

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **Семинарское занятие № 1**

**по теме 4 «Внутренняя картина здоровья и болезни. Боль как психологическая проблема»**

1. Отношение к здоровью.
2. Внутренняя картина здоровья.
3. Внутренняя картина болезни.

### **Семинарское занятие № 2**

**по теме 5 «Влияние биопсихосоциальных факторов на процесс развития ребенка. Критические периоды психофизиологического развития индивидуума»**

1. Влияние эндогенных и экзогенных факторов на формирование нервной системы плода.
2. Понятие о перинатальной психологической коррекции.
3. Влияние биологических и социальных факторов на формирование психики.
4. Психологическая помощь детям и подросткам в критические периоды жизни.

#### *Практическое задание*

Разработайте правила воспитания дошкольников, разделив их на две рубрики «Так надо» и «Так нельзя».

### **Семинарское занятие № 3**

**по теме 6 «Роль семьи в воспитании ребенка и предупреждении психических нарушений»**

1. Влияние членов семьи на формирование психики ребенка.
2. Понятие о гармоничном и дисгармоничных стилях семейного воспитания.
3. Болезнь члена семьи как семейный симптом.

### **Семинарское занятие № 4**

**по теме 7 «Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Гендер и здоровье»**

1. Конституционально обусловленные дисгармонии личности, влияющие на формирование психологических проблем и психических нарушений.
2. Классификация и формы акцентуаций характера.
3. Альфа- и бета-предубеждения в поведении мужчин и женщин.
4. Тенденции представлений о здоровье у мужчин и женщин.

#### *Практическое задание*

Проанализируйте свои предубеждения, касающиеся здоровья. При необходимости осуществите их коррекцию.

Семинарское занятие № 5  
по теме 8 «**Психосоматические проблемы**»

1. Поведенческий тип А, В и С.
2. Чикагская семерка психосоматических заболеваний.
3. Семейный симптом.

*Практическое задание:* «Рисунок семьи»  
*Опросник* «Анализ семейной тревоги».

Семинарское занятие № 6  
по теме 9 «**Расстройства приема пищи**»

1. Причины расстройства приема пищи.
2. Диагностические критерии расстройства приема пищи.
3. Мотивация пищевого поведения.
4. Культура пищевого поведения.
5. Эмоциогенное пищевое поведение. Нервная анорексия. Булимия. Ожирение.

Семинарское занятие № 7  
по теме 10 «**Аддиктивное поведение**»

1. Понятие аддиктивного поведения.
2. Причины и виды зависимостей.
3. Механизмы формирования аддиктивного поведения.
4. Профилактика аддиктивного поведения.

Семинарское занятие № 8  
по теме 11 «**Психология здорового образа жизни (ЗОЖ)**»

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Мотивация к ЗОЖ.
3. Психологические принципы формирования положительного отношения к ЗОЖ.
4. Основные аспекты проблемы профессионального здоровья, признаки.
5. Предпосылки возникновения, последствия, методы предупреждения, способы преодоления «синдрома эмоционального выгорания».

*Практическое задание*

- 1) Оценить качество жизни (Методика «Шкала оценки качества жизни»).
- 2) Разработать персональную программу ЗОЖ.

## Семинарское занятие № 9

### по теме 12 «Подходы к оптимизации психического здоровья»

1. Уровни психопрофилактики.
2. Классификация психогигиенических мероприятий по предупреждению и коррекции психических и поведенческих расстройств.
3. Комплексность в осуществлении психогигиенических мероприятий.
4. Основные направления деятельности при решении задач повышения индивидуальной и общественной ценности здоровья.

#### *Вопросы для обсуждения:*

1. Какими факторами определяется выбор и использование той или иной техники при работе с семьёй?

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Краткая история изучения психологами проблемы психологии здоровья
2. Предмет, объект, цели и задачи психологии здоровья
3. Факторы, обуславливающие психологическое здоровье человека
4. Свойства личности, влияющие на здоровье человека
5. Физическое здоровье и его проявления
6. Адаптационные резервы организма
7. Личностные факторы, обуславливающие здоровье человека
8. Здоровье как системное понятие
9. Психологическая устойчивость личности
10. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
11. Социальное здоровье
12. Душевное здоровье и культура
13. Гендер и здоровье
14. Здоровье и образ жизни
15. Отношение к здоровью
16. Основы сексуального здоровья
17. Профилактическая наркология
18. Психическая саморегуляция и здоровье
19. Перинатальная психология
20. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет
21. Внутренняя картина здоровья детей и подростков
22. Психическое здоровье студентов
23. Психология профессионального здоровья
24. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
25. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека

**Задания для выполнения самостоятельной работы №1 по теме 3 «Здоровье как социальный феномен»**

Управляемая самостоятельная работа:

1. Написать эссе (краткое сочинение) на тему «Как человеку не болеть?».
2. Составить коллаж на тему «Здоровье в современном мире».

**Задания для выполнения самостоятельной работы №2 по теме 11 «Психология здорового образа жизни (ЗОЖ)».**

Управляемая самостоятельная работа:

1. Составить программу семинара для родителей, посвященного профилактике психических нарушений членов семьи.
2. Подобрать методы преодоления профессионального стресса.