**ТЕМАТИКА І ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**З ДИСЦИПЛІНИ**

**«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ»**

Практичне заняття є однією з найважливіших форм навчального заняття у вищому навчальному закладі, яке проводиться у формі дискусії навколо попередньо визначеної теми, до якої студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаного завдання. Практичні заняття проводяться з основних тем навчальної програми і є ефективною формою закріплення теоретичних знань, отриманих на лекціях і під час самостійної роботи з навчальною і науковою літературою.

*Головна мета практичних занять* - опанування студентами навчальної дисципліни, забезпечення глибокого і всебічного аналізу та колективного обговорення основних проблем курсу, навчання їх елементам творчого застосування отриманих знань на практиці.

*Основними завданнями практичних занять є*:

* закріплення у студентів теоретичних знань;
* оволодіння ними науковим апаратом, навичками усного і письмового викладання навчального матеріалу;
* залучення їх до науки, наукових досліджень;
* прищеплення їм навичок творчого мислення, самостійного формулювання та висловлювання власних думок, а також захисту висунутих наукових положень та висновків.

Студентам необхідно відвідувати кожне практична заняття. Пропуск практичного заняття позбавляє студента можливості усвідомити, закріпити та отримати цілісне уявлення по тій чи іншій темі. Крім того, це створює значні труднощі при підготовці до підсумкового контролю.

**Практичне заняття 1**

**Кризи, кризові ситуації. Долання кризи та вихід із неї.**

**Питання до заняття:**

1. Визначення понять «криза», «кризова ситуація».
2. Характеристики кризових ситуацій.
3. Класифікації криз.
4. Психологічна допомога в кризових ситуаціях.
5. Адаптаційні можливості особистості й саморегуляція в період кризи.
6. Долання кризи та вихід із неї.

*Питання для дискусії:*

* У чому полягає специфіка психологічної кризи?
* Спробуйте диференціювати поняття «кризова ситуація» і «критична ситуація».

📚 ***Рекомендована література:***

*Основна:*

1. Варбан А. Є. Стратегії та прийоми подолання життєвої кризи // Практическая психология и социальная работа. – 1998. – №8. – С.7-9.
2. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. рек. МОНУ / Н.Ф. Шевченко. - Режим доступу: // <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2014/01/0031168.doc>

*Додаткова:*

1. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. - Режим доступу: // <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi40/0031350.doc>
2. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. – К.: Главник, 2004. – 96 с.
3. Життєві кризи особистості / за ред. В. М. Даній. – К., 1998.

**Практичне заняття 2**

**Психічна травматизація зумовлена гібридною війною та психологічна допомога і соціально-психологічна реабілітації за цих обставин.**

**Питання до заняття:**

1. Вплив тривалої травматизації як наслідку гібридної війни.
2. Специфіка соціально-психологічної реабілітації особистості.
3. Перша психологічна допомога особистості, що постраждала від травматизації.
4. Психологічні технології на базисному етапі реабілітації.
5. Технології самозбереження на підтримувальному етапі реабілітації
6. Форми психологічної допомоги та самодопомоги.

***Питання для дискусії:***

1. Як впливає на вас і на ваших рідних гібридна війна?
2. Чи всі люди здатні до самозбереження?

📚 ***Рекомендована література:***

*Основна:*

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. 160 c.
2. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування Київ: Главник, 2004. – 96 с.

[http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk\_PPD.pdf](%20http:/books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf)