



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
*А.Ю. Жильников*  
« 21 » *сентября* 2021 г.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.02 Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом  
консультировании  
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников  
образовательных отношений

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Магистр

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Учебно-методический комплекс дисциплины (модуля) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 17 » октября 20 21 г. № 2

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



А.А. Ларина

## 1. Практические занятия по дисциплине (модулю)

Тема 1. Теоретические основы поведенческой терапии – 2 ч. – очная форма, 1 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Основные принципы и понятия поведенческой терапии.

Классическая теория условных рефлексов И.П. Павлова

Контрольные вопросы:

1. Бихевиоризм. Бихевиоральный подход, британская и американская школы.

2. Идеи Д. Уотсона и Э. Торндайка.

3. Теория оперантного научения Б. Скинера. Работы Д. Вольпе, А. Лазаруса.

4. Социально-когнитивная теория А. Бандуры.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Теоретические основы поведенческой терапии.

2. Диагностические процедуры в рамках поведенческой терапии.

3. Уровни поведенческой терапии. Модификация состояний.

Игра «Долженствование»

Вы интерпретируете события с точки зрения того, как все должно быть, – вместо того чтобы сосредоточиться на том, что есть, принимая это как данность (например, «Я должен добиться успеха. Иначе я неудачник»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте правило долженствования (например, «Я должен быть идеальным» или «Все должны одобрять мои действия»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, мотивирует ли вас и других людей такая жесткость взглядов и требовательность?

б) Как вы считаете, вы руководствуетесь в своем поведении «нормами морали» или стремитесь «поступать правильно»?

в) Если бы вы не руководствовались долженствованием, как бы изменились ваши мысли, чувства и поведение?

Проверьте доказательства за и против правила, связанного с долженствованием. Есть ли такие люди, которые этим правилом не пользуются? Как им это удается?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Используете ли вы навешивание ярлыков, обесценивание, дихотомическое мышление, сверх обобщение?

Когда вам не удается соответствовать собственным жестким правилам, оцениваете ли вы себя по критерию «все или ничего»? К чему это приводит?

Примените технику двойных стандартов: все ли смотрели бы на происходящее аналогичным образом? Почему? Как рассуждают люди, которые не руководствуются подобным долженствованием?

Иногда через долженствование мы формулируем утверждения, которые на самом деле отражают скорее традицию или предпочтение. Например,

можно считать, что люди должны одеваться определенным образом или пользоваться вилок. Однако по сути это ошибка: ведь тем самым мы превращаем высказывание об обычае или предпочтении в нравственную оценку. Хотя о нравственности здесь речи не идет. Подумайте о долженствовании, которое вы используете, – действительно ли эти поступки можно оценивать с точки зрения морали? Или это условности?

Что, если бы ваше долженствование использовали все, если бы оно превратилось в универсальное правило? Какие у этого были бы последствия? Мир стал бы справедливее?

Правила морали и нравственности отстаивают человеческое достоинство. Гуманны ли ваши правила и долженствование? Или они в первую очередь направлены на осуждение и критику?

Связано ли ваше долженствование с религиозными, нравственными или правовыми нормами? Укажите конкретно, как вы узнали, что «должны» поступать именно так, а не иначе. Может ли оказаться, что в вашей нынешней интерпретации исходное правило исказилось?

И еще одно упражнение на выявление двойных стандартов: применяете ли вы тоже правило, связанное с долженствованием, к человеку, которого вы действительно любите? Почему? По какой причине ваше правило касается одних людей и не распространяется на других?

Что произойдет, если вы замените в вашем утверждении слова «я должен» словами «я предпочитаю»? Если вы сформулируете его не так категорично? Например, вместо «Я должен сделать все идеально» скажите себе: «Мне хотелось бы справиться с этой задачей». Попробуйте переформулировать все правила долженствования, при этом смягчая их. Что вы почувствуете?

Каковы преимущества и недостатки использования менее категоричных формулировок?

