**Практическое занятие 3. Психологический тренинг для клиентов: методы и практики саморегуляции (4 часа)**

В начале занятия преподаватель знакомит обучающихся с учебными вопросами занятия.

*Структура:*

1. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции.
2. Специфика методов психомышечной релаксации.
3. Технология «биологическая обратная связь»
4. Использование физиологических методов саморегуляции.
5. Идеомоторная тренировка и визуализация
6. Сенсорная репродукция
7. Ментальный тренинг

*Вопросы для обсуждения:*

1. Назовите основное назначение аутогенной тренировки по И. Шульцу.
2. Каковы этапы процесса аутотренинга?
3. Выделите особенности психорегулирующей тренировки (ПРТ), разработанной А.В. Алексеевым, Л.Д. Гиссен.
4. В чем состоит суть тренинга нервно-мышечной релаксации?
5. В чем заключается метод прогрессивной релаксации Джекобсона?
6. Что представляет собой технология «биологическая обратная связь»?
7. В чем заключается физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ)
8. Какие психические процессы лежат в основе визуализации как метода саморегуляции?
9. В чем заключается разница между мысленным представлением движений и обычным процессом образных представлений человека?

Провести в группе психотехники визуализации, ментальный тренинг, психопрактики конструирования будущего. Дать обратную связь.

Провести в группе методы (техники) регуляции функционального состояния и стресса (метод прогрессивной релаксации по Дж. Эверли, аутогенной тренировки). Выполнение упражнений. Дать обратную связь.

Далее обсуждаются основные требования к разработке творческого задания по заданной теме: Ментальный тренинг или медитация. Опишите сходство и различия этих психопрактик, проведите их сравнительный анализ и обоснуйте правомерность тех или иных практик для использования в спорте, трудовой сфере и при психологической поддержке здорового образа жизни.

Далее обучающиеся разрабатывают в рамках самостоятельной работы творческое задание по заданной теме (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

Творческие задания размещаются в СДО, раздел «Текущий контроль», в сроки, согласно графика текущего контроля успеваемости обучающихся.

Требования к оформлению творческого задания:

– не менее 5-7 страниц машинописного текста по теме творческого задания,

 – структура оформления текста творческого задания зависит от темы творческого задания;

 – список литературы не менее 5 источников.

Далее обучающиеся представляют выполненное творческое задание.

Задачи докладчика:

– раскрыть тему творческого задания;

– подготовиться к устному выступлению в течение 5-7 минут;

– ответить на вопросы аудитории и преподавателя.

Методы обучения – учебная дискуссия, метод иллюстраций.

Средства обучения – вербальные, визуальные, символические.

Интерактивные формы обучения – дебаты.

Для подготовки преподавателю рекомендуется следующая основная и дополнительная литература, нормативно-правовая документация и другие издания:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).
2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).
3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).
4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).

5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 1.03.2023).