КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ А.И.Жук
_____2026 г.
Регистрационный № УД-28-04-134-26/уч.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Учебная программа учреждения образования
по факультативной дисциплине для специальностей:

7-07-0114-01 Специальное и инклюзивное образование

2026 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта специального высшего образования по специальности 7-07-0114-01 «Специальное и инклюзивное образование» (утв. 10.08.2023 г., № 249) и учебных планов специальности 7-07-0114-01 Специальное и инклюзивное образование с профилизациями «Дошкольная логопедия» (рег. № 030/уч., утв. 23.02.2023), «Логопедическая помощь детям школьного возраста и взрослым» (рег. № 031/уч., утв. 23.02.2023), «Сурдопедагогика» (рег. № 032/уч., утв. 23.02.2023), «Тифлопедагогика» (рег. № 033/уч., утв. 23.02.2023), «Олигофренопедагогика» (рег. № 034/уч., утв. 23.02.2023), «Образование лиц с расстройствами аутистического спектра (РАС)» (рег. № 035/уч., утв. 23.02.2023).

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.В. Козырева, заведующий кафедрой педагогики и психологии инклюзивного образования Института инклюзивного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент;

О.К. Войтко, доцент кафедры педагогики и психологии инклюзивного образования Института инклюзивного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой педагогики и психологии инклюзивного образования
(протокол № 10 от 12.04.2026)

Заведующий кафедрой Н.В.Козырева

Советом Института инклюзивного образования
(протокол № 9 от 21 мая 2026)
Председатель _____Ю.В.Строгая

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов соответствует действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь

Методист
учебно-методического отдела А.В. Виноградова

Директор библиотеки Н.П. Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по факультативной дисциплине «Социально-психологический тренинг» предусмотрена учебными планами подготовки студентов по специальности 7-07-0114-01 «Специальное и инклюзивное образование» и является составной частью системы их общепрофессиональной подготовки. Учебная программа дисциплины направлена на расширение самосознания студентов, развитие их способности к самопринятию, принятию других, создание атмосферы безоценочного отношения друг к другу.

Цель и задачи учебной дисциплины

Цель изучения учебной дисциплины – психологическая и социальная адаптация студентов первого курса к обучению в учреждении высшего образования, развитие способности самостоятельно и осознанно формулировать личностные и профессиональные планы, формировать жизненные перспективы.

Задачи изучения учебной дисциплины:

1) познакомить студентов с членами учебной группы, узнать социально-психологические особенности членов студенческого коллектива;

2) развить групповую сплоченность, создать благоприятный психологический климат в коллективе, сформировать групповую культуру, групповые правила и традиции;

3) развить коммуникативные навыки по взаимодействию с коллективом группы;

4) сформировать умения управлять собственными чувствами и настроениями и воздействовать на эмоции других людей;

5) сформировать активную жизненную позицию, социальную активность студентов.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста по социально и психолого-педагогической помощи, связи с другими учебными дисциплинами.

Факультативная дисциплина «Социально-психологический тренинг» в профессиональной подготовке будущих учителей-дефектологов определяется ее практико-ориентированной направленностью, реализацией междисциплинарных связей и преемственности с такими учебными дисциплинами как «Общая и социальная психология», «Возрастная и педагогическая психология», где рассматриваются основные категории: «самопознание», «самоценность», «межличностное взаимодействие», «коммуникация» и другие.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

– социально-психологические особенности студенческого коллектива;

– основные требования по формированию групповой культуры (правила, традиции группы);

– техники работы по сплочению коллектива;

– техники и приемы эффективного взаимодействия и коммуникации;

у***меть:***

– оказывать социально-психологическую помощь и поддержку членам коллектива, находящихся в сложных ситуациях;

– организовывать мероприятия по созданию благоприятного психологического климата в коллективе;

– проводить самоанализ, рефлексию межличностного взаимодействия;

– дифференцировать различные эмоциональные состояния, собственные чувства и переживания;

– проявить коммуникативную компетентность во взаимодействии с коллективом группы;

– находить креативное решение в сложных жизненных ситуациях;

иметь навыки:

– методами и приемами социально-психологической помощи и поддержки в ситуациях сложной адаптации;

– коммуникативной компетентностью во взаимодействии с коллективом группы при сложных нестандартных ситуациях.

В рамках образовательного процесса по данной учебной дисциплине студент должен приобрести не только теоретические и практические знания, умения и навыки в области социального взаимодействия, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Всего на изучение учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» отведено:

– для очной (дневной) формы получения высшего образования 24 часа, из них 24 аудиторных часа.

Распределение часов по видам занятий: практические занятия – 24 часа.

Промежуточная аттестация проводится по заявительному принципу от студента в форме зачёта.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий						Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них					
				лекции	практические	семинарские	лабораторные		
Социально-психологический тренинг	1	24	24				24		зачет
Всего часов		24	24				24		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Самопознание и самопрезентация

Знакомство участников группы и ведущим. Определение предназначения тренинга, его целей и особенностей работы. Информирование о целях психологического тренинга. Обсуждение и выработка основных правил-норм работы в группе: общение по принципу «здесь и теперь», принцип персонификации высказываний, принцип конфиденциальности, акцентирование языка чувств, безоценочность суждений, принцип доверительности общения. Выработка ритуала начала и окончания работы. Создание условий для возникновения атмосферы доверия, открытости в группе, эмоциональной свободы для успешной работы на тренинге.

Осознание своих социально-психологических особенностей. Фокусирование внимание участников тренинга на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе. Организация знакомства участников группы. Презентация себя группе. Интеграция полученного опыта. Выработка ритуала прощания.

Тема 2. Общение

Коммуникативная сторона общения. Осознание своих особенностей в коммуникации (слабые и сильные стороны). Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения. Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми. Овладение навыками эффективного слушания. Формирование паралингвистических и оптокинетических навыков общения. Совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне. Получение обратной связи от участников группы.

Перцептивная сторона общения. Формирование знаний об эмпатии, осознание ее ценности в процессе эффективной коммуникации, повышение эмпатических способностей. Развитие качеств, характеризующих личность, обладающую развитой эмпатической культурой. Проработка ситуаций, требующих высокой эмпатийности. Переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии, осознание и принятие своих чувств.

Интерактивная сторона общения. Образ группы. Открытость в общении. Диагностика доверия и сплоченности в группе. Выявление устойчивости группы к негативным ситуациям межличностного взаимодействия. Принятие группы: преодоление и переработка отрицательных переживаний. Развитие умений эффективного решения групповых задач. Организация совместной деятельности. Типы взаимодействия. Структура интерактивного взаимодействия. Позиции взаимодействия. Виды взаимодействий.

Тема 3. Стратегии поведения в конфликте

Осознание участниками тренинга способов поведения в конфликтной ситуации. Стратегии конструктивного поведения в конфликте и оптимизация межличностных отношений. Виды и типы конфликтов, стратегии их разрешения, социально приемлемые формы выражения агрессии. Осознание привычных способов поведения в конфликте, анализ ошибок в межличностном взаимодействии. Знакомство с приемами конструктивного поведения в конфликте.

Условия эффективного общения. Стили группового взаимодействия. Способы эффективного решения групповых задач. Понятие о групповой дискуссии, ее цели и назначение. Правила ведения групповой дискуссии.

Тема 4. Эмоциональные состояния и эмоциональная регуляция

Эмоциональные состояния и их роль в жизни человека. Актуализация собственных эмоциональных переживаний в ситуации «здесь и теперь». Выражение эмоций в действиях и речи. Невербальное предъявление эмоций. Символическое отражение эмоций в рисунке и их вербальное описание. Безоценочное отношение к эмоциям. Понимание эмоциональных состояний других людей. Использование обратной связи для самодиагностики состояний. Вербализация чувств к «негативным» эмоциям других членов группы. Влияние индивидуального эмоционального состояния человека на групповое настроение.

Понятие «эмоциональная регуляция». Проблема регуляции эмоциональных состояний. Стрессменеджмент. Способы эмоциональной регуляции. Эффективные способы снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции (релаксационные техники, аутотренинг и т.п.). Техники и приемы регуляции эмоций в стрессовых ситуациях.

Тема 5. Саморегуляция деятельности. Тайм-менеджмент

Внутренние часы и отношение ко времени. Техника самоменджмента. Принципы регуляции и анализ своей учебной деятельности. Определение жизненных перспективах и путях их достижения. Актуализация навыков в долгосрочном планировании, определение качеств важных для достижения цели. Выявление качеств, мешающие осуществлять намеченные планы.

Сущность времени. Понятие ресурса времени и его определение. Виды времени. Индивидуальный фонд времени и его структура. Внешние и внутренние «пожиратели времени». Инвентаризация (подготовка к инвентаризации; проведение инвентаризации; анализ времени; изменение стратегии/способов управления временем) и анализ временных затрат. Методы управления своим временем: «поточная карта», «поточная диаграмма», «сетевой анализ», «органайзер», «хронокарта Гастева». Система управления временем (постановка целей, планирование, принятие решения, выполнение решения, контроль над выполнением, коммуникации и управленческая информация). Система управления временем Б. Франклина. Метод Д. Эйзенхауэра. Принципы и приемы организации времени.

Тема 6. Эффективное взаимодействие в команде

Выработка умений и навыков успешного взаимодействия в команде, лидерского влияния в достижении целей. Формирование значимых командных целей и приверженности им. Осознание своей роли в команде. Усиление влияния на других через принятие себя и повышение самооценки. Новый опыт командного взаимодействия в группе.

Завершение работы тренинговой группы. Закрепление новых поведенческих паттернов, отработка умений самоанализа, а также способов высвобождения творческого потенциала. Осознание полученных знаний и умений, формирование основы для дальнейшего самопознания и саморазвития.

Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг»
очная (дневная) форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов	Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля знаний
		Лабораторные занятия			
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1 семестр					
1	**Самопознание и самопрезентация** Знакомство 1. Упражнение «Изготовление визиток-бейджиков». 2. Нормы группы. 3. Упражнение «Первое впечатление». 4. Упражнение «Вот он -Я». 5. Упражнение «Реальная история». 6. Упражнения «Как мы похожи». 7. Упражнение «Спасибо за приятное занятие». 8. Ритуал прощания, шеринг.	4	Презентация	Осн. [1; 2], доп. [1; 3; 4]	Устный экспресс-опрос, решение проблемных задач и ситуаций
2	**Общение** Приветствие Информирование 1. Упражнение «Установление контакта» 2. Упражнение «Уличное знакомство» 3. Упражнение «Ошибочно мнение» 4. Упражнение «Почетный караул». 5. Упражнение «Инвентаризация своей коммуникации». 6. Упражнение «Мудрый слушатель».	4	Презентация	Осн. [1; 2], доп. [1; 3; 4]	Групповая дискуссия, рефлексия

1	2	3	4	5	6
	7. Упражнение «Лебедь, рак и щука». 8. Упражнение «Интонации». 9. Упражнение «Ритуал завершения занятия».				
3	**Стратегии поведения в конфликте** Приветствие Информирование 1.Упражнение Моя картина конфликта» 2. Упражнение «Зебра» 3. Упражнение «Враги» 4. Упражнение «Стратегии» 5. Завершение занятия	4	Структурно-логическая схема	Осн. [1; 2], доп. [1; 2; 3; 4]	Групповая дискуссия, построение структурной блок-схемы
4	**Эмоциональные состояния и эмоциональная саморегуляция** Приветствие Информирование 1. Игра-приветствие «Здравствуйте. Я сегодня вот такая…». 2. Упражнение «Скульптор и глина». 3. Упражнение - релаксация «Прогулка по берегу моря». 4. Упражнение «Зеркало». 5. Упражнение «Ромашка». 6. Упражнение «Погода». 7. Упражнение «Выявление типичных эмоциональных реакций». 8. Упражнение «Телеграмма». 9. Упражнение «Поставь себя на место другого». 10. Упражнение «Анализ негативных эмоций». 11. Рефлексия занятия.	4	Презентация	Осн. [1; 2], доп. [1; 3; 4]	Устный экспресс-опрос, рефлексия, рисунок

1	2	3	4	5	6
5	**Саморегуляция деятельности. Тайм-менеджмент** Приветствие Информирование 1. Упражнение ««Хелло-бонжур». 2. Упражнения «Кельтское колесо». 3. Упражнение «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем». 4. Упражнение «Карта будущего» 5. Упражнение «Ресурсы» 6. «Упражнение «Мои достижения» 7. . Упражнение «Матрица Эббингауза». 8. Упражнение «Поглотители времени». 9. Упражнение «Подарок соседу». 10. Рефлексия занятия.	4	Презентация	Осн. [1; 2], доп. [1; 3; 4; 5]	Решение проблемных задач и ситуаций, построение индивидуальной программы саморазвития
6	**Эффективное взаимодействие в команде** Приветствие Информирование 1.Упражнение «Здравствуйте, я рада тебя видеть». 2. Упражнение «Построиться по…». 3. Упражнение «Опора». 4. Упражнение «Почувствовать другого». 5. Упражнение «Слепец и поводырь». 6. Упражнение «Квадрат». 7. Упражнения «Я уважаю тебя, за то что…». 8. Упражнение «Ритуал завершения занятия».	4	Презентация	Осн. [1; 2], доп. [1; 2; 3; 4]	Групповая дискуссия, рефлексия
	Всего часов	**24**			**Зачет**

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Кецко, Т. В. Социально-психологический тренинг : практикум по специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование» / Т. В. Кецко, И. С. Журавкина. – Мн. : Бел. гос. пед. ун-т, 2025. – 88 с.

2. Социально-психологический тренинг в практической психологии : практикум / сост.: О. В. Белановская, Е. В. Тихонова // Репозиторий БГПУ. – URL: http://elib.bspu.by/handle/doc/6944 (дата обращения: 05.05.2026).

Дополнительная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учеб. для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2026. – 132 с.

2. Корягина, Н. А. Эффективные коммуникации. Социальная компетентность личности : учеб. для вузов / Н. А. Корягина. – М. : Юрайт, 2026. – 344 с.

3. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учеб. и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. – М. : Юрайт, 2026. – 309 с.

4. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учеб. и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2026. – 136 с.

5. Социально-психологический тренинг : программы развивающей тематики : учеб. метод. пособие / В. К. Абрамович, Н. А. Ивинская, И. А. Челядинская, О. В. Шапошникова ; под общ. ред. Р. П. Попка. – Мн. : Бел. гос. ун-т, 2010. – 111 с.

Перечни используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

Устная форма:

- устный экспресс-опрос,
- групповая дискуссия,
- решение проблемных задач и ситуаций,
- рефлексия,
- индивидуальные программы саморазвития.

Графическая форма:

- составление структурно-логических и блок-схем,
- рисунки.

Примерные критерии и показатели оценки выполнения форм работы студентов, используемых в процессе текущей аттестации

Оценка за устный ответ учитывает его полноту, аргументацию, раскрытие темы, подкрепление примерами, ясность и четкость изложения материала.

В ходе проведения групповой дискуссии оценивается способность студентов приводить доводы и аргументы с опорой на критическое мышление и способность к конструктивному диалогу.

В ходе оценивания работы над проблемными задачами и ситуациями учитывается: активность, самостоятельность, соответствие дидактическим и методическим требованиям, четкость и структурированность содержания.

Оценка разработки индивидуальной программы саморазвития включает способность студента разрабатывать индивидуальную программу саморазвития личности с учетом собственных ресурсов.

При составлении структурно-логических и блок-схем оценивается полнота выполнения задания согласно инструкции преподавателя.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Примерные вопросы к зачету:

1. Тренинг как форма обучения
2. Правила групповой работы
3. Цели социально-психологического тренинга
4. Коммуникативная сторона общения
5. Перцептивная сторона общения
6. Эмпатические способности
7. Интерактивная сторона общения
8. Типы и виды взаимодействий
9. Стратегии поведения в конфликте
10. Виды и типы конфликтов, стратегии их разрешения
11. Формы агрессии
12. Саморегуляция
13. Эмоциональная регуляция
14. Релаксационные упражнения
15. Стрессменеджмент
16. Техники и приемы регуляции эмоций в стрессовых ситуациях
17. Саморегуляция деятельности
18. Техники тайм-менджмента
19. Эффективная коммуникация в команде
20. Взаимодействие в команде
21. Понятие рефлексии
22. Понятие обратной связи

Критерии оценки результатов учебной деятельности
(промежуточная аттестация):

№ п/п	Отметка	Критерии
1.	зачтено	достаточный объем знаний в объеме учебной программы; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; работа под руководством преподавателя на лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
2.	не зачтено	фрагментарные (или отсутствие) знаний в объеме учебной программы по учебной дисциплине; незнание литературных источников, рекомендованных учебной программой по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; пассивность на лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий; отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

Протокол согласования учебной программы

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Общая и социальная психология	Педагогики и психологии инклюзивного образования	С содержанием данной учебной дисциплины согласуется, замечаний и предложений нет	12.04.2026 г. протокол № 10
Педагогика	Педагогики и психологии инклюзивного образования	С содержанием данной учебной дисциплины согласуется, замечаний и предложений нет	12.04.2026 г. протокол № 10