Составьте рейтинг предпочтений (связанных с вашим долженствованием), используя шкалу от 0 % до 100 %. Какой результат большинство людей посчитали бы достаточным или удовлетворительным? Насколько это отличается от требований, на которые обычно ориентируетесь вы?

Попробуйте осознавать, а не судить. Сосредоточьтесь на описании происходящего без использования оценочных характеристик. Старайтесь не употреблять слова «всегда» и «никогда» (например, «Он всегда такой» и «Мне никогда не добиться успеха»). Сфокусируйтесь на формах поведения, за которыми можно наблюдать со стороны (например, «Он быстро ехал»), и на своих чувствах (например, «Я нервничал»). Оставайтесь в настоящем.

Что вы ощущаете?

Как пребывание в настоящем может его изменить? Что могло бы произойти через час, день, неделю?

Представьте, что вы смотрите на происходящее с балкона и должны описать то, что видите, незнакомому человеку. Какие высказывания и действия вы бы ему описали?

Представьте, что вы смогли бы принять происходящее, не осуждая его. Получилось бы у вас продолжать действовать, достигать целей, делать то, что для вас важно?

Представьте, что кто-то (или вы сами) сделал то, чего не стоило делать. Что случилось бы, если бы вы приняли этого человека и простили его?

Что изменилось бы, если бы вы вместо осуждения сосредоточились на том, как можно исправить положение? Позволило бы это совершить какие-то полезные действия? Что улучшилось бы в таком случае?

Тема 2. Процессуальные особенности поведенческой терапии – 2 ч. – очная форма, 1 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Позиция поведенческого терапевта, тип отношений консультант и клиент, структура консультативных сессий. Представление о норме и цели терапии в рамках поведенческого подхода.

Контрольные вопросы:

1. Уровни поведенческой терапии.
2. Модификация состояний.
3. Разовое изменение поведения.
4. Изменение функциональных характеристик личности.
5. Изменение интегративных характеристик личности.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Разовое изменение поведения.
2. Классическое наблюдение за поведением.
3. Техника систематической десенсибилизации Д. Вольпе: области применения, основные модификации.
4. Методика «скилл-терапии» Мейхенбаума.

Игра «Персонализация»

Вы берете слишком много ответственности за негативные события на себя (например, в утверждении «Наш брак разрушился из-за того, что я вел себя неправильно» совершенно не учитывается то, как другие участники событий повлияли на ситуацию).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте свою мысль или утверждение (например, «Я во всем виноват»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

- а) Как вы думаете, когда вы принимаете все происходящее на свой счет, это как-то вас мотивирует или от чего-то защищает?
- б) Насколько реалистична такая персонализация?
- в) Если бы вы реже принимали происходящее на свой счет, как бы изменились ваши мысли, чувства и поведение?

Проверьте доказательства за и против этого утверждения.

Оцените качество доказательств, поддерживающих ваше убеждение.

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Сверх обобщение, чтение мыслей, обесценивание, негативный фильтр, навешивание ярлыков, катастрофизация, долженствование?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

Используйте технику «Пирог»: изобразите круговую диаграмму и распределите на ней возможные причины события в соответствии с предполагаемой степенью их воздействия. Насколько сильно вы сами или другой человек повлияли на произошедшее?

Варьируется ли это поведение в разных ситуациях? Или вы (другой человек) всегда ведете себя одинаково? О чем свидетельствуют изменения поведения?

Каковы ваши намерения? Каковы намерения другого человека? Уверены ли вы в истинности своих представлений о его намерениях? На чем основана ваша уверенность?

Если бы в этой ситуации вместо вас оказался другой человек, результат был бы таким же?

Иногда мы воспринимаем происходящее на свой счет и думаем о себе как о центре вселенной. Но если бы за ситуацией наблюдал незнакомый вам человек, пришел бы он к заключению, что случившееся имеет к вам прямое отношение? Почему?

Вместо того чтобы придавать случившемуся личное значение, попытайтесь описать наблюдаемое поведение беспристрастно.

Вместо того чтобы погружаться в связанное с персонализацией чувство вины, попробуйте спросить себя, какие проблемы требуют решения. Например, если вы переживаете расставание, полезнее будет не обвинять себя или партнера, а подумать, с какими практическими вопросами нужно сейчас разобраться? Какие изменения могли бы произойти в итоге?

Представьте, что вы – песчинка на огромном пляже, которую ветром носит из стороны в сторону. А теперь взгляните на ситуацию с точки зрения такой песчинки.

Тема 3. Базовые техники когнитивно-поведенческого направления – 2 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Классическое наблюдение за поведением. Техника систематической десенсибилизации Д. Вольпе: области применения, основные модификации. Методика «скилл-терапии» Мейхенбаума.

Контрольные вопросы:

1. Репетиция поведения и тренинг ассертивности.
2. Методики формирования поведения: «шейпинг», «Сцепление», «феддинг».
3. Методики, основанные на принципах положительного и отрицательного поведения.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Репетиция поведения и тренинг ассертивности.

2. Методики формирования поведения: «шейпинг», «Сцепление», «Фединг».

3. Методики, основанные на принципах положительного и отрицательного поведения.

#### Игра «Обвинение других»

Вы фокусируетесь на мыслях о том, что другой человек является источником ваших негативных чувств, и отказываетесь брать на себя ответственность за изменения (например, «Она виновата в том, что теперь я так плохо себя чувствую» или «Все мои проблемы из-за родителей»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте свою мысль или утверждение (например, «Он во всем виноват»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, когда вы обвиняете окружающих, это как-то мотивирует их прилагать

больше усилий?

б) Обвинение других защищает вас от чего-то?

в) Реалистично ли во всем обвинять других?

г) Если бы вы реже принимали происходящее на свой счет, как бы изменились ваши мысли, чувства и поведение?

Соберите доказательства за и против этого утверждения.

Проверьте качество доказательств, поддерживающих ваше убеждение о том, что во всем виноваты другие.

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Сверх обобщение, чтение мыслей, персонализация, обесценивание, негативный фильтр, навешивание ярлыков, катастрофизация, долженствование?

Если расположить действия человека на континууме, на самом ли деле они окажутся такими ужасными?

Даже если другой человек совершил негативный поступок, на какие полезные действия вы по-прежнему будете способны?

Как можно доказать, что эта мысль (например, «Он во всем виноват») неверна? Можно ли ее как-то проверить?

Используйте технику «Пирог»: изобразите круговую диаграмму и распределите на ней возможные причины события в соответствии с предполагаемой степенью их воздействия. Насколько сильно вы сами или другой человек повлияли на произошедшее?

Изменяется ли поведение этого человека в зависимости от ситуации?

Или он всегда ведет себя так?

Опишите свои намерения.

Уверены ли вы в истинности собственных представлений о намерениях другого человека?

На чем основано ваше убеждение?

Какой информацией руководствуется он? А вы?

Опишите разницу между критикой и просьбой изменить поведение. Какое поведение этот человек мог бы улучшить? Чему вы могли бы научиться? Что вы (и другой человек) могли бы в будущем делать по-иному?

Когда людям не удается соответствовать вашим жестким правилам, оцениваете ли вы их по критерию «все или ничего»?

К чему это приводит?

Примените технику двойных стандартов: все ли воспринимали бы происходящее аналогичным образом? Почему?

Что, если бы ваше правило использовали все и оно превратилось в универсальное руководство: всех и каждого нужно осуждать за такое поведение? Каковы были бы последствия этого?

Правила морали и нравственности отстаивают человеческое достоинство. Гуманны ли ваши правила и долженствование? Или они в первую очередь направлены на осуждение и критику?

Связано ли ваше долженствование с религиозными, нравственными или правовыми нормами? Укажите конкретно, как вы узнали, что «должны» делать это. Может ли оказаться, что в нынешней интерпретации исходное правило исказилось?

И еще одно упражнение на выявление двойных стандартов: применяете ли вы тоже правило, связанное с долженствованием, к человеку, которого вы действительно любите? Почему? По какой причине ваше правило касается одних людей и не распространяется на других?

Что произойдет, если вы замените в вашем утверждении слова «я должен» словами «я предпочитаю»? Если вы сформулируете его не так категорично? Например, вместо «Я должен сделать все идеально» скажите себе: «Мне хотелось бы справиться с этой задачей». Попробуйте переформулировать все правила долженствования, при этом смягчая их. Что вы почувствуете?

Каковы преимущества и недостатки использования менее категоричной формулировки?

Составьте рейтинг предпочтений (связанных с вашим долженствованием), используя шкалу от 0 % до 100 %. Какой результат большинство людей посчитали бы уместным или достаточным?

Попробуйте принять это поведение без осуждения. Что изменится, если вы просто скажете: «Что есть, то есть», не пытаясь никого обвинить или осудить?

Займите позицию сочувствующего, любящего и заботливого человека. Взгляните на происходящее с этой точки зрения. Действуйте, ориентируясь на сочувствие и заботу.

Что изменилось бы, если бы вы смогли простить этого человека?

Тема 4 . Поведенческие техники НЛП – 2 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Теоретические положения нейро-лингвистического программирования.



Контрольные вопросы:

1. Техники построения раппорта.
2. Генератор нового поведения.
3. Работа с ресурсами клиента.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Техники построения раппорта в НЛП.
2. Проведение техники «Генератор нового поведения».
3. Когнитивная модель А. Бека.
4. Процесс переработки информации и систематическое предубеждение.

#### Игра «Несправедливое сравнение»

Вы интерпретируете события в соответствии с нереалистичными стандартами. В первую очередь вы обращаете внимание на тех, кто добился большего, чем вы, и тех, по сравнению с кем вы будете выглядеть хуже (например, «Она успешнее меня» и «Я полный неудачник, потому что другие справились с тестом лучше меня»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте стандарт, с которым вы сопоставляете поведение (свое или другого человека).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, мотивирует ли вас использование по отношению к себе завышенных

стандартов?

б) Реалистично ли применять такие стандарты?

в) Боитесь ли вы «не соответствовать» своим стандартам? Что это будет значить для вас? Что случится, если вы действительно не оправдаете собственных ожиданий?

г) Гордитесь ли вы своими высокими стандартами – даже если приходится критиковать

себя за неспособность им соответствовать?

д) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы вы не так высоко поднимали планку?

Проверьте доказательства за и против использования таких стандартов. Действительно ли это вас мотивирует? Избегаете ли вы чего-то из-за таких стандартов? Реалистичны ли подобные сравнения?

Возможно ли установить для себя достаточно высокие стандарты, не превращаясь при этом в перфекциониста? Могут ли высокие стандарты быть достижимыми и при этом не требовать от вас слишком многого?

Что изменилось бы, если бы вы стремились делать лучше, а не идеально?

Что случилось бы, если бы вы перестали сравнивать себя с другими?

Вы почувствовали бы себя лучше или хуже?

Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, попробуйте сравнивать свои действия сегодня с тем, что делали в прошлом.

Учитесь и улучшайте результаты.

Что произойдет, если вы сравните себя с человеком, который по этому критерию не добился ничего – находится на уровне «нулевого показателя»?

Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, сосредоточьтесь на выполнении имеющего для вас смысл и приятного действия.

Оцените качество доказательств в пользу того, что нужно ориентироваться на завышенные стандарты.

Принято ли в обществе поступать так же?

Какие когнитивные искажения помогают вам поддерживать ваше убеждение?

Обесценивание, негативный фильтр, навешивание ярлыков, катастрофизация, перфекционистское долженствование?

Попробуйте разместить ситуацию на континууме от 0 % до 100 %. Подумайте, какое поведение могло бы соответствовать разным точкам на нем (с шагом в 10 %). Какие формы поведения оказались бы между максимальным и минимальным значением?

Где на этом континууме расположился бы обычный человек? Весь ли спектр доступных человеку форм поведения вы используете? Например, можно ориентироваться на то, что у жителей США средний показатель IQ = 100, а средний доход семьи составляет \$55 000. Почему вы не используете эти средние значения в качестве основы для сравнения?

Какие формы поведения лучше, хуже этой или такие же, как эта?

Что означает выражение «не соответствовать стандартам»? Что именно в результате может произойти?

Знаете ли вы людей, которые в какие-то периоды жизни не соответствовали каким-либо стандартам? Что конкретно с ними произошло?

Все ли руководствуются такими же стандартами, как и вы?

Что изменилось бы, если бы вы отнеслись к ситуации безразлично?

Примените технику двойных стандартов: все ли воспринимали бы происходящее аналогичным образом?

Все ли руководствовались бы такими же стандартами? Почему?

Попробуйте отслеживать позитивные события каждый день в течение недели.

Какие выводы можно будет сделать по результатам?

Попробуйте поощрять позитивные действия: хвалите себя (или другого человека) каждый раз, когда вы (или он) сделаете что-то хорошее. Как похвала влияет на поведение?

Тема 5. Философские основы когнитивного подхода – 2 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Роль терапевтических отношений в рамках когнитивного подхода. Отличительные черты когнитивного подхода. Мифы и распространенные неверные представления о когнитивном подходе. Этические правила в рамках когнитивного подхода.

Контрольные вопросы:

1. Античная философия (стоики, Сократ, Платон);
2. Рационалистическая философия Ф. Бэкона;
3. Когнитивная психология: Дж. Келли, Г. Саймон и др.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Автоматические мысли. Способы выявления и проверки автоматических мыслей.
2. Трансформация дисфункциональных убеждений и процесс осуществления изменений.
3. Техника «заполнения пустоты», переоценка, деперсонализация, декатастрофикация.

#### Игра «Ориентация на сожаление»

Вы сосредоточены на мыслях о том, что можно было сделать лучше в прошлом (например, «Если бы я постарался, я бы нашел лучшую работу» или «Не нужно было этого говорить»), вместо того чтобы обратить внимание на то, что можно усовершенствовать сейчас. Вы уверены, что должны были в прошлом знать что-то, что помогло бы предотвратить негативный исход, но на самом деле вы просто не могли иметь такой информации (например, «Я должен был предугадать, что рынок акций рухнет» и «Мне нужно было понять, что ему нельзя доверять»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Сформулируйте, о чем именно вы сожалеете (например, «Я должен был знать, что случится X»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

- а) Как вы думаете, мотивируют ли сожаления о прошлом на то, чтобы соблюдать осторожность в будущем?
- б) Является ли сожаление о том, что уже случилось, актуальным?
- в) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы вы меньше сожалели о произошедшем?

Сложнее ли вам принимать решения из-за страха в дальнейшем о них пожалеть? 5. Что изменилось бы, если бы вы относились к сожалениям и негативным результатам как к неизбежной составляющей принятия любых решений?

Представьте процесс принятия решений как взвешивание рисков, связанных с каждым из доступных вариантов, – ведь невозможно принять какое бы то ни было решение, не рискуя ничем.

Допускают ли ошибки люди, которые в целом правильно подходят к принятию решений?

Какие возможности вы можете упустить, если будете стараться всеми силами избежать сожалений?

Возможно ли жалеть о том, что вы сделали? А о том, чего вы не сделали? Может ли быть так, что сожаления в любом случае неизбежны?

Проверьте доказательства за и против ваших сожалений.

Оцените качество доказательств в пользу того, что сожалеть действительно необходимо.

Что вам нужно было знать до [события X], чтобы поступить иначе и ни о чем не пожалеть? Можете ли вы знать все? Должны ли вы уметь читать мысли других людей? Предсказывать будущее? Никогда не допускать ошибок? К чему приводит такой образ мыслей?

Какие аргументы были вам в тот момент доступны? Что казалось наиболее важным тогда?

Возможно ли, что с учетом доступной вам в то время информации вы приняли хорошее решение?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Персонализация, обесценивание, чтение мыслей, навешивание ярлыков?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной? Почему это так вас беспокоит? Означает ли это, что вы не способны принимать правильные решения, вам нужно быть очень осторожным, вы никогда не должны рисковать, вам следует винить себя за неудачи и никому не доверять?

Считаете ли вы, что, если вам не удалось принять оптимальное решение, вы глупы, некомпетентны, не способны совершать правильный выбор?

Принимали ли вы хорошие решения раньше? Какой вывод можно сделать, исходя из этого?

Примените технику двойных стандартов: как большинство людей восприняли бы эту ситуацию? Ожидали бы они от вас сожаления или того, что вы возьмете всю вину на себя?

Вместо того чтобы погружаться в самокритику, попробуйте изменить свое поведение. Чему можно научиться на основе этого опыта? Что вы могли бы делать по-другому в будущем?

Даже если это решение оказалось действительно неудачным, принесло ли оно что-то хорошее? Какие полезные действия вы можете совершить сейчас или в будущем?

Иногда сожаления длятся минуту, а иногда затягиваются надолго. Что случилось бы, если бы вы на протяжении минуты предавались сожалению («Да, я сожалею, что пошел по этому пути»), а затем переключались на выполнение продуктивных действий?

Превращаются ли ваши сожаления в руминации?

Каковы преимущества и недостатки такого застревания в сожалениях? Выделите 20 минут в день на сожаления. Как вы думаете, фокусирование на сожалениях приведет к выполнению каких-либо продуктивных действий? Каких?

Тема 6. Когнитивная модель А. Бека – 4 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Процесс переработки информации и систематическое предубеждение. Когнитивный сдвиг. Понятие «когнитивной уязвимости». Когнитивные модели эмоциональных расстройств.

Контрольные вопросы:

1. Содержание консультативного процесса по А. Беку: три уровня когнитивных изменений: произвольное мышление, автоматическое мышление, уровень убеждения.

2. Автоматические мысли. Способы выявления и проверки автоматических мыслей.

3. Трансформация дисфункциональных убеждений и процесс осуществления изменений.

4. Техника «заполнения пустоты», переоценка, деперсонализация, декатастрофикация

Темы докладов и научных сообщений:

1. Модель рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.

2. Общая стратегия РЭТ: инсайт первого, второго и третьего рода. ABC-модель.

3. Приемы выявления иррациональных установок, работа с «долженствованиями».

#### Игра «Что, если...»

Вы снова и снова задаете себе вопросы, которые начинаются с этих слов, и ни один ответ не может вас удовлетворить (например, «Да, но что, если мной овладеет тревога» или «А вдруг я не смогу перевести дыхание?»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте свое предсказание.

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, защищает ли вас беспокойство? Помогает ли к чему-то подготовиться?

б) Бойтесь ли вы, что в какой-то момент не сможете контролировать тревогу?

в) Считаете ли вы, что необходимо найти решения всех возможных проблем?

г) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы вы реже задавались вопросом «Что, если...»?

Какие когнитивные искажения связаны с таким образом мыслей (предсказание будущего, чтение мыслей, эмоциональное обоснование и т. п.)?

Пытаетесь ли вы достигнуть полной определенности? Возможно ли это в реальном мире, который весьма изменчив?

Какой уровень неопределенности вы принимаете в данный момент? Почему? Что случилось бы, если бы вы требовали полной определенности во всем?

Приравниваете ли вы неопределенность к плохому результату? Логично ли это?

Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной? Почему это так вас беспокоит? Насколько эти варианты развития событий вероятны?

Считаете ли вы ситуацию опасной до тех пор, пока не будете уверены в том, что она полностью безопасна? Каковы преимущества и недостатки такого убеждения?

Думаете ли вы, что размышления в духе «что, если что-то пойдет не так» помогают вам решать имеющиеся проблемы?

Должны ли вы решить все проблемы, которые только можете себе представить?

Насколько эффективно вы справляетесь с трудностями, возникающими в реальной жизни? Приведите примеры.

Сосредоточьтесь на том, что можