

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учебно-методическое объединение по педагогическому образованию

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра
образования Республики Беларусь
_____ А.Г.Баханович

Регистрационный № _____

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА

**Примерная учебная программа по учебной дисциплине
для специальности**

6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методического
объединения по педагогическому
образованию

_____ А.И. Жук

СОГЛАСОВАНО

Начальник Главного управления
профессионального образования
Министерства образования
Республики Беларусь

_____ С.Н.Пищов

СОГЛАСОВАНО

Начальник Главного управления
воспитательной работы и
молодежной политики
Министерства образования
Республики Беларусь

_____ В.П.Довнар

СОГЛАСОВАНО

Проректор по научно-методической
работе Государственного учреждения
образования «Республиканский
институт высшей школы»

_____ И.В. Титович

Эксперт-нормоконтролер

СОСТАВИТЕЛИ:

Е.В. Бондарчук, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент;

Т.В. Кецко, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», магистр педагогических наук

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра общей и социальной психологии учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (протокол № 6 от 05.02.2025);

В.А. Хриптович, профессор кафедры управления и экономики высшей школы государственного учреждения образования «Республиканский институт высшей школы», кандидат психологических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРНОЙ:

Кафедрой возрастной и педагогической психологии факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 9 от 18.03.2025);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 5 от 17.06.2025);

Научно-методическим советом по социально-педагогическому образованию учебно-методического объединения по педагогическому образованию (протокол № 6 от 27.06.2025)

Ответственный за редакцию: Т.В. Кецко

Ответственный за выпуск: Т.В. Кецко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная учебная программа по учебной дисциплине «Теория и методика тренинга» разработана для учреждений высшего образования в соответствии с требованиями образовательного стандарта общего высшего образования по специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование» и примерного учебного плана по указанной специальности.

Учебная дисциплина «Теория и методика тренинга» является теоретико-прикладной основой профессиональной подготовки будущих специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждения образования. Освоение содержания студентами системы теоретических и прикладных знаний по учебному курсу обеспечивает необходимую теоретическую базу и практическую готовность студентов к оказанию психолого-педагогической помощи в области социальных технологий.

Цель изучения учебной дисциплины – овладение студентами системой теоретических и практических знаний об организации и проведении социально-психологического тренинга.

Задачи:

- 1) способствовать овладению понятийно-категориальным аппаратом социально-психологического тренинга;
- 2) способствовать освоению системы проведения социально-психологических тренингов;
- 3) совершенствовать у студентов навыки использования эффективного общения в профессиональной деятельности;
- 4) способствовать овладению студентами базовыми техниками и методами работы в социально-психологическом тренинге.

Для изучения учебной дисциплины «Теория и методика тренинга» необходимы знания, умения и навыки, формируемые учебными дисциплинами «Педагогические технологии» (модуль «Образование и личность в современном социуме»), «Общая психология», «Психология развития» (модуль «Психология»), «Введение в профессию» (модуль «Основы социально-педагогической и психологической деятельности»). Содержание учебной дисциплины «Теория и методика тренинга» обеспечивает лучшее вхождение в изучение учебных дисциплин «Планирование деятельности социального педагога и педагога-психолога», «Деятельность социально-педагогической и психологической службы» модуля компонента учреждения образования «Организация социально-педагогической и психологической деятельности».

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- принципы и методы организации тренинговой работы;
- технологии разработки тренинговых программ;

- функциональное назначение и специфические особенности тренерской работы в целостной системе социально-педагогической и психологической помощи;

уметь:

- разрабатывать и реализовывать программы социально-педагогического и психологического тренинга;

- использовать современные технологии и техники проведения тренинга;

иметь навыки:

- применения методов, приемов и техник проведения тренинга с разными категориями клиентских групп.

Освоение учебной дисциплины «Теория и методика тренинга» должно обеспечивать формирование у студентов **универсальной компетенции:** работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные, культурные и иные различия; **базовых профессиональных компетенций:** осуществлять эффективное взаимодействие с участниками образовательного процесса на основе норм педагогической этики; владеть методами и методиками диагностики, коррекции, развития личности обучающегося и его социального окружения; отбирать и адаптировать эффективные формы и методы оказания помощи участникам образовательного процесса в решении психолого-педагогических проблем.

Общее количество учебного времени, выделяемого на изучение учебной дисциплины «Теория и методика тренинга», составляет 108 учебных часов, из них – 44 аудиторных (12 часов – лекционные, 22 часа – практические занятия, 10 часов – семинарские).

Рекомендуемая форма промежуточной аттестации – зачет.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего	Лекции	Практические	Семинарские
1.	Понятие о социально-психологическом тренинге	4	2		2
2.	Основные виды и направления тренинга	4	2		2
3.	Классификация групп тренинга	2			2
4.	Психологические особенности тренинговой группы	4	2		2
5.	Методы и методики групповой работы	4	2	2	
6.	Личность и подготовка ведущего тренинговых групп	4	2	2	
7.	Технологии разработки тренинговых программ	4	2	2	
8.	Особенности содержания тренинга в работе с детьми и подростками	2		2	
9.	Разработка педагогических программ и занятий с элементами тренинга в социально-педагогической деятельности: социальный театр	4		4	
10.	Разработка педагогических программ и занятий с элементами тренинга в социально-педагогической деятельности: школа общения	4		4	
11.	Разработка педагогических программ и занятий с элементами тренинга в социально-педагогической деятельности: школа лидерства	4		4	
12.	Оценка эффективности занятий с элементами тренинга	4		2	2
	Всего:	44	12	22	10

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Понятие о социально-психологическом тренинге

Предмет психологического тренинга. Место тренинга в системе социально-педагогических и психологических знаний. Цели, задачи, принципы психологического тренинга. История развития групповых форм работы и социально-психологического тренинга. Источники возникновения тренинговых групп. Психодрама Дж. Морено. Система К. Д. Станиславского. Становление активных групповых методов обучения. Влияние идей Г. Зиммеля, А. Бандуры, К. Левина, К. Роджерса. Социально-психологический тренинг М. Форверга. Определение понятия «тренинг» в работах Ю. Н. Емельянова, А. П. Ситникова, С. И. Макшанова, Л. А. Петровской и др.

Сущность группового психологического тренинга. Групповая терапия, коррекция, обучение и групповой тренинг: их общность и различия.

Тема 2. Основные виды и направления тренинга

Процессуальные характеристики. Тренинг сензитивный и перцептивный. Тренинг умений. Параметры коммуникации. Тренинг публичных выступлений, диалогического взаимодействия, проведения совещаний. Направленность интересов участников. Тренинг партнерского общения. Тренинг переговоров и разрешения конфликтов. Тренинги стратегического мышления, принятия решений. Тренинг мнемонических функций, внимания и др.

Тема 3. Классификация групп тренинга

Понятие «группа». Типы групп (рабочие, обучающие, консультационные, психотерапевтические). Принципы и критерии классификации тренинговых групп: по целям группы, по степени осуществления руководства, по функционированию группы, по направленности психологического воздействия, по проблемам участников, по задачам группы. Критерии классификации тренинговых групп.

Тема 4. Психологические особенности тренинговой группы

Цели тренинговой группы. Преимущества групповой формы психологической работы. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп.

Понятие «групповая динамика» и ее основные законы (доминирование целого над частями, объединение элементов в целое). Фазы развития группы. Управление групповой динамикой. Общие принципы проведения тренинга (принцип конфиденциальности, принцип «здесь и теперь», персонификации высказываний, акцентирования языка чувств, избегания оценочных суждений, активности, доверительного общения). Модель самораскрытия «Окно Джогарри».

Тема 5. Методы и методики групповой работы

Специфика тренинговых методов, классификация методов тренинга. Классификация Д. Ли: лекция, ролевая игра, метод кейсов, дискуссия, мозговой штурм. Игровые методы их функции и виды. Проективное рисование как метод групповой работы.

Основные характеристики и особенности тренинговых процедур. Процедура знакомства. Работа с ожиданиями участников тренинга. Формирование норм и правил группы. Инструкции в упражнениях. Завершающие процедуры в тренинге. Обратная связь в тренинговой группе. Использование видеосъемки и музыки в тренинге. Споры в группах.

Тема 6. Личность и подготовка ведущего тренинговых групп

Личность тренера и руководство группой. Проблемы лидерства; стили руководства группой. Подготовка ведущих тренинговых групп. Профессионально важные качества тренера. Профессиональная компетентность. Личность руководителя. Этические проблемы в контексте группового тренинга.

Тема 7. Технологии разработки тренинговых программ

Подходы к созданию тренинговых программ. Адаптация готовых тренинговых разработок. Шестиэтапная модель разработки тренинговых программ (Д. Торрингтон, Дж. Чэпмэн). Тренерская компетентность в разработке программ тренинга. Анализ тренинговых программ. Логика построения тренинговой программы. Выбор целей и постановка задач тренинга. Оформление программы психологического тренинга. Структура тренингового занятия.

Тема 8. Особенности содержания тренинга в работе с детьми и подростками

Основные принципы в подходе к работе с детьми: принцип творческой активности, принцип исследовательской позиции, принцип объективизации поведения, принцип партнерского общения.

Обобщенная модель психологического здоровья О. В. Хухлаевой (аксиологический компонент, инструментально-технологический, потребностно-мотивационный). Критерии психологического здоровья: позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения); высокий уровень развития рефлексии; наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности; успешное прохождение возрастных кризисов; адаптированность к социуму (адаптированность ребенка к семье и школе). Особенности работы с подростковой группой. Стратегии преодоления трудностей в подростковой группе.

Создание эффективных педагогических условий для социализации личности. Информационно-формирующий вектор просветительской работы педагога социального. Занятие с элементами тренинга. Условия проведения занятия с элементами тренинга.

Тема 9. Разработка педагогических программ и занятий с элементами тренинга в социально-педагогической деятельности: социальный театр

Театр как форма самопознания, саморазвития и самовыражения. Многофункциональность социального театра. Социальный театр (форум-театр, уличный театр, актерская школа, искусство общения, психопластика, социальное творчество, спектакли и выступления). Социальные постановки: творчество и решение актуальных проблем подрастающего поколения. Творческий проект: механизм организации.

Тема 10. Разработка педагогических программ и занятий с элементами тренинга в социально-педагогической деятельности: школа общения

Школа общения (психолого-педагогическая культура, культура здоровья, коммуникативная культура, культура познания, эмоций и чувств, культура самоопределения, культура семейных отношений). Составляющие психологической культуры личности. Индивидуальный стиль общения. Общение со сверстниками и взрослыми: отличия и сходства. Конструктивное общение и поведение. Культура самоопределения: роль жизненных ценностей. Культура семейных отношений: тенденции развития современной семьи.

Тема 11. Разработка педагогических программ и занятий с элементами тренинга в социально-педагогической деятельности: школа лидерства

Школа лидерства (личность, личностное пространство, чувство собственного достоинства, права личности и права других людей, организаторские техники лидера, самоуправление, портфолио лидера, проектная деятельность лидера, гражданственность). Ориентация лидера на нравственные ценности. Лидер – образец социального поведения. Формирование готовности к лидерству. Устойчивая положительная мотивация развития и саморазвития – мотивационно-личностный компонент лидера. Операционно-деятельностный компонент лидера (знания, умения и навыки). Рефлексивно-оценочный компонент лидера (способность к рефлексии и саморефлексии).

Тема 12. Оценка эффективности занятий с элементами тренинга

Эффекты социально-психологического тренинга, занятий с элементами тренинга. Критерии оценки тренинга и его эффективности. Критерии эффективности по Д. Киркпатрику (реакции, научение, поведенческий критерий, результативный критерий). Вероятность преднамеренных изменений в занятиях с элементами тренинга. Психолого-педагогическое портфолио педагога социального (Я и познание мира, Я в мире людей, Я и мое здоровье).

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Гаврилуца, Е. В. Теория и практика психологической помощи : практикум / Е. В. Гаврилуца. – Брест : БрГУ, 2016. – 63 с.
2. Зенько, Н. Н. Теория и методика тренинга. Общие основы организации: практическое пособие / Н. Н. Зенько. – Гомель : ГГУ имени Ф.Скорины, 2018. – 47 с.
3. Реньш, М. А. Психологический тренинг : учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. – Екатеринбург : Изд-во Рос.гос.проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.

Дополнительная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебник для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 132 с.
2. Журавкина, И. С. Социально-психологический тренинг: рабочая тетрадь по факультативной дисциплине / И. С. Журавкина, Т. В. Кецко. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2019. – 78 с.
3. Кецко, Т. В. Психосоциальная работа в деятельности социального педагога (Теория и методика тренинга) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс / Т. В. Кецко // СДО Moodle / Белорус. гос. пед. ун-т. – Режим доступа : <https://bspu.by/moodle/course/view.php?id=1897>. – Дата доступа : 29.08.2022.
4. Кошман, Д. М. Формирование акмеологической компетентности студентов : практическое пособие / Д. М. Кошман. – Гомель : ГГУ им.Ф.Скорины, 2018. – 47 с.
5. Кузьмина, А. А. Популяризация психолого-педагогических знаний как направление психолого-профилактической работы психологической службы в школе / А. А. Кузьмина // Школьные технологии. – 2019. – №2. – С. 113–119.
6. Молостова, А. Н. Сравнительный анализ процесса групповой работы в психологическом тренинге и психотерапевтической группе / А. Н. Молостова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – № 1. – С. 112–129.
7. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – СПб : Питер, 2022. – 448 с.
8. Старшенбаум, Г. В. Настольная книга успешного психолога. Все, что нужно знать и уметь высококлассному специалисту. Экспресс-курс / Г. В. Старшенбаум. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 381 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по учебной дисциплине «Теория и методика тренинга» являются:

- устный опрос: собеседования;
- письменная форма: эссе;
- оценивание на основе деловой игры;
- решение практических задач.

Формы контроля: устный и письменный опрос.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендуемыми методами обучения, отвечающими целям изучения учебной дисциплины, являются:

- элементы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый и исследовательский методы), реализуемые в тренинге;
- интерактивные методы и метод проектов, способствующие поддержанию оптимального уровня активности студентов;
- коммуникативные технологии (дискуссия, «мозговой штурм», дебаты, анализ ситуаций), реализуемые в ходе тренинга.

Оперативную обратную связь рекомендуется осуществлять с помощью наблюдения, исходной, промежуточной и итоговой диагностики, анализа результатов и продуктов деятельности (выполнение заданий в ИЭУМК, заполнение таблиц, блок-схем, психологических заданий).

Рекомендуемые методы обучения могут быть реализованы в формах работы в микро-группах, со всей группой, в парах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности, формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться для решения следующих задач:

- выполнение творческих заданий;
- подготовку эссе;
- выполнение практических заданий.

1. Преподаватель:

– отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов темы дисциплины, выделенные на самостоятельное изучение;

- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники литературы;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;

- проводит индивидуальные консультации;

- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;

- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному плану;

- задание должно быть выполнено в предложенной форме по предложенной тематике;

- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Понятие психологического тренинга.
2. Психологический тренинг как один из способов оказания психологической помощи населению.
3. Исторические и философские корни метода психологического тренинга.
4. Место тренинга в системе психологических знаний.
5. Цели, задачи психотренинга.
6. Принципы психологического тренинга.
7. Тренинг сензитивный и перцептивный.
8. Тренинг публичных выступлений, диалогического взаимодействия, проведения совещаний.
9. Тренинг переговоров и разрешения конфликтов.
10. Тренинги стратегического мышления, принятия решений.
11. Организация групп тренинга.
12. Основные характеристики тренинговой группы.
13. Критерии классификации тренинговых групп.
14. Преимущества групповой формы тренинговой работы.
15. Понятие «групповая динамика» и ее основные законы.

16. Управление групповой динамикой.
17. Общие принципы проведения тренинга.
18. Стадии группового процесса.
19. «Окно Джогари» как модель самораскрытия личности.
20. Групповые нормы.
21. Понятие о групповой сплоченности.
22. Комплектование групп. Принципы комплектования.
23. Групповые нормы.
24. Принципы работы группы.
25. Специфика тренинговых методов.
26. Основные характеристики и особенности тренинговых процедур.
27. Классификация методов тренинга.
28. Правила проведения обратной связи в тренинговой группе
29. Руководство группой, стили руководства.
30. Подготовка ведущих тренинговых групп.
31. Личность тренера.
32. Подходы к созданию тренинговых программ.
33. Тренерская компетентность в разработке программ тренинга.
34. Анализ тренинговых программ.
35. Основные принципы в подходе к работе с детьми
36. Обобщенная модель психологического здоровья О.В.Хухлаевой.
37. Особенности работы с подростковой группой. Стратегии преодоления трудностей в подростковой группе.
38. Условия проведения занятия с элементами тренинга
39. Театр как форма самопознания, саморазвития и самовыражения.
40. Социальные постановки: творчество и решение актуальных проблем подрастающего поколения.
41. Школа общения (психолого-педагогическая культура, культура здоровья, коммуникативная культура, культура познания, эмоций и чувств, культура самоопределения, культура семейных отношений).
42. Индивидуальный стиль общения. Общение со сверстниками и взрослыми: отличия и сходства. Конструктивное общение и поведение.
43. Школа лидерства. Личность, личностное пространство, чувство собственного достоинства, права личности и права других людей.
44. Организаторские техники лидера (самоуправление, портфолио лидера, проектная деятельность лидера, гражданственность).
45. Ориентация лидера на нравственные ценности. Лидер – образец социального поведения.
46. Эффекты социально-психологического тренинга, занятий с элементами тренинга.
47. Критерии оценки тренинга и его эффективности.
48. Вероятность преднамеренных изменений в занятиях с элементами тренинга.
49. Эффективность проведения тренинга, занятий с элементами тренинга.
50. Критерии эффективности тренинга по Д.Киркпатрику.