методик?

Задание 3. Отработайте методику подстройки и ведения друг с другом в форме ролевой игры в тройках со сменой ролей: собеседник(пострадавший), специалист, супервизор. Проведите рефлексю в письменной форме по следующей схеме:

1. Собеседник(пострадавший) проводит рефлексю своего состояния. Анализирует, какие действия специалиста, помогли, а какие мешали установлению контакта.
2. Специалист, анализирует как его действия и состояния влияли на собеседника (пострадавшего).
3. Супервизор анализирует как невербальное и вербальное поведение специалиста, влияет на собеседника (пострадавшего).

Задание 4. Упражнение «Уточнение жалобы»

Цель. Научиться выделять в жалобе собеседника (пострадавшего) неконкретные слова и формулировать к ним уточняющие вопросы.

Инструкция. Перечитайте жалобу, выделите неконкретные слова, классифицируя их как существительные, прилагательные, глаголы, правила, обобщения, и задайте к ним уточняющие вопросы, заполните бланк.

Неконкретные данные	Классификация неконкретных слов	Уточняющие вопросы
Я устала так жить. Я должна быть для всех	Так (неопределенное местоимение). Хорошей	Как именно? Что вы подразумеваете под

хорошей. Я уже забыла, что такое быть женщиной;	(неопределенное прилагательное). <i>Женщиной</i> (неопределенное существительное)	словом «хорошей»? Что для вас значит «быть женщиной»?
2-й пример. Никто меня не понимает. Всем чего-то от меня надо. Из-за этого у меня постоянные срывы, всех замучила. Наверное, на меня так Космос влияет.		
3-й пример. Я веду двойную жизнь. Все видят, какая я состоятельная: квартира, машина. Но, как только я начинаю общаться с мужчиной, он, как всегда, подчиняет меня себе, и мы начинаем соперничать. Я снова уйду от него и снова остаюсь одинокой.		
4-й пример. Всегда стараешься делать как надо, но если на работе все хорошо, то дома не получается. Если занимаюсь домом, то разваливается работа. Дома не от кого ждать помощи, а на работе все безответственные		
5-й пример. У меня муж во всем хороший, но я с ним перестала чувствовать удовлетворение. Когда я выходила замуж, я думала, мы будем жить интересной жизнью. Но рядом с ним нет огня. Я еще молодая, мужчины обращают на меня внимание, а я ничего не могу себе позволить, ведь я замужем. Не нравится мне такая жизнь		
6-й пример. Мне постоянно не хватает денег - большая часть уходит на самое необходимое, а на жизнь не хватает. А		

женщина должна заниматься собой.		
-------------------------------------	--	--

Задание 6. Упражнение «Перефразирование запроса»

Цель. Научиться определять форму неконструктивного запроса собеседника (пострадавшего) и переводить его в конструктивный запрос.

Инструкция. Определите, какую форму запроса поставил собеседник (пострадавший) перед специалистом. Перефразируйте запрос, переведя его из неконструктивного запроса в конструктивный. Начинайте со слов «Если я вас правильно понял. . .».

Первичный запрос	Тип запроса	Вопрос специалиста (перефразирование)
Дайте мне, пожалуйста, какие-нибудь тесты - жену хочу проверить	манипулятивный	Если я вас правильно понял, вы хотите лучше узнать свою жену?
Я боюсь, что мой ребенок не совсем нормальный		
Я бы хотел, чтобы вы объяснили моей жене ее ошибки в воспитании ребенка		
У меня ничего не получается, я чувствую себя не таким, как все люди		
Не знаю, сумеете ли вы мне помочь, но для меня вы- последняя надежда		
Мне кажется, что меня вам будет трудно понять		
Всю жизнь стремились к чему-то, а теперь не знаем, как быть?		
Я же им добра желала, не поверите: все для них, а они не ценят...		
Если бы вы мне сказали, что я все делаю правильно, я была бы счастливым человеком		
Я не чувствую счастья в жизни, или его совсем нет?		
Никому, пожалуйста, не говорите, что я у вас была, так стыдно, что я сама не могу справиться со своим ребенком		

Задание 6. Прочитайте описанную ситуацию сопротивления, напишите план ее преодоления специалистом.

Ситуация сопротивления собеседника: специалист заметил, что человек все время смотрит мимо него, не слышит его слов, перебивает, забывает или, наоборот, признается в любви, говорит комплименты, приносит подарки, пытается стать другом или человек неожиданно

для консультанта проявляет враждебность, злость, гнев или ярость в его адрес либо испытывает чувство раздражения.

Задания к теме 9. Микротехники, используемые в индивидуальной беседе.

Задание 1. Придумайте и запишите 12 открытых и 12 закрытых вопросов.

Задание 2. *Цель.* Научиться формулировать уточняющие вопросы к утверждениям человека.

Инструкция. Задайте уточняющие вопросы к приведенным расплывчатым утверждениям.

Расплывчатые утверждения	Уточняющие вопросы
Начальство нам этого не позволит	
У нас есть своя политика относительно этого	
На это есть свои правила	
Люди все время требуют внимания	
Мы пользуемся этой методикой принятия решений	
Персонал участвует в принятии решений	
Нам нужно закончить это вовремя	
Я должен закончить эту работу	
Я обязан прийти в офис к трем часам	
Все ошибки – результат непредусмотрительности	
Они всегда изменяют свое решение	
Никто из моих коллег не понял это правильно	
Собрания – это пустая трата времени.	
Босс сказал, что мы должны сделать это так	
Правила всегда вызывают проблемы	

Дополнительно задание. «Я-высказывание»

Сформулируйте «Я-высказывание» для этих ситуаций.

Сын приходит поздно с прогулки, а договоренность была, чтобы он возвращался не позднее 22 часов.
--

В трудовом коллективе сотрудник А повышает голос на сотрудника Б при взаимодействии, сотруднику Б это не нравится.
Муж по вечерам смотрит телевизор, не уделяя внимание жене.
Начальник все время высказывает претензии к подчиненному в нелюбезной форме.
Жена, не дождавшись мужа, ужинает одна, а в родной семье мужа было принято ужинать всей семьей. Для него это неприятно.
Вы решили не ходить на концерт и помочь своему другу подготовиться к экзамену. Вы прождали его в библиотеке 2 часа, но он так и не пришел. Вы пропустили концерт и не помогли ему подготовиться. Что Вы скажете своему другу?

Задание к теме 10. Экзистенциальный анализ (в поиске внутреннего согласия), как технология индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД.

Задание 1. Письменно в тетради ответьте на следующие вопросы.

1. Что понимается под смыслом жизни?
2. Перечислите этапы алгоритма осознания смысла жизни.
3. Назовите внутренний источник стресса?
4. Ответ: внутренние противоречия «Я-концепции».
5. Что определяет «Я-концепция»?
6. Какова роль «Я-концепции?»
7. Объясните значение следующих терминов: самооценка, «Я- концепция», со-зависимые и партнерские отношения, интерпретация.
8. Каковы закономерности проведения границ внутри сложившихся отношений?
9. В чем состоит основная цель копинговых реакций 3-й ФМ? 4.Приведите несколько примеров «основного движения» – копинговой реакции ухода на дистанцию 3-й ФМ.
10. Приведите несколько примеров «бегства вперед» (парадоксальное движение, активизм) 3-й ФМ
11. Какой тип агрессии характерен для 3-й ФМ?
12. Какой «рефлекс мнимой смерти характерен» для 3-й ФМ?
13. Каково содержательно-смысловое наполнение ревности?
14. Каково содержательно-смысловое наполнение жадности?
15. В чем состоит персональная обработка обиженности?
16. В чем состоит персональная обработка отчуждения от самого себя?
17. Каковы предпосылки формирования самооценности?
18. Каковы составляющие самооценности?
19. Что является отправной точкой зарождения аутентичности?
20. Каковы способности и в чем состоят слабые места человека с нарушением самооценности?
21. Каковы основные страхи человека с нарушением самооценности?
22. Какие психические нарушения возникают при расстройствах самости?
23. Что такое, с точки зрения экзистенциального анализа, стыд, и каковы его функции?
24. В чем состоит биографический экзистенциальный анализ?
25. Как используется самодистанцирование посредством интерпозиции?
26. Что такое «самотрансценденция
27. Каковы особенности применения метода ПЭА как психолого- педагогической технологии в области БЖД?

Задания к теме 11. Метафоротерапия как технология индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД.

Задание 1. Изучив описание различных видов сказок, подберите по одному примеру на все виды сказок. Оформите задание в виде таблицы

Задание 2. Используя в качестве примера сказочные головоломки Мюриэл Мендел, придумайте и запишите три сказочные головоломки и включите их в сказочный сюжет.

Задание 3. По аналогии с готовыми сказочными задачами, приведёнными в тексте лекции напишите 3 свои задачи.

Задание 4. Подберите свои сказки для метафорического отражения каждого уровня развития человека как психологической системы.

Задание 5. Заполните таблицу «Характеристика этапов развития сюжета полной волшебной сказки»

Таблица «Характеристика этапов развития сюжета полной волшебной сказки»

Этап развития сюжета полной волшебной сказки	Содержание сюжета полной волшебной сказки	Психологический смысл сюжета полной волшебной сказки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Задание 6. Подберите сказки, мифы, легенды в соответствии с возрастной стадией развития.

Задание 7. Письменно назовите стадии скакотерапии зависимостей и дайте им характеристику.

Задания к теме 12. Алгоритм индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД (на проверку умений и действий).

Задание 1. Опираясь на результаты второго задания, разработайте алгоритм повышения уровня безопасной жизнедеятельности.

Задание 2. Разработайте и обоснуйте рекомендации по повышению уровня безопасности жизнедеятельности в случае предложенных ниже ситуаций.

Случай 1. Непредсказуемо изменчивое настроение, включая:

- неожиданные, необъяснимые изменения настроения,
- депрессивные состояния,
- снижение работоспособности,
- бессонницу.

Случай 2. Виктор К., 16 лет. Из непьющей семьи. С детства был хилым (искусственное вскармливание), худеньким, медленно рос. В 7 лет из-за слабого физического развития не взяли в школу. Часто болел ангинами. Воспитание было необычным: нежный, ласковый отец и довольно суровая мать. В младших классах под постоянным контролем отца учился удовлетворительно. Отличался трусливостью, дружил с мальчиком, который его защищал. Боялся воров и бандитов. Когда ему было 11 лет, скоропостижно скончался отец. Не прошло и года, как на его глазах погиб под автомашиной его друг-защитник. Обе смерти пережил довольно легко. С 13 лет резко изменился: не слушал мать, стал грубым, забросил учебу, прогуливал школьные занятия. Сдружился с физически сильным второгодником, тот втянул его в компанию выпивающих подростков. С ними стал охотно и часто пить вино "для веселья" (водку пить избегал). Раз-два в неделю являлся домой пьяным. Распродал собранную вместе с отцом большую коллекцию марок — все деньги потратил

на выпивки с приятелями. Чтобы оторвать от компании, мать отправила его в другой город к деду. Учился там, в 8-м классе. Не найдя себе собутыльников в школе, завел знакомства среди уличных подростков, стал выпивать с ними. Возвращенный дедом к матери, "совсем сорвался". Все время стало тянуть на выпивки, искал любую случайную компанию, где можно было бы распить вино. Для опьянения стала требоваться все большая доза спиртного — выпивал уже по бутылке вина в один прием.

Задание 3. Проанализируйте 12 бесед по схеме: первичны \ реальный запрос; проблемная сфера отношений человека с миром (область и предмет исследования); технология взаимодействия с миром; сценарий «Не ЗОЖ»; сценарий «ЗОЖ»; план применения конкретных технологий БЖД с ожидаемым результатом по каждой технологии.

Итоговое тестирование.

Тест-1

Верно или неверно утверждение?

1. Индивидуальная психолого-педагогическая работа в области БЖД – это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с различного рода внутрличностными и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.

Выбрать правильные ответы.

2. Цель индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД:

- a. Преодоление конкретного психологического затруднения.
- b. Личностный рост человека;
- c. Развитие ответственного отношения человека к своей жизни;
- d. Все ответы верны.

3. Личностные качества специалиста по индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД:

- a. Дисциплинированность;
- b. Способность к постоянному саморазвитию;
- c. Абсолютное знание всех аспектов своей профессиональной концепции.

4. Индивидуальная психолого-педагогическая работа в области БЖД - это

a. Индивидуальная психолого-педагогическая работа в области БЖД – это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с различного рода внутрличностными и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия в виде беседы.

b. Индивидуальная психолого-педагогическая работа в области БЖД – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком своих проблем и затруднений психологического характера в области БЖД.

c. Индивидуальная психолого-педагогическая работа в области БЖД – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды.

d. Все ответы верны.

5. Факторы, влияющие на развитие и эффективность индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД?

- a. Личностные качества специалиста.
- b. Психологический контакт и сотрудничество между консультантом и человеком, что позволяет человеку психологически «раскрыться».
- c. Расширение когнитивных сфер, получение новой информации во время беседы.
- d. Вера человека в то, что консультант может помочь.
- e. Приобретение новых социальных навыков человеком.

- f. Три правила индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД: не судите – не удивляйтесь – не советуйте.
- g. Все ответы верны.
6. Метасистема – это:
- Управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам;
 - Множество связанных между собой элементов
 - Элемент, направленный на выполнение общих целей развития.
7. Система – это
- Множество связанных между собой элементов
 - Управляющий объект, задающий стратегию развития;
 - Элемент, направленный на выполнение общих целей развития
8. Подсистема – это
- Элемент, направленный на выполнение общих целей развития
 - Множество связанных между собой элементов
 - Управляющий объект, задающий стратегию развития.
9. Системный комплекс индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД включает:
- Психологическую реальность собеседника (потерпевшего) (его уникальный жизненный опыт и система мышления);
 - Профессиональную реальность психосистемного консультирования (личный опыт консультанта).
 - Универсальную реальность природно-социальной среды, развивающаяся в соответствии с законами природы и бытия.
 - Все ответы верны.

Тест-2

1. Вид слушания, который используется при общении с человеком по поводу личностно-важных, значимых для него вещей, направленный на понимание чувств человека и сопереживание ему:
- Пассивное слушание;
 - Эмпатическое слушание;
 - Активное слушание.
2. Какая из техник направлена на передачу человеку его же сообщения:
- Техника молчания;
 - Техника перефразирования;
 - Конфронтация.
3. Вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта:
- Пассивное слушание;
 - Активное слушание;
 - Эмпатическое слушание.
4. Вид слушания, который подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам человек:
- Пассивное слушание;
 - Активное слушание;
 - Эмпатическое слушание

5. Что из ниже перечисленного относится к правилам перефразирования:
- а) перефразируются только значимые мысли;
 - б) нельзя искажать (или заменять) смысл, добавлять что-то от себя, интерпретировать сказанное;
 - в) нельзя перефразировать собственные мысли.
 - г) все ответы верны
6. К какой микротехнике относится эта фраза «Если я вас правильно понял...»?

Тест-3

Верно или неверно?

- 2. Запрос – это обращение человека к специалисту с просьбой решить его проблему.
- 3. Проблема – это межличностный конфликт.
- 4. Контакт – это уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.
- 5. Катарсис – способность субъекта освободиться от негативных переживаний, отрицательных ментальных актов и испытать радость–удовлетворение от осознания причинности (нового взгляда) проблемных зон, увидев способы их трансформации и преобразования.
- 6. Инсайт – это новый способ ощущения, анализ и дифференциация накопленного опыта.

Выбрать правильные ответы

- 7. В процессе катарсиса наблюдается:
 - а. Эмоциональное высвобождение;
 - б. Выход за пределы своих защит;
 - с. Происходит прояснение ситуации в целом;
 - д. Все ответы верны.
- 8. На каком из этапов (аттракторов) ПК выстраивается консультативный контакт между консультантом и человеком:
 - а) 2-й этап;
 - б) 3-й этап
 - в) 4-й этап;

Тест-4

- 1. Что такое сопротивление?
- 2. Какие выделяют клинические формы сопротивления? Чем они характеризуются?
- 3. Как обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло?
- 4. Из каких основных процедур складывается техника анализа сопротивления?
- 5. Какие поведенческие маркеры сопротивления вы знаете?

Тест-5

- 1. Что означают оговорки?
- 2. Что означают опоздания на встречу или забывание о ней?
- 3. Что означает многословность и определённость в поведении?
- 4. Что означает отчётливо звучащий, ясный голос человека?
- 5. Что означает бормотание про себя и неясно выражения?
- 6. Что означает, если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь?
- 7. Что означают усиленные возражения человека психологу-консультанту

Тест-6

- 1. **Какие универсальные правила относятся к закону полярности**

- а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы
- б) любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («я»)
- в) проблема, связанная с затруднениями в реализации человеком какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с установкой, блокирующей реализацию данной потребности
- г) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника
- д) проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и сотворчества

2. Какие универсальные правила относятся к закону преемственности и подобия

- а) в любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника
- б) проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и сотворчества
- в) «преемственности и подобия».
- г) любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов).

3. Какие универсальные правила относятся к закону причинной обусловленности.

- а) сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).
- б) причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека.
- в) причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы.

4. Какие универсальные правила относятся к закону цикличности:

- а). баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. баланс между активной (давать) и пассивной(брать) фазами отношений – залог гармонии.
- б). возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов.
- в) психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека.
- г) основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «образа я»

5. Какие универсальные правила относятся к закону альтернативности?

- а) в любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы
- б) любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.
- в) решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.
- г) психическое здоровье человека зависит от способности человека брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Тест-7

1. На каком из этапов (аттракторов) индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД выстраивается профессиональный контакт между специалистом и собеседником:

- а) 2-й этап;
- б) 3-й этап;
- в) 4-й этап;

2. Целью какого этапа (аттрактора) индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД является построение сценария возникновения проблемы:

- a. 3-й этап
- b. 7-й этап
- c. 4-й этап

3. На каком из этапов (аттракторов) происходит исследование причинно-следственных связей и циклической закономерности в контексте жизненного пути человека:

- a. 1-й этап;
- b. 3-й этап;
- c. 5-й этап.

Ответ - с.

4. На каком из этапов (аттракторов) индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД происходит построение сценария нового стиля жизни (конструктивного).

- a. 7-й этап;
- b. 6-й этап;
- c. 8-й этап.

5. На каком из этапов (аттракторов) индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД строится алгоритм преодоления проблем.

- a. 7-й этап;
- b. 8-й этап;
- c. 10-й этап.

6. На каком из этапов (аттракторов) индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД происходит изменение установки на себя.

- a. 7-й этап;
- b. 8-й этап;
- c. 10-й этап.

7. На каком из этапов (аттракторов) индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД происходит коррекции стиля и способа построения взаимоотношений.

- a. 7-й этап;
- b. 9-й этап;
- c. 10-й этап.

8. На каком из этапов (аттракторов) индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД происходит Со-настройка на процесс индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД.

- a. 7-й этап;
- b. 8-й этап;
- c. 1-й этап.

9. На каком из этапов (аттракторов) специалист устанавливает связь между проблемой человека и нарушением универсальных законов развития.

- a. 7-й этап;
- b. 8-й этап;
- c. 3-й этап.

10. На каком из этапов (аттракторов) происходит моделирование собеседником при помощи специалиста сценария безопасного образа жизни.

- a. 7-й этап;
- b. 8-й этап;
- c. 10-й этап.

Тест-8

Выберите правильные ответы.

1. Какие идеи несут народные сказки?

1. Окружающий нас мир – живой.
2. Окружающий нас мир – не живой.
3. Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования готовности к принятию другого.
4. Ожившие объекты окружающего мира не способны действовать самостоятельно, они не имеют право на собственную жизнь.
5. Побеждая физически или духовно человек становится сильнее и мудрее.
6. Не побеждая физически или духовно человек не становится сильнее и мудрее.
7. Разделение добра и зла, победа добра.
8. Не разделение добра и зла, невозможность победы добра
9. Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием сами. Эта идея важна для формирования ощущения самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.
10. Все события в сказке не случайны, а закономерны и имеют свою причину.
11. Все события в сказке случайны, а не закономерны и имеют свою причину.

2. Значение сказок о животных, о взаимоотношениях людей и животных – заключается в

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.
2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.
3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.
4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.
5. Миропонимании.
6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.
7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах, с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.
8. Мягком влиянии на поведение человека.
9. Стимуляции процесса личностного роста.

3. Значение бытовых сказок– заключается в

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.
2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.
3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.
4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.
5. Миропонимании.

6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.

7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.

8. Мягком влиянии на поведение человека.

9. Стимуляции процесса личностного роста.

4. Значение страшных сказок – заключается в

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.

2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

5. Миропонимании.

6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.

7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.

8. Мягком влиянии на поведение человека.

9. Стимуляции процесса личностного роста.

5. Значение волшебных сказок – заключается в

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.

2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

5. Миропонимании.

6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.

7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.

8. Мягком влиянии на поведение человека.

9. Стимуляции процесса личностного роста.

6. Значение авторских художественных сказок – заключается в..

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.

2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.
5. Миропонимании.
6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.
7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.
8. Мягком влиянии на поведение человека.
9. Стимуляции процесса личностного роста.

7. Значение дидактических сказок – заключается в..

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.
2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.
3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.
4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.
5. Миропонимании.
6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.
7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.
8. Мягком влиянии на поведение человека.
9. Стимуляции процесса личностного роста.

8. Значение психодиагностических сказок – заключается в..

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.
2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.
3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.
4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.
5. Миропонимании.
6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.
7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах, с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.
8. Мягком влиянии на поведение человека.
9. Стимуляции процесса личностного роста.

9. Значение психокоррекционных сказок – заключается в..

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.
2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.
4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.
5. Миропонимании.
6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.
7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах, с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.
8. Мягком влиянии на поведение человека.
9. Стимуляции процесса личностного роста.

10. Значение психотерапевтических сказок – заключается в..

1. Передаче маленьким детям жизненного опыта.
2. Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.
3. Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.
4. «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.
5. Миропонимании.
6. «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.
7. Дополнительной информации, зашифрованной в образах, с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.
8. Мягком влиянии на поведение человека.
9. Стимуляции процесса личностного роста.

10. Сказкотерапия- это

- a. Проективная методика
- b. Нормативная методика

11. Какие психологические процессы активизируются при проведении диагностического интервью «Волшебный мир» (Л.Д. Столяренко),

- a. Рефлексия
- b. Катарсис
- c. Инсайт

12. Расставьте в правильной последовательности следующие пункты ответа на вопрос «В какой последовательности при работе с гиперактивными детьми используются психодинамическая и статическая медитативная сказка?»:

- a. Психодинамическая медитативная сказка
- b. Статическая медитативная сказка.

13. Значение медитативных сказок – заключается в..

- a. Снятии психоэмоционального напряжения (релаксации),
- b. насыщении бессознательного человека положительными созидательными образами,
- c. Раскрытии его личностного ресурса,
- d. Создании атмосферы безопасности и притяжения окружающего мира,

- e. коррекции и терапии жизненных ситуаций,
- f. Моделировании новой программы развития человека.
- g. Все ответы верны.

14. Сколько должна длиться медитативная сказка?

- a. Не более пяти-семи минут
- b. Более десяти-семнадцати минут
- c. Более пяти-семи минут

15. Для чего используется психодинамическая медитативная сказка?

- a. Помогает быстро расслабиться детям в тех случаях, когда они сильно напряжены.
- b. Помогает глубоко расслабиться.

16. Для чего используется статическая медитация?

- a. Помогает быстро расслабиться детям в тех случаях, когда они сильно напряжены.
- b. Помогает глубоко расслабиться.

Тест-9

Выберите правильные ответы.

1. Верны ли следующие суждения: А) При отсутствии отца у мужчин и женщин проявляются эгоизм, авторитарность, безответственность, «ничего не хотят», отсутствие творчества. Б) При отсутствии отца женщины решают сами все проблемы (сценарий матери) и ждут сильного мужчину, но встречают только слабых. В) При отсутствии отца мужчины, как правило «подкаблучники», ищут сильную женщину или стремятся стать настоящим мужчиной агрессивно отстаивая свои права

- a. Верно только А.
- b. Верно только Б.
- c. Верно только В
- d. Верны все суждения.
- e. Все суждения не верны.

2. Какие характеристики женских проявлений в семье вы знаете?

- a. Является источником объединения, организации условий для реализации идеи, формирования системы отношений.
- b. Является источником активности, возникновения идей, формирования целей развития.

3. Какие характеристики мужских проявлений в семье вы знаете?

- a. Является источником объединения, организации условий для реализации идеи, формирования системы отношений.
- b. Является источником активности, возникновения идей, формирования целей развития.

4. В чем заключается влияние матери на отношения?

- a. Влияние на отношения: эмоциональность, понимание других, способность к адаптации.
- b. Отношение накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами
- c. Влияние на отношения: эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, целеустремленность.

5. В чем заключается влияние братьев и сестер?

- a. Влияние на отношения: эмоциональность, понимание других, способность к адаптации.

- b. Отношение накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами
- c. Влияние на отношения: эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, целеустремленность.

6. В чем заключается влияние отца на детей?

- a. Влияние на отношения: эмоциональность, понимание других, способность к адаптации.
- b. Отношение накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами
- c. Влияние на отношения: эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, целеустремленность.

7. Верны ли следующие суждения:

А) Отсутствие матери для мужчины: эмоциональная неразвитость, не способность понимать другого; заняты только собой, карьерой, трудности в отношениях с женщинами, холостяки.

Б) Отсутствие матери для женщины: стремиться к браку с мужчинами значительно старше себя; они амбициозны, карьеристки.

- a. Верно только А.
- b. Верно только Б.
- c. Верны все суждения.
- d. Все суждения не верны.

8. Расставьте в правильной последовательности следующие пункты ответа на вопрос «Этапы алгоритма осознания смысла жизни»:

- a. Установить равновесие между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов человека.
- b. Осознать страх.
- c. Осознать мечту.
- d. Осознать внутренние ресурсы человека.
- e. Сформулировать смысл жизни.

9. На какой стадии сказкотерапии зависимостей реализуется задача: показать глобальность проблемы, «заронить» желание выбраться из болота.

- a. Поддержка человека и его близких, убеждение человека.
- b. Проблематизация. Усугубление кризисного состояния.
- c. Осмысление жизненного опыта
- d. Актуализация и подпитка жизненного ресурса
- e. Формирование конструктивного созидательного альтруизма.
- f. Профилактика срыва.
- g. Формирование созидательной жизненной программы.

10. На какой стадии сказкотерапии зависимостей реализуется задача: помочь заново осмыслить основные жизненные ценности и построить созидательную жизненную программу.

- 1. Поддержка человека и его близких, убеждение человека.
- 2. Проблематизация. Усугубление кризисного состояния.
- 3. Осмысление жизненного опыта
- 4. Актуализация и подпитка жизненного ресурса
- 5. Формирование конструктивного созидательного альтруизма.
- 6. Профилактика срыва.
- 7. Формирование созидательной жизненной программы.

11. Расставьте в правильной последовательности стадии сказкотерапии зависимостей

- a. Усугубление кризисного состояния.

- b. Осмысление жизненного опыта
 - c. Поддержка человека и его близких, убеждение человека.
 - d. Профилактика срыва.
 - e. Актуализация и подпитка жизненного ресурса
 - f. Формирование конструктивного созидательного альтруизма.
 - g. Формирование созидательной жизненной программы.
- 12. Расставьте в правильной последовательности задача специалистов сказкотерапии зависимостей:**
- a. Показать глобальность проблемы. «Заронить» желание выбраться из болота.
 - b. Снять психологическое напряжение. Показать перспективы. Поддержать в желании положительных изменений.
 - c. Формировать отношение принятия собственного жизненного опыта. Усиливать радостные и счастливые переживания. Показать примеры гармоничной самореализации.
 - d. Помочь в осмыслении жизненного опыта. Найти ключевые моменты в жизни, когда были утрачены духовные ориентиры.
 - e. Помочь заново осмыслить основные жизненные ценности и построить созидательную жизненную программу.
 - f. Формировать желание заботиться о других и приносить благо. Содействовать в переоценке человеком своих взаимоотношений с близкими людьми.
 - g. Предупредить о рецидивах и их источниках. Совершенствовать технику саморегуляции на основе духовных, нравственных ориентиров.
- 13. Какие правила, обязательные для соблюдения при проведении групповой сказкотерапии?**
- a. «Здесь и сейчас».
 - b. Рефлексия.
 - c. Принцип «Я».
 - d. «Зеркало».
 - e. Искренность, открытость, приятие и доверие.
 - f. Активность.
 - g. «Ты».
 - h. Конфиденциальность.
 - i. Все ответы верны

Контрольная работа

1. Заполните таблицу:

Психолого-педагогические технологии БЖД	Цели, содержание, результат применения

2. Выберите одно из занятий, которые вы наблюдали. Какие психолого-педагогические технологии способствовали повышению уровня безопасности. Какие психолого-педагогические технологии вы бы стали использовать для своих занятий и почему.

3.2 Итоговый контроль

Перечень вопросов к зачету

1. Психологическая готовность специалиста контакту в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД.
2. Соппротивление процессу индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД и работа с ним.
3. Индивидуальной психолого-педагогической беседа, ее структура.
4. Присутствие в отношениях.

5. Катарсис в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД
6. Инсайт в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД
7. Свойства и характеристика психологических систем
8. Функции психологической системы
9. Основные положения индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД
10. Структура индивидуальной психолого-педагогической работы в области БЖД
11. Репрезентативные системы и их роль в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД
12. Признаки состояния транса в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД
13. Применение модальности внутреннего опыта в индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД
14. Метафоротерапия как направление индивидуальной психолого-педагогической работе в области БЖД.
15. Нормальные и дисфункциональные семьи и супружество.
16. Стадии супружеских отношений.
17. Пути выявления семейно обусловленных психотравмирующих состояний.
18. Семь сфер развития человека.
19. Два типа отношений: со-зависимые и партнерские
20. Семь стилей взаимоотношений.
21. Разнообразие языков общения – способ профилактики конфликтов
22. Нарушение представления членов семьи о семье и личности друг друга
23. Представления членов семьи о своей семье.
24. Репрезентативные системы и их роль в формировании взаимоотношений в семье
25. Семейная система и нарушение ее функционирования (нарушение законов развития).
26. Семья как источник травмы.
27. Особенности жизнедеятельности семей с хронически больным и недееспособным членом.
28. Признаки состояния транса

Заключение

Для того чтобы помочь студентам педагогического вуза, сделать время своего пребывания в высшем учебном заведении наиболее успешным, продуктивным, здоровьесохранным и безопасным, а также способствовать формированию их психологической готовности к будущей деятельности, мы разработали и внедрили в обучение будущих учителей курс «Психолого-педагогические технологии в области безопасности жизнедеятельности(БЖД). Для эффективного решения методических задач изучения курса «Психолого-педагогические технологии в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) нами использовались следующие подходы: 1) системный подход, который позволяет разработать и обосновать систему методического обеспечения курса «Психолого-педагогические технологии в области безопасности жизнедеятельности(БЖД); 2) личностно-деятельностный подход, который рассматривает человека как субъекта деятельности, который планирует, организует, направляет, корректирует ее. Сама деятельность формирует человека как субъекта, личность. Личностно-деятельностный подход позволил разработать систему психолого-педагогические технологии в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) как систему субъект-субъектного взаимодействия и организовать личностно-ориентированное обучение студентов.

Исходя, из выше сказанного мы определяем психолого-педагогические технологии в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) как технологии восстановления динамического равновесия между своими адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями среды, то есть здоровья.

Одним из важнейших условий освоения курса «Психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) является субъективная готовность студентов: состояние психологических характеристик субъекта деятельности, обеспечивающих расширение возможностей человека на основе субъект-субъектных отношений и психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД).

Освоение студентами психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) привело к улучшению психологической составляющей здоровья и дало следующие результаты:

- осознание жизненных целей и перспектив развития, что повысит стрессоустойчивость;
- снижение уровня ригидности вследствие осознания многообразия представлений о себе (ролевые аспекты «Внутренней организации субъекта деятельности»);
- снижение уровня фрустрации благодаря осознанию многообразия способов понимания и решения проблемы,
- снижения уровня агрессии за счет изменения установок.

Обученные студенты реализуют психолого-педагогические технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД), помогая другим студентам в организации безопасной деятельности (адаптации, в удовлетворении своих потребностей и/или поддержании стабильного положения и благополучия).

Таким образом, освоение навыков применения психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) позволило студентам профессионально выстраивать субъект-субъектные отношения необходимые для создания безопасной здоровьесберегающей среды как в личной жизни, в педагогической практике, так и в будущей профессиональной деятельности. Полученные компетенции студенты используют на педагогической практике, осуществляя индивидуальную психолого-педагогическую работу в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) с детьми и родителями, а также будущей профессиональной деятельности и личной жизни.

Преподаватели, проводящие обучение по курсу психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД)осуществляют непрерывное супервизерское сопровождение будущих педагогов. Супервизор – фасилитатор осуществляет диалогическое осмысление супервизии и применения психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД)в соответствии с особенностями личности супервизируемого, с точки зрения особенностей ситуации взаимодействия.

На данном этапе развития супервизия проходит в форме индивидуальной супервизии (супервизируемый и супервизор) и реже в групповой (группа, работает с одним супервизором).

Анализ результатов психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) *показал:* 97% студентов отмечают создание возможности для переосмысления своих знаний, опыта, профессиональных установок; опыт, получаемый во время применения психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД)способствует развитию их профессиональных умений, навыков; саморазвитию, решению личных проблем [по методике Меркуловой О.П., 2009].

В процессе освоения психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД) студенты работали друг с другом. После процесса освоения психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД)дезадаптация по *психоэмоциональному, когнитивному, психофизическому* показателям статистически значимо снижается ($p < 0,03(0,025)$; $p < 0,02(0,011)$; $p < 0,01(0,002)$ (0,000); (0,000;0,001) (0,002)); изменяются средства достижения целей ($p < 0,03(0,025)$).

Таким образом, благодаря освоению и реализации психолого-педагогических технологий в области безопасности жизнедеятельности(БЖД), будущие учителя становятся спокойнее, толерантнее, более гибкими и работоспособными. Представления о своих возможностях становятся целостнее. Средства достижения целей меняются на более альтруистические: чуткость, жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других, а также растет их профессиональная компетентность и адаптированность.

Список литературы

1. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. — 39 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html>
2. Быкова И.С. Семейная психология. Психология аномального развития [Электронный ресурс]
3. : учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии / И.С. Быкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2010. — 63 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21867.html>
4. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. — Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. — 265 с.
5. Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. — Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. — 250 Ре-жим доступа с.<https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>;<http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>
- Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Я. Варга. — Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2009. — 182 с. — 978-5-89353-269-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3913.html>
6. Гостев А.А. Психология вторичного образа [Электронный ресурс]/ Гостев А.А.— Электрон. текстовые данные. — М.: Институт психологии РАН, 2007. — 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15597.html>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Грюнвальд Бернис Б. Консультирование семьи [Электронный ресурс] : учебное пособие / БернисБ. Грюнвальд, ГарольдВ. Макаби. — Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2008. — 415 с. — 978-5-89353-252-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3829.html>
8. Егоров Р.С. Кризисная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии ОрГМА/ Егоров Р.С.— Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2008. — 42 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21820.html>. — ЭБС «IPRbooks»
9. Лефевр В.А. Рефлексия [Электронный ресурс]: монография/ Лефевр В.А.— Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2003. — 496 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3843.html>. — ЭБС «IPRbooks»
10. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. — Электрон. текстовые данные. — М. : Аспект Пресс, 2013. — 272 с. — 978-5-7567-0696-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876.html>
11. Лэнгле А., Уколова Е.М., Шумский В.Б. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования. М.: Логос, 2014. 556 с.
12. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия [Электронный ресурс]/ Купрейченко А.Б.— Электрон. текстовые данные. — М.: Институт психологии РАН, 2008. — 571 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15598.html>. — ЭБС «IPRbooks»
13. Морозюк С.Н. 10 шагов исцеления от обиды [Электронный ресурс]: практикум по развитию саногенного мышления/ Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 134 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18551.html>
14. Ткаченко И.В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с практикумом) [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова.

— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. — 182 с. — 978-5-9908055-6-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html>

15. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика [Электронный ресурс] / Бейкер Кэтрин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2008. — 496 с. — 978-5-89353-243-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15661.html>

16. Уколова Е.М., Шумский В.Б. Идея личности в экзистенциальном анализе Виктора

Франкла. М.: Логос, 2016. 192 с.

17. Швырков В.Б. Введение в объективную психологию. Нейрональные основы психики [Электронный ресурс]: избранные труды/ Швырков В.Б.— Электрон. текстовые данные. — М.: Институт психологии РАН, 2006. — 592 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15519.html>.

18. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. Антология [Электронный ресурс] / Л.Б. Шнейдер. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, Трикста, 2010. — 720 с. — 978-5-8291-1206-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60138.html>

19. Янг-Айзендрат Полли. Ведьмы и герои. Феминистский подход к юнгианской психотерапии семейных пар [Электронный ресурс] / Полли Янг-Айзендрат. — Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2005. — 268 с. — 5-89353-159-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15239.html>

Правила составления рекомендаций.

Для того, чтобы человеку были понятны предлагаемые специалистом советы и рекомендации, а также для того, чтобы человек смог ими с успехом воспользоваться и добиться желаемого практического результата, при формулировке советов и рекомендаций следует придерживаться определённых правил.

Правило 1. При формировании советов и рекомендаций по практическому решению проблемы человека желательно предлагать ему не один, а несколько разных советов и рекомендаций. Это связано с тем, что разные способы решения одной и той же проблемы требуют соблюдения различных условий и выполнения различных действий. Некоторые из них в силу тех или иных причин могут оказаться недоступными человеку, что значительно снизит эффективность практического действия соответствующих рекомендаций. Число рекомендаций должно быть не менее 2-3-х и все они должны учитывать реальные условия жизни человека, его возможности и индивидуальные особенности. При разговоре человек, как правило, выявляет множество скрытых качеств, о которых он, по понятным только ему причинам, не упоминает, но которые выявляются из его речи. За время работы с человеком, специалист ведёт общую психодиагностику личности человека по объективным признакам, которые позволяют судить о психологическом состоянии и составить относительный психологический портрет человека. Для этого хорошо воспользоваться заранее заготовленной таблицей, где отмечаются проявления человека при общении в процессе индивидуальной психолого – педагогической работы по вопросу безопасности его жизнедеятельности.

Правило 2. Специалисту следует предлагать человеку не только советы как таковые, но также и собственные оценки этих советов с точки зрения лёгкости или трудности следования им в решении возникшей проблемы. Человек должен иметь достаточно полную информацию о каждой конкретной рекомендации, предлагаемой ему специалистом. В силу профессиональной некомпетентности человек далеко не сразу в состоянии сделать правильный выбор из числа предложенных ему альтернативных советов. Пока человек обдумывает, к какому решению склониться, специалист уже должен решить и обосновать наиболее приемлемый вариант решения, показать сильные и слабые стороны данного совета. Но решение всё-таки принимает человек, но уже вооружённый некоторыми знаниями и отдающий себе отчёт в том, что он приобретёт, а что упустит. За успехи, достигнутые в работе над собой, следует похвалить человека (в пределах разумного). Подтолкнуть к интуитивному чувствованию и активности.

Правило 3. Человеку необходимо предоставить возможность самостоятельно выбирать тот способ поведения, который он считает для себя наиболее необходимым. Человек вправе ошибаться и, поэтому, выбирая самостоятельно способ своей работы над проблемой, он всё-таки должен услышать и точку зрения специалиста. Действенной формой здесь является такой приём, когда специалист и человек как бы меняются местами: человек объясняет и обосновывает выбор, а психолог задаёт вопросы.

Правило 4. В заключении индивидуальной психолого – педагогической работы по вопросу безопасности его жизнедеятельности очень важно обеспечить человека действенными средствами самоконтроля успешности применяемых практических действий по решению проблемы (дневник самонаблюдений и роста).

Правило 5. Необходимо, чтобы человек имел возможность постоянно поддерживать связь со специалистом, в том числе и после окончания работы с ним.

Правило 6. По окончании работы важно убедиться в том, что человек действительно всё понял, принял и без сомнений и колебаний готов действовать в нужном направлении. Для этого нужно поставить перед человеком несколько вопросов:

Всё ли для Вас понятно и убедительно?

Как Вы собираетесь действовать дальше?

Учебное издание

Валеева Галина Валерьевна

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

для студентов бакалавриата профильной направленности «Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности».

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 26.10..2021. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 2,31. Тираж 500 экз. Заказ

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69

ISBN 978-5-907408-72-2



9 785907 408722 >