**Методические рекомендации**

**по проведению практических занятий по дисциплине**

**«Гуманистические подходы в практической психологии»**

Основная задача семинарских занятий по дисциплине «Гуманистические подходы в практической психологии» – формирование у магистрантов практических компетенций в области гуманистической психологии, закрепление в практике теоретических основ гуманистического подхода в практической психологии.

Ниже приведены темы практических занятий, вопросы для обсуждения и список литературы. При подготовке к семинарским занятиям магистранты должны изучить конспекты лекций, основную рекомендованную литературу. Лишь после этого можно приступить к подготовке ответов на теоретические вопросы. Магистранты, пропустившие занятия (независимо от причин), обязаны не позже чем в двухнедельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, аттестовываются неудовлетворительно и соответственно не получают положительной оценки за соответствующий семестр и не допускаются к экзамену.

**Практическое занятие 1. Введение в дисциплину. Гуманистическое направление как психологическая основа Программы нравственно-духовного образования «Самопознание».**

**Цель занятия:** формирование у магистрантов понимания того, что гуманистическое направление – это психологическая основа Программы нравственно-духовного образования «Самопознание». Развитие мотивации у студентов магистратуры к изучению данной дисциплины.

**Задания и вопросы для обсуждения:**

1. Охарактеризуйте три основных подхода к трактовке структуры сознания в западной психологии.

2. Какое направление легло в основу психологического обоснования Программы нравственно-духовного образования «Самопознание»?

3. Обсудите основные положения гуманистической психологии и выявите, как они отражаются в Программе нравственно-духовного образования «Самопознание»?

4. Обсуждение того, что ожидают магистранты от изучения данной дисциплины.

**Литература:**

1. *Назарбаева С.А. Этика жизни – Алматы, 2001.*
2. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010
3. *Зинченко В.П.* Психологические основы педагогики. Психолого-педагогические основы построения развивающего обучения Элькони Д.Б – Давыдова В.В. – М.: Гардарики, 2002.

**Практическое занятие 2. Структурные компоненты, используемые на уроках самопознания как практика очищения подсознания.**

**Цель занятия**: рассмотреть структурные компоненты, используемые на уроках самопознания с точки зрения гуманистической психологии и выявить, как эти компоненты способствуют очищению подсознания учащихся.

**Вопросы для обсуждения.**

1. Каков механизм восприятия информации?

2. Объясните, как современная психология подтверждает высказывание древних мудрецов: «Мир – это зеркало, в котором каждый человек видит самого себя»?

3. Где живут наши эмоции, и как нам научиться быть хозяевами своих эмоций?

4. Как мы можем очистить своё подсознание от накопившейся информационной грязи?

**Работа в группах.**

1. Каждая группа выбирает один или два структурных компонента урока самопознания, анализирует его с точки зрения гуманистической психологии и выявляет, как эти компоненты способствуют очищению подсознания учащихся.
2. Каждая группа демонстрирует как следует правильно применять данные структурные компоненты урока самопознания.

**Литература:**

1. *Назарбаева С.А.* Этика жизни – Алматы, 2001.
2. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010
3. *Омарова Г.А., Мукажанова Р.А.* Методика преподавания дисциплины «Самопознание» в школе. Учебно-методическое пособие для учителей. – Алматы: ННПООЦ «Бобек», 2013. – 128 с.

**Практическое занятие 3. Развитие умения слушать себя через практику позитивного настроя на уроках самопознания.**

**Цель занятия**: дать психологическое обоснование практике позитивного настроя и развивать практические навыки умения слушать себя.

**Работа в группах.**

1. Каждая группа дает свое психологическое обоснование практике позитивного настроя.
2. Каждая группа разрабатывает свой позитивный настрой и проводит его.

**Литература:**

1. *Маслоу А.Г.* Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. – СПб.: Евразия,1997.
2. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010
3. *Уилбер К.* Вечная психология: спектр сознания // Пути за пределы «эго». Под ред. Уолша Р. И Воонг Ф.Б. Пер. с англ. М.Папуша и др.– М.: Открытый мир, 2006.

**Практическое занятие 4. Природа ума и разума. Способность высшего разума к различению.**

**Цель занятия**: расширение и углубление знаний студентов магистратуры о природе ума и разума. Развитие практических навыков способности к различению.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. В чем заключается сила ума? В чем заключается слабость ума?
2. Как можно ли контролировать свой ум?
3. Каковы функции разума (интеллекта)?
4. Каковы функции ума?
5. Почему и как следует развивать разум?
6. Почему А. Эйнштейн назвал ум слугой высшего сознания?
7. Игра на развитие различающего мышления. Участникам раздаются карточки со спорными ситуациями. Необходимо поразмышлять, как правильно, по совести следует поступить.

**Литература:**

1. *Маслоу А.Г.* Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. – СПб.: Евразия,1997.
2. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010
3. *Юнг К.Г.* Проблемы души нашего времени / пер. с нем. – М.: Инициатива, 1994.
4. *Уилбер К.* Вечная психология: спектр сознания // Пути за пределы «эго». Под ред. Уолша Р. И Воонг Ф.Б. Пер. с англ. М.Папуша и др.– М.: Открытый мир, 2006.

**Практическое занятие 5. Методические приемы, развивающие способность к интуитивному познанию.**

**Цель занятия:** практика развития способности к интуитивному познанию у магистрантов.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. Как можно развить интуицию?
2. Были ли у Вас интуитивные прозрения, озарения?
3. Что необходимо делать человеку, чтобы воссоединиться со своим источником вдохновения, интуиции, совести, то есть со своим Сверхсознанием?
4. Игра на развитие интуитивного мышления. Один из участников выходит за дверь. Остальные загадывают число от 1 до 10 или одного из присутствующих. Участник, вышедший за дверь, возвращается и в полной тишине старается угадать то, что загадано. Остальные участники концентрируются на образе того, что загадали. Здесь важно сохранять концентрацию и тишину.
5. Работа в группах. Разыграйте сценку в 2-х вариантах, сначала персонажи сценки мыслят негативно, эгоистично, слышат только себя, потом, во втором варианте персонажи сценки мыслят позитивно, стремятся понять другого, действуют бескорыстно.

**Литература:**

1. *Маслоу А.Г.* Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. – СПб.: Евразия,1997.
2. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010
3. *Юнг К.Г.* Проблемы души нашего времени / пер. с нем. – М.: Инициатива, 1994.
4. *Уилбер К.* Вечная психология: спектр сознания // Пути за пределы «эго». Под ред. Уолша Р. И Воонг Ф.Б. Пер. с англ. М.Папуша и др.– М.: Открытый мир, 2006.
5. *М. Селигман* «Новая позитивная психология», М.: София, 2006.
6. *Чиксентмихайи* М. Поток: Психология оптимального переживания – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2017 г.

**Практическое занятие 6. Символы и образы, сны и сновидения в практической психологии.**

**Цель занятия:** расширение и углубление знаний студентов магистратуры о значении символов и образов, снов и сновидений в практической психологии.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. Что такое сны? Какие типы снов бывают?
2. Каково символическое значение снов?
3. Вспомните свои сны. Какие из них связаны с подсознанием, какие из них связаны со Сверхсознанием?
4. На основе анализа своих сновидений составьте расшифровку следующих символов сна: птица, ребенок, еда сладкая, еда несъедобная, полет во сне, падение во сне и др.

**Литература:**

1. *Маслоу А.Г.* Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. – СПб.: Евразия,1997.
2. *Юнг К.Г.* Проблемы души нашего времени / пер. с нем. – М.: Инициатива, 1994.

**Практическое занятие 7. Логотерапия для молодежи.**

**Цель занятия:** выявить возможности практического применения логотерапии В.Франкла в духовно-нравственном воспитании современной молодежи.

**Творческая групповая работа:**

В группах обсудить возможности применения логотерапии В.Франкла в духовно-нравственном воспитании современной молодежи и написать рекомендации.

**Литература:**

1. *В.Франкл.* Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.

**Практическое занятие 8. Рекомендации К.Роджерса педагогам.**

**Цель занятия:** знакомство с рекомендациями К.Роджерса педагогам и развитие практических навыков использования идей гуманистической психологии в образовании.

**Творческая групповая работа:** Каждой группе будут даны две проблемные ситуации из школьной и семейной жизни. Нужно будет найти решение с использованием рекомендаций К.Роджерса и идей гуманистической психологии.

**Литература:**

1. *Роджерс К.Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. – СПб.: 1997.
2. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010

**Практическое занятие 9. Практики развития позитивного мышления.**

**Цель занятия:** практическое развитие способности к позитивному мышлению у магистрантов.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. В чем сущность позитивного мышления?
2. Как управлять негативными эмоциями, не подавляя их?
3. Что значит «находиться в потоке»?
4. Как достичь состояния потока?
5. Пребывание в состоянии потока: раскрашивание. Обсудить внутренние ощущения во время раскрашивания.
6. Игра на развитие позитивного мышления «Все что ни делается, все к лучшему». Участникам игры раздают карточки с проблемными ситуациями. Участники игры должны обсудить эти ситуации и найти позитивные стороны этих ситуаций.

**Литература:**

1. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010
2. *М. Селигман* «Новая позитивная психология», М.: София, 2006.
3. *Чиксентмихайи* М. Поток: Психология оптимального переживания – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2017 г.

**Практическое занятие 10.** **Как использовать энергию любви в повседневной жизни.**

**Цель занятия:** развитие практических навыков использования энергии любви в повседневной жизни.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. Как можно передать энергию Любви другим людям, животным или растениям?
2. Что значит с любовью провести урок?
3. Игра на развитие практических навыков использования энергии любви в повседневной жизни «Форум-театр». Участники игры придумывают и разыгрывают проблемные ситуации. Затем зрители стараются изменить ситуацию к лучшему, сами заменяя кого-либо из актеров. Рекомендуется использовать энергию любви в деле, слове, взгляде, интонации, мысли.

**Литература:**

1. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010

2. *М. Селигман* «Новая позитивная психология», М.: София, 2006.

3. *Чиксентмихайи М.* Поток: Психология оптимального переживания – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2017 г.

**Практическое занятие 11.** **Эмоциональное выгорание учителей самопознания. Цель занятия:** знакомство с особенностями и практическими рекомендациями для предотвращения эмоционального выгорания учителей самопознания.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. Каковы признаки эмоционального выгорания педагогов?
2. В чем особенности работы учителей самопознания?
3. Учителя самопознания более подвержены риску эмоционального выгорания или наоборот? Обоснуйте свой ответ.
4. В чем основная причина эмоционального выгорания учителей самопознания?
5. В группах составьте практические рекомендации для предотвращения эмоционального выгорания учителей самопознания.

**Литература:**

1. *Чиксентмихайи* М. Поток: Психология оптимального переживания – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2017 г.
2. *Омарова Г.А.* Духовно-нравственное воспитание студентов вузов на основе общечеловеческих ценностей. - А., 2010

**Практическое занятие 12. Идеи казахстанских ученых о развитии эмоционального интеллекта.**

**Цель** занятия: знакомство с исследованиями казахстанских ученых-психологов в области развития эмоционального интеллекта.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что такое эмоциональный интеллект?

2. Каким образом его можно развивать?

3. В группе изучение и обсуждение отрывков из статей казахстанских ученых об эмоциональном интеллекте.

**Литература:**

**Практическое занятие 13. Типы воспитания в семье.**

**Цель занятия:** знакомство с различными типами воспитания в семье и развитие умения составлять рекомендации в соответствии с идеями гуманистической психологии.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. Опишите типы отношений родителей к детям, отрицательно влияющих на характер детей.

2. Какими качествами обладают родители, имеющие агрессивных детей?

3. В чем заключается воспитание в сотрудничестве?

4. Как надо воспитывать своего ребенка, чтобы он рос добрым, трудолюбивым, послушным и, главное, – счастливым?

5. Каждой группе предлагается описание проблемных взаимоотношений в семье. Затем группе дается задание обсудить данную ситуацию и составить психолого-педагогические рекомендации для данной семьи.

**Литература:**

1. *Ш.А. Амонашвили* Основы гуманной педагогики. Кн.1, 2. Как любить детей. – М.: Амрита-Русь, 2012.

2. *Омарова Г.А.,Сакенова Е.Н., Лосева Е.М.* Азбука семейной жизни. Методическое пособие для учителей. – Алматы, ННПООЦ «Бөбек», 2014. – 88 стр.

**Практическое занятие 14.** **Воспитание девушек и юношей в семье.**

**Цель занятия:** расширение и углубление знаний студентов об особенностях воспитания девушек и юношей в семье.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. В чем состоит роль женщины в семье?

2. Каковы особенности воспитания девушек?

3. Каковы особенности воспитания юношей?

4. Отличается ли любовь отца от материнской любви? Чем?

5. Какие отношения у вас со своими матерями? Чему вы у них научились?

6. Какие отношения у вас со своими отцами? Чему вы у них научились?

7. Какие правила, установленные вашим отцом, вы бы взяли и в свою семью?

8. Каждой группе предлагается описание проблемных взаимоотношений в семье. Затем группе дается задание обсудить данную ситуацию и составить психолого-педагогические рекомендации для данной семьи.

**Литература:**

1. *Ш.А. Амонашвили* Основы гуманной педагогики. Кн.1, 2. Как любить детей. – М.: Амрита-Русь, 2012.

2. *Омарова Г.А.,Сакенова Е.Н., Лосева Е.М.* Азбука семейной жизни. Методическое пособие для учителей. – Алматы, ННПООЦ «Бөбек», 2014. – 88 стр.

**Практическое занятие 15.** **Психологическая квалификация учителя самопознания.**

**Цель занятия:** расширение и углубление знаний студентов магистратуры об особенностях психологической квалификации учителя самопознания.

**Творческие задания и вопросы для обсуждения:**

1. Почему для учителя самопознания важна психологическая квалификация?

2. В чем она состоит?

3. Каждой группе будет дана проблемная ситуация, сложившаяся на уроке самопознания. Нужно будет найти решение с использованием идей гуманистической психологии.

**Литература:**

1. *Омарова Г.А., Мукажанова Р.А* «Самопознание» учебное пособие для студентов вузов. – Караганда, Из-во Болашак-Баспа, 2017.
2. *Ш.А. Амонашвили* Основы гуманной педагогики. Кн.1, 2. Как любить детей. – М.: Амрита-Русь, 2012.