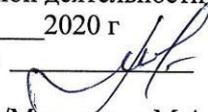


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет специальной педагогики и психологии  
Кафедра специальной педагогики и инклюзивного образования

Согласована с  
Управлением организации и контроля  
Качества образовательной деятельности  
«10» 06 2020 г  
Начальник управления   
/Миненкова М.А./

Одобрена учебно-методическим  
советом  
Протокол «06» 2020г.  
№ 7  
Председатель   
/Суслин Г.Е./

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Практикум по профилактике профессионального выгорания педагога-дефектолога**

**Направление подготовки (специальности)**

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

**Профиль (программа подготовки)**

Дошкольная дефектология

**Квалификация (степень) выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано с учебно-методической  
комиссией факультета специальной  
педагогике и психологии:  
Протокол «24» мая 2020г. № 10  
Председатель УМКом   
/М.С. Рукавицин /

Рекомендовано кафедрой специальной  
педагогике и инклюзивного образования  
Протокол от «26» мая 2020г. № 10  
И.о. зав. кафедрой   
/А.А. Дмитриев./

Мытищи  
2020

Автор-составитель:  
Бетанова Светлана Станиславовна  
кандидат психологических наук

Рабочая программа дисциплины Практикум по профилактике профессионального выгорания педагога-дефектолога составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование от 22.02.18г. № 123

Дисциплина входит в вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений и относится к дисциплинам (модулям) по выбору 3 (ДВ. 3).

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения...	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы...	4
3. Объем и содержание дисциплины...	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся...	5
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	24
6. Методические указания по освоению дисциплины...	25
7. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	25
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.	25

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

*Цель освоения дисциплины:* способствовать формированию у студентов системы представлений и навыков в сфере профилактики и саморегулирования профессиональных выгораний педагога-дефектолога (ПВПД).

*Задачи дисциплины:* формирование у студентов общих представлений о сущности и профилактике выгораний;

формирование умений и навыков осуществления профилактики и саморегулирования профессиональных выгораний педагога-дефектолога (ПВПД);

формирование у студентов общих представлений о сущности патологического процесса развития и активизации ПВПД;

создание условий для развития у студентов внутренней, положительной мотивации к педагогической деятельности в сфере образования с целью профилактики и саморегулирования профессиональных выгораний педагога-дефектолога (ПВПД).

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-6 - Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ДПК-4 - Способность к организации, совершенствованию и анализу собственной образовательно-коррекционной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для освоения данной дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Профессиональная самоактуализация педагога-дефектолога».

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа	36,2
Лекции	
Практические	14
Лабораторные	22
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	28
Контроль	7,8

Формой промежуточной аттестации является зачет в 7 семестре.

3.2.

### Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Лекции		Практические Занятия	
	Очная форма		Очная форма	
Тема 1. Синдром профессионального выгорания. Появление термина «синдром профессионального выгорания». Связь с профессиональной деформацией, эмоциональным выгоранием, сходство и отличие.	2		2	
Тема 2. Развитие науки о профессиональном выгорании. Классификация, характеристика, содержание основных теорий. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие профессионального выгорания.	2		4	
Тема 3. Вклад зарубежных ученых в разработку проблемы. Отечественные исследования проблемы.	2		2	
Тема 4. Педагогическая профессия как наиболее подверженная профессиональному выгоранию. Факторы профессиональной деформации личности и сознания. Особенности труда сферы «человек-человек».	2		4	
Тема 5. Специфика контингента, с которым работает педагог-дефектолог. Профессиональные вредности, вытекающие из этого. Влияние стажа работы на развитие деформаций.	2		4	
Тема 6. Влияние психического и соматического нездоровья людей на их выгорание. Социальные и бытовые факторы, влияющие на педагога. Физическое и психическое выгорание.	2		2	
Тема 7. Акцентуации личности и их влияние на профессиональную педагогическую деятельность. Влияние мотивации к педагогической деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания. Тренинги снятия симптомов выгорания. Методы и приемы саморегуляции, профилактики выгорания.	2		4	
Всего	14		22	

### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельной изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной	Методическое обеспечение	Форма отчетности
-----------------------------------	-------------------	------------------	-----------------------	--------------------------	------------------

		Очная форма	работы		
1. Условия работы, Влияние условий работы на развитие профессионального выгорания.	Первые попытки социализации людей с проблемами в развитии. Права и возможности людей с проблемами в развитии.	4	Написание реферата, подготовка к контрольной работе	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Реферат, контрольная работа, дискуссия, ответ на практическом занятии, тест.
2. Стили взаимоотношений с коллегами и руководством, как возможные факторы выгорания. Режим труда и отдыха, заработная плата, престиж профессии.	Идеология призрения церковью лиц с нарушениями в развитии. Первые научные исследования лиц с проблемами в развитии и отношения к ним в Европе, Азии, России, на Кавказе, в Африке.	4	Написание реферата, подготовка ответа к практическому занятию	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Реферат, контрольная работа, дискуссия, ответ на практическом занятии, тест
3. Условия для профессионального роста и самореализации работника как профессионала.	Начало фундаментальных исследований природы недостатков в развитии детей. Первые публикации о проблемах специального образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья.	4	Написание реферата, эссе, подготовка ответа к практическому занятию	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Тест, эссе, реферат, ответ на семинаре.
4. Проблема отчуждения при выгорании.	Медицина и психология как основные факторы возникновения дефектологии, специальной педагогики и специальной	4	Написание реферата, подготовка ответа к практическому занятию	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Реферат, Тест, ответ на практическом занятии, эссе

	психологии. Специальное образование в девятнадцатом веке.				
5.Снижение мотивации, разочарование в выбранной профессии. Психосоматические расстройства.	Дошкольное, школьное, профессиональное и дополнительное образование лиц с проблемами в развитии.	4	Написание реферата, эссе, подготовка ответа к практическому занятию	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Тест, эссе, реферат, ответ на семинаре
6.Профилактика синдрома эмоционального выгорания	Создание и становление психолого-медико-педагогических служб в России и за рубежом.	4	Написание реферата, подготовка ответа к практическому занятию	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Реферат, тест, ответ на практическом занятии, эссе
7.Мотивация и целеполагание личности. Сила глубина эмоций.	Система специального образования за рубежом.	3	Написание реферата, подготовка к контрольной работе	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Реферат, контрольная работа, дискуссия, ответ на практическом занятии, тест, решение задач
8.Уровень интеллекта и ментальные особенности личности. Темперамент, состояние физического здоровья.	Основные термины специального образования: коррекция, реабилитация, абилитация и др.	4	Написание реферата, подготовка ответа к практическому занятию	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Реферат, контрольная работа, дискуссия, ответ на практическом занятии, тест, решение задач
9.Общественный престиж профессии, уровень заработной платы, условия труда. Профессиональная успешность, ситуация успеха.	Образование лиц с проблемами в развитии	4	Написание реферата, эссе, подготовка ответа к практическому занятию	Учебники, учебные пособия, интернет-ресурсы	Тест, эссе, реферат, ответ на практическом занятии,

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
<p><b>УК-6</b> Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>1. Эмоционально-мотивационный этап. Критерием оценивания является принятие учебной задачи с учетом личностных особенностей. Формами диагностики формирования компетенции являются: комплексные ситуационные задания, ответ на практическом занятии, эссе.</p> <p>2. Этап эмпирического моделирования. Критерием его сформированности является способность презентовать результаты освоения знаний при коллективной работе. Формами диагностики формирования компетенции являются: опрос, контрольная работа, реферат.</p> <p>3. Этап теоретического моделирования. Критерием его сформированности является преобразование модели специального образования от абстрактного к конкретному с целью изучения ее свойств, обнаружения существенных взаимосвязей внутри модели и в соотношении с элементами целостной системы, теоретическая рефлексия. Формами диагностики формирования компетенции являются: реферат, доклад, решение проблемных ситуаций.</p>
<p><b>ДПК-4</b> Способность к организации, совершенствованию и анализу собственной образовательно-коррекционной деятельности</p>	<p>1. Эмоционально-мотивационный этап. Критерием оценивания является принятие учебной задачи с учетом личностных особенностей. Формами диагностики формирования компетенции являются: комплексные ситуационные задания, ответ на практическом занятии, эссе.</p> <p>2. Этап эмпирического моделирования. Критерием его сформированности является способность презентовать результаты освоения знаний при коллективной работе. Формами диагностики формирования компетенции являются: опрос, контрольная работа, реферат.</p> <p>3. Этап теоретического моделирования. Критерием его сформированности является преобразование модели специального образования от абстрактного к конкретному с целью изучения ее свойств, обнаружения</p>

	<p>существенных взаимосвязей внутри модели и в соотношении с элементами целостной системы, теоретическая рефлексия. Формами диагностики формирования компетенции являются: реферат, доклад, решение проблемных ситуаций.</p>
--	--

**5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-6	Пороговый	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях (лекции, семинарские занятия);</li> <li>2. Выполнение домашних заданий и т.д.</li> </ol>	<p><b>Знать:</b> основы планирования и реализации собственной деятельности; современные тенденции в области образования лиц с ОВЗ. основные концепции профилактики ПВПД, содержание 1-2 программ преодоления выгорания.</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и реализовывать собственную деятельность, использовать самостоятельно приобретенные знания по проблемам образования лиц с ОВЗ в социальной и профессиональной сферах; применять основные методы саморегуляции.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования и реализации собственной деятельности.</p>	Конспект, тест, доклад, практическое задание	41-60 баллов
	Продвинутый	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях (лекции, семинарские занятия);</li> <li>2. Самостоятельная работа;</li> <li>3. Прохождение практик;</li> <li>4. Участие в научно-исследовательской работе.</li> </ol>	<p><b>Знать:</b> современные тенденции в области образования лиц с ОВЗ. основные концепции профилактики ПВПД, содержание 1-2 программ преодоления выгорания; основы планирования и реализации собственной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и реализовывать собственную деятельность, использовать самостоятельно приобретенные знания по проблемам образования лиц с ОВЗ в социальной и профессиональной сферах; применять основные методы саморегуляции.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования и реализации собственной деятельности, приемами самообразования для достижения высокого уровня самореализации, навыками использования современных инновационные технологии для самообразования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>	Тест, доклад, реферат, практическое задание	61-100 баллов

<b>ДПК-4</b>	<b>Пороговый</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях (лекции, семинарские занятия);</li> <li>2. Выполнение домашних заданий и т.д.</li> </ol>	<p>Знать: сущность, содержание, структуру образовательных процессов и систем, педагогические технологии и инновационные процессы в сфере общего и специального образования; принципы, этапы и условия организации собственной образовательно-коррекционной деятельности.</p> <p>Уметь: участвовать в деятельности методических групп и объединений; проектировать основные формы организации собственной образовательно-коррекционной деятельности.</p>	Конспект, тест, доклад, практическое задание	41-60 баллов
	<b>Продвинутый</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях (лекции, семинарские занятия);</li> <li>2. Выполнение домашних заданий и т.д.</li> </ol>	<p>Знать: сущность, содержание, структуру образовательных процессов и систем, педагогические технологии и инновационные процессы в сфере общего и специального образования; принципы, этапы и условия организации собственной образовательно-коррекционной деятельности.</p> <p>Уметь: участвовать в деятельности методических групп и объединений; проектировать основные формы организации собственной образовательно-коррекционной деятельности.</p> <p>Владеть: необходимыми навыками проектирования основных форм организации собственной образовательно-коррекционной деятельности.</p>	Тест, доклад, реферат, практическое задание	61-100 баллов

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Практическое задание

##### Требования к оформлению практического задания «Способы изменения самооценки»

Провести занятия, описать свои ощущения до и после занятий, оформить конспект анализа занятий. Рекомендуемый общий объем конспекта анализа занятий не менее 8-10 страниц текста. Текст набирается на компьютере в формате: шрифт Times New Roman № 12, в 1,0 интервала, поля 2,5 см.

#### Занятие № 1.

№ п/п	Содержание	Пути выполнения
1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
3	Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые
4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
8	Обретите веру: в человека, в обстоятельства.	Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

#### Занятие № 2

##### «Психологическая самопомощь» (авт.Р. Ассаджиоли)

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.
3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.
4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.
5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:
  - а) в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);
  - б) как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);
  - в) как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);
  - г) статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);
  - д) каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);
  - е) каково общее настроение (мрачное, напряженное). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

### *Занятие № 3*

#### *Релаксационные упражнения*

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.
2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно созная, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.
4. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.
5. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.
6. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.
7. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).
8. В заключение мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

9. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

10. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем вначале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

#### *Занятие № 4*

##### *Первая помощь при остром стрессе*

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации, у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» — чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе. Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

#### *Примерные темы рефератов*

1. Формирование благоприятного имиджа.
2. Этика отношений в системе «педагог-педагог».
3. Этика отношений в системе «педагог-ребенок».
4. Этикет в речевой деятельности.
5. Этикетная культура в одежде педагога-дефектолога.
6. Авторитет педагога-дефектолога.
7. Этика общения и культура педагогического труда.
8. Дидактические способности педагога-дефектолога.
9. Авторитарные способности педагога-дефектолога.
10. Научно-педагогические способности педагога-дефектолога.
11. Перцептивные способности педагога-дефектолога.
12. Коммуникативные способности педагога-дефектолога.
13. Личностные способности педагога-дефектолога.
14. Организаторские способности педагога-дефектолога.
15. Мажорные способности педагога-дефектолога.
16. Психомоторные способности педагога-дефектолога.
17. Способности педагога-дефектолога к концентрации и распределению внимания.
18. Гностические способности педагога-дефектолога.
19. Конструктивные способности педагога-дефектолога.

#### *Примерные темы эссе*

1. Происхождение педагогической деятельности.
2. Понятия «профессия», «специальность», «педагогическая профессия».
3. Педагогическая деятельность и ее гуманистическая направленность.
4. Основные виды профессиональной деятельности педагога.
5. Педагогическое общение педагога-дефектолога.
6. Вербальные и невербальные средства общения.
7. Уровни общения педагога-дефектолога и детей.
8. Стили общения и стили педагогического руководства.
9. Педагогические конфликты: понятие, причины возникновения.
10. Формы преодоления педагогических конфликтов.

11. О чем говорят жесты.
12. Умеете ли Вы слушать?
13. Уровень Вашей общительности.
14. Конфликты и личность.
15. Культура диалога.
16. Конструктивная критика.
17. Изучение человека в общении.
18. Социальные роли субъектов профессионально-педагогического общения.
19. Агрессия и тревожность в общении.
20. Темперамент и личность.

#### *Примерные темы докладов*

1. Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала педагога.
2. Виды эмоциональных состояний.
3. Влияние профессионального выгорания учителя на стиль педагогического управления.
4. Влияние психологической напряженности на процесс общения учителя с учащимися.
5. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов.
6. Диагностика психофизиологических состояний педагогов.
7. Диагностика стрессоустойчивости педагогов.
8. Инновационная деятельность учителя как фактор преодоления личностно-профессиональных деформаций.
9. Концепция выгорания с позиции системного подхода.
10. Социально-психологические факторы, обуславливающие синдром эмоционального сгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений.
11. Методы оперативной функциональной диагностики состояния эмоционально-волевой сферы педагога.
12. Структурно - функциональная организация и генезис синдрома психического выгорания.
13. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии.
14. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях.
15. Синдром психического выгорания как дезадаптационный процесс.
16. Синдром эмоционального выгорания педагогов: проблемы и способы коррекции.
17. Состояние монотонии и способы его снятия.
18. Состояние утомления и способы его коррекции.
19. Состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности педагогов.
20. Стрессы на рабочем месте: педагоги и их совладающее поведение.

#### *Тест*

1. К профессиональным характеристикам педагога-дефектолога обязательно следует отнести (выберите 3 верных ответа):
  - 1) собственный родительский опыт;
  - 2) принятие общечеловеческих ценностей;
  - 3) индивидуальный стиль деятельности;
  - 4) коммуникативная компетентность.

2. Показателями школьной дезадаптации являются (выберите 2 верных ответа):
- 1) агрессивное поведение ребенка;
  - 2) неуспеваемость по отдельным предметам;
  - 3) плохое самочувствие ребенка;
  - 4) утрата интереса к учебе.
3. Среди факторов, приводящих ребенка к школьной дезадаптации можно назвать (выберите 2 верных ответа):
- 1) социально-педагогическую запущенность;
  - 2) хороший интеллект ребенка;
  - 3) соматическую ослабленность ребенка;
  - 4) родительско-детские взаимоотношения.
4. Причинами школьной дезадаптации являются (исключите один неверный ответ):
- 1) дидактогении;
  - 2) отягощенная наследственность;
  - 3) дидаскологении;
  - 4) авторитарный стиль общения педагога с детьми.
5. К первичным проявлениям школьной дезадаптации относятся (выберите 2 верных ответа):
- 1) неуспеваемость;
  - 2) нарушение поведения;
  - 3) низкий социальный статус в коллективе;
  - 4) отрицательное отношение учителей.
6. Исходная методологическая позиция бихевиорального направления в психологическом консультировании состоит в том, чтобы:
- 1) создать необходимые условия клиенту для осознания его защитных механизмов;
  - 2) дать клиенту контроль над своими действиями, поступками;
  - 3) поддержать клиента во время самостоятельного принятия ответственного решения в жизни;
  - 4) вызвать конкретные перемены в поведении клиента.
7. Выбор поведения, ориентированного на достижение более высокой цели, чем первоначально поставленная, но недостижимая - это один из механизмов психологической защиты, называемый:
- 1) проекцией;
  - 2) сублимацией;
  - 3) замещением;
  - 4) рационализацией.
8. По К.Роджерсу, равновесие реального "Я" нарушается, когда оно:
- 1) слишком полно соответствует идеальному "Я";
  - 2) перестает соответствовать представлениям человека о самом себе;
  - 3) деформируется под влиянием определенного жизненного опыта;
  - 4) все ответы неверны.
9. Ведущим теоретиком трансперсонального подхода в психологии является:
- 1) С.Гроф;
  - 2) Р.Ассаджиоли;
  - 3) А.Маслоу;
  - 4) З.Фрейд.
10. В основе сказок, по теории Юнга, лежит:
- 1) все ответы верны;
  - 2) личное бессознательное;
  - 3) проявления Ид;
  - 4) коллективное бессознательное.

11. По теории Э.Эриксона, осознание реализованности главного дела жизни входит в понятие:
- 1) мораторий;
  - 2) эго-идентичность;
  - 3) эго-интеграция;
  - 4) отчуждение.
12. По теории Ж.Пиаже, развитие мышления, в первую очередь обусловлено:
- 1) биологическими законами;
  - 2) социальными факторами;
  - 3) внутренней мотивацией;
  - 4) иерархией потребностей.
13. Уровень актуального развития, по Л.С.Выготскому, характеризует:
- 1) итоги, успехи развития;
  - 2) перспективы развития;
  - 3) условия развития;
  - 4) все ответы верны.
14. Комплексом оживления называется:
- 1) реакция, выражающаяся в улыбке и общей активизации при появлении матери;
  - 2) появление хватательных движений;
  - 3) крик ребенка при рождении;
  - 4) указательный жест.
15. Признаки эгоцентрической речи у ребенка появляются приблизительно:
- 1) в полтора года;
  - 2) в один год;
  - 3) в три года;
  - 4) в пять лет.
16. Более всего индивидуальные особенности в психическом развитии проявляются в:
- 1) младшем школьном возрасте;
  - 2) подростковом возрасте;
  - 3) юношеском возрасте;
  - 4) дошкольном возрасте.
17. Внимание младших школьников легче отвлекается при:
- 1) выполнении сложных заданий;
  - 2) выполнении простых заданий;
  - 3) выполнении заданий повышенной сложности;
  - 4) выполнении творческих заданий.
18. Генетика имеет большое значение для медицины, так как она:
- 1) устанавливает причины наследственных заболеваний;
  - 2) создает лекарства для лечения больных;
  - 3) ведет борьбу с эпидемиями;
  - 4) защищает окружающую среду от загрязнения мутагенами.
19. Беглость как показатель творческого мышления отражает (выберите один верный ответ):
- 1) способность переходить от одного аспекта проблемы к другому;
  - 2) способность выдвигать идеи, отличающиеся от общеизвестных;
  - 3) способность к порождению большого числа идей;
  - 4) способность тормозить появление очевидных, тривиальных ответов.
20. Какой вид ведущей деятельности соответствует раннеюношескому возрасту?
- 1) непосредственно-эмоциональное общение;
  - 2) ролевая игра;
  - 3) учебно-профессиональная деятельность;
  - 4) предметно-манипулятивная деятельность.

21. По Л.С. Выготскому определите особенности кризисного развития:
- 1) Кризис возникает незаметно - трудно определить момент его наступления и окончания.
  - 2) В школьном возрасте в критические периоды у детей обнаруживается падение школьной успеваемости, ослабление интереса к школьным занятиям и общее снижение работоспособности.
  - 3) На первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что сложилось на предшествующей ступени и отличало ребенка данного возраста.
  - 4) Все ответы правильные.
22. Важными факторами сохранения психического здоровья являются (выберите два верных ответа):
- 1) избегание стрессов;
  - 2) избегание дистрессов;
  - 3) оптимальная организация своего труда;
  - 4) коммуникативная компетентность.
23. К внутренним факторам эмоционального выгорания относится:
- 1) хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;
  - 2) неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе;
  - 3) слабая мотивация к профессиональной деятельности;
  - 4) психологически трудный контингент учащихся.
24. Критериями психологического здоровья являются (выберите три верных ответа):
- 1) самоконтроль;
  - 2) уравновешенность;
  - 3) стремление к власти (как самоцель);
  - 4) адекватное восприятие социальной действительности.
25. При эмоциональном выгорании педагог (выберите три верных ответа):
- 1) исключает эмоции в ответ на психотравмирующую ситуацию;
  - 2) проявляет раздражение;
  - 3) имеет позитивную самооценку;
  - 4) становится перевозбужденным.
26. Выберите правильную последовательность стадий эмоционального выгорания:
- 1) полная потеря интереса к работе, жизни вообще - снижение интереса к работе, потребности в общении - провалы в памяти;
  - 2) провалы в памяти - полная потеря интереса к работе, жизни вообще - снижение интереса к работе, потребности в общении;
  - 3) провалы в памяти - снижение интереса к работе, потребности в общении - полная потеря интереса к работе, жизни вообще.

### *Примерные вопросы к зачету*

1. Способы преодоления синдрома профессионального выгорания: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер.
2. Особенности и виды психопрофилактики профессионального выгорания.
3. Основные направления психологической профилактики «выгорания».
4. Практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия выгоранию, формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.
5. Личностные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.
6. Информационные и инструментальные ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».

7. Стратегии, способствующие предотвращению и уменьшению риска профессионального «выгорания».
8. Направления в профилактической деятельности на различных уровнях. Уровень института повышения квалификации работников образования и уровень образовательного учреждения.
9. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования.
10. Классификация и функции эмоций.
11. Эмоционально-волевая регуляция педагогической деятельности.
12. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
13. Интегративная модель эмоционального выгорания.
14. Однофакторная модель эмоционального выгорания.
15. Двухфакторная модель эмоционального выгорания.
16. Трехфакторная модель эмоционального выгорания.
17. Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания».
18. Эмоциональная истощенность.
19. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
20. Сокращенная профессиональная реализация.
21. Фазы и симптомы выгорания.
22. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко).
23. Экспресс-оценка выгорания (Капови В., Новак Т.).
24. Определение психического выгорания (А.А. Руковишников).
25. Методика диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).
26. Методические мероприятия с использованием интерактивных форм работы с педагогами «Пути преодоления профессионального «выгорания» педагога»: тесты, игры, управление дыханием, упражнение на самоодобрение (самоощереение).
27. Методы диагностики субъективного контроля.
28. Шкала общей интернальности.
29. Шкала интернальности в области достижений.
30. Шкала интернальности в области неудач.
31. Шкала интернальности в области производственных отношений.
32. Шкала интернальности в семейных отношениях.
33. Шкала интернальности в области межличностных отношений.
34. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.
35. Тренинг «Профилактика синдрома профессионального «выгорания». Личностные ресурсы, развиваемые в тренинге. Режим занятий. Специфические черты тренинга.
36. Организационные аспекты комплектования групп и проведение занятий.
37. Содержательные аспекты тренинговой программы. Методологические основания тренинга. Структура тренинговой программы.
38. Содержание блоков тренинговой программы: 1) организационный блок; 2) формирующий блок; 3) рефлексивнооценочный блок.
39. Структура тренингового занятия.
40. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции.
41. Виды эмоций, их классификация.
42. Формы выражения и переживания эмоций и чувств.
43. Эмоциональные состояния человека.
44. Основные качественные характеристики чувств. Динамика развития чувств.
45. Методы изучения эмоций и чувств человека. Управление эмоциями и чувствами.
46. Саморегулирование в сфере чувств.
47. Мотивационная сфера личности и волевая активность.

48. Волевые действия в экстремальных условиях.
49. Связь этапов спортивной деятельности и психофизиологических состояний.
50. Диагностика состояний человека.

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка качества учебной работы студентов по изучению дисциплины оценивается в баллах и носит накопительный характер. Баллы суммируются в течение семестра, включают в себя: написание конспектов, рефератов, доклады, подготовку презентаций, выполнение практических заданий, самостоятельную работу студентов и оценку знаний на зачете.

#### **Распределение баллов по видам работ**

<b>Вид работы</b>	<b>Кол-во баллов (максимальное значение)</b>
Конспект	до 10 баллов
Практическое задание	до 30 баллов
Реферат	до 10 баллов
Доклад	до 10 баллов
Эссе	до 10 баллов
Опрос	до 10 баллов
Тест	до 10 баллов
Зачет	до 10 баллов

#### **Написание конспекта оценивается**

8–10 баллов. В содержании конспекта соблюдена логика изложения вопроса темы; материал изложен в полном объеме; выделены ключевые моменты вопроса материал изложен понятным языком; термины написаны четко и с пояснениями; схемы, таблицы, графики, рисунки снабжены пояснениями и выполнены в соответствии с предъявляемыми требованиями к ним; приведены примеры, иллюстрирующие ключевые моменты темы

4–7 баллов. В содержании конспекта не соблюден литературный стиль изложения, прослеживается неясность и нечеткость изложения, иллюстрационные примеры приведены не в полном объеме. Термины не снабжены пояснениями; схемы, таблицы, графики, рисунки в недостаточном количестве и выполнены в не в полном соответствии с предъявляемыми требованиями к ним.

0–3 балла. Конспект составлен небрежно и неграмотно, имеются нарушения логики изложения материала темы, не приведены иллюстрационные примеры, не выделены ключевые моменты темы. Нет пояснений к терминологии.

#### **Написание реферата оценивается**

9–10 баллов Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

6–8 баллов. Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно

описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

3–5 баллов. Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–2 балла. Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, база источников исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.

### **Эссе оценивается**

9-10 баллов: Содержание эссе соответствует его названию. Эссе оформлено в соответствии с требованиями. В тексте полностью раскрыты ключевые аспекты проблемы, содержится список литературы. Студент хорошо ориентируется в рассматриваемой проблеме, самостоятельно рассматривает вопросы, иллюстрирует свой ответ практическими примерами, делает необходимые обоснованные выводы.

7-8 баллов: Содержание эссе соответствует его названию. Эссе оформлено в соответствии с требованиями. В тексте раскрыты ключевые аспекты проблемы. Студент ориентируется в рассматриваемой проблеме, делает необходимые выводы.

5-6 баллов: Содержание эссе не в полной мере соответствует его названию. Эссе оформлено не в точном соответствии с требованиями, содержит список устаревшей литературы.

1-4 балла: Содержание эссе не соответствует его названию. Эссе оформлено не в соответствии с требованиями, выполнено на основе одного литературного источника.

0 баллов: Содержание эссе не соответствует его названию, не раскрывает рассматриваемый вопрос. Оформление не соответствует необходимым требованиям.

### **Доклад оценивается**

9-10 баллов: Содержание доклада соответствует его названию. Доклад оформлен в соответствии с требованиями. В тексте полностью раскрыты ключевые аспекты проблемы, содержится список литературы. Студент хорошо ориентируется в тексте доклада и рассматриваемой проблеме, самостоятельно отвечает на вопросы, не пользуясь текстом доклада или прибегая к нему в минимальном объеме, иллюстрирует свой ответ практическими примерами, делает необходимые обоснованные выводы.

7-8 баллов: Содержание доклада соответствует его названию. Доклад оформлен в соответствии с требованиями. В тексте раскрыты ключевые аспекты проблемы, содержится список литературы. Студент ориентируется в тексте доклада и рассматриваемой проблеме, отвечает на вопросы, пользуясь текстом доклада, делает необходимые выводы.

5-6 баллов: Содержание доклада не в полной мере соответствует его названию. Доклад оформлен не в точном соответствии с требованиями, содержит список устаревшей литературы. Студент отвечает на вопросы, только пользуясь текстом доклада, делает необходимые обоснованные выводы только при условии оказания наводящей помощи.

1-4 балла: Содержание доклада не соответствует его названию. Доклад оформлен не в соответствии с требованиями, выполнен на основе одного литературного источника.

Студент отвечает на вопросы только путем обращения к тексту доклада, делает необходимые выводы лишь при условии оказания ему активной помощи.

0 баллов: Содержание доклада не соответствует его названию, не раскрывает рассматриваемый вопрос. Оформление не соответствует необходимым требованиям. В тексте доклада студент не ориентируется, не может дать необходимых разъяснений по тексту.

### **Практическое задание оценивается**

25-30 баллов – оформление и содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, эстетично оформлена, студент показал владение учебной темой, сумел раскрыть основные аспекты выполненной программы; привел анализ и доступно изложил его в схемах и таблицах.

19-24 балла – оформление с недочетами, содержание не полностью соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала не вполне логичностью и смысловой завершенностью, скудность эстетического оформления, студент показал владение учебной темой, но не сумел раскрыть основные аспекты выполненной программы; привел анализ не всех основных компонентов.

13-18 баллов – оформление с ошибками, содержание мало соответствуют поставленным цели и задачам, не раскрывает тематику, изложение материала не логично, не соответствует смыслу, бедность эстетического оформления, студент слабо усвоил учебную тему, суть программы не раскрыта; привел не правильное аналитическое описание.

0-12 баллов – работа практически не выполнена; скопирована из интернета.

### **Опрос оценивается**

9–10 баллов. Содержание ответа полностью соответствует поставленному вопросу (заданию), полностью раскрывает цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал хорошее владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

6–8 баллов. Содержание ответа недостаточно полно соответствует поставленному вопросу, не раскрыты полностью цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала не отличается логичностью и нет смысловой завершенности сказанного, студент показал достаточно уверенное владение материалом, не показал умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

3–5 баллов. Содержание ответа не отражает особенности проблематики заданного вопроса, – содержание ответа не полностью соответствует обозначенной теме, не учитываются новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0-2 баллов. Ответ не имеет логичной структуры, содержание ответа в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.

### **Тест оценивается**

8-10 баллов – правильные ответы на 45-50 вопросов из 50.

5-7 баллов – правильные ответы на 39-44 вопросов из 50.

2-4 балла – правильные ответы на 33-38 вопросов из 50.

0 баллов – тест пройден меньше, чем наполовину.

### Итоговая оценка

Оценка по 5-балльной системе экзамена		Оценка по 100-балльной системе
5	Отлично	81 – 100
4	Хорошо	61 – 80
3	Удовлетворительно	41 – 60
2	Неудовлетворительно	21 – 40
1	Необходимо повторное изучение	0-20

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Водопьянова Н., Старченкова Е. – Синдром выгорания. – СПб.: «Питер», 2008.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.
3. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб.: «Питер», 2008.
4. Крылова Т.А. Синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности. – Вологда: Легия, 2011.
5. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. - //Вопросы психологии, 2008, № 2, с. 3-16.
6. Митина Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия и технология. - //Школа здоровья, 1996, № 4, с. 55-57.
7. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.
8. Психология здоровья. - /под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2003.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Гарбузов, В.И. Нервные и трудные дети [Текст] / В.И. Гарбузов. - СПб.: АСТ, Астрель, 2007. - 351с.
2. Реан, А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей. - //Вопросы психологии, 1997, № 1, с. 44-55.
3. Ронгинская, Т.И. Синдром «выгорания» в социальных профессиях. - //Психологический журнал, 2002, т. 23, № 3, с. 85-95.
4. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. - //Психологический журнал, 2001, т.22, № 1, с. 90-101.
5. Осухова, Н.О., Кожевникова, В.И. Профилактика профессионального выгорания. - // Школьный психолог, 2006, № 16, С. 17-131.

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Автоматизированная библиотечная информационная система (АБИС) ИРБИС 64 (Электронный каталог библиотеки СПб ИВЭСЭП.
2. Консультант Плюс».
3. ЭБС «Книгофонд» (электронная библиотека) ООО «Центр цифровой дистрибуции».
4. MEDLINE с доступом через <http://www.nlm.nih.gov/databases>
5. <http://www.yahoo.com/Science/Psychology>

6. <http://www.grohol.com/web.ptm>
7. [www.wil.ru](http://www.wil.ru)
8. [www.umevpo.ru](http://www.umevpo.ru)

## **7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по подготовке и проведению лекционных занятий в МГОУ. Утверждено приказом от 29.11.2017г. №2 «Об утверждении методических рекомендаций и указаний для обеспечения образовательного процесса»/ Сборник нормативных документов и рекомендаций по учебно-методической работе МГОУ. – Москва, 2017.
2. Методические рекомендации по разработке и использованию тестовых заданий. Утверждено приказом от 29.11.2017г. №2 «Об утверждении методических рекомендаций и указаний для обеспечения образовательного процесса»/ Сборник нормативных документов и рекомендаций по учебно-методической работе МГОУ. – Москва, 2017.
3. Методические рекомендации по проведению практических занятий и коллоквиумов в МГОУ.
4. Положение о формировании фондов оценочных средств. – М.: МГОУ, 2018.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В качестве инновационных информационных технологий при построении курса может быть использовано следующее:

- мультимедийное сопровождение курса лекций, включая визуализацию материала с использованием базы YouTube Education;
- проведение рефлексии с использованием сетевого сервиса Stixy;
- использование сервиса Mindomo для создания ментальных карт, проведения мозговых штурмов и работы в команде при разработке и проведении учебных проектов;
- для включения элементов проектного обучения также можно использовать wiki-технологии (программы, сходные с известной википедией, – легки в использовании и не требуют специальных компьютерных навыков);
- для оценки самостоятельной работы студентов возможно применение сетевого сервиса Calameo (его же можно использовать для размещения презентаций, методических пособий, программ; рекомендуемой для работы литературы (в случае разрешения её размещения в сети, но можно просто ограничить доступ);
- ссылки на электронные источники можно давать через сетевой сервис Symbaloo;
- создание электронных тренажёров;
- промежуточного и итогового компьютерного тестирования и т.п.

## **9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

В библиотеке МГОУ имеются учебные и методические материалы разных авторов, учебные программы для специальности «Олигофренопедагогика»; периодические издания: «Дефектология», «Воспитание и обучение детей с нарушением развития», «Специальная педагогика» и др. При изучении дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства с целью демонстрации или представления материалов по изучаемым темам. Имеются видеодиски с записью: праздников, проведенных в специальных школьных учреждениях, открытых уроков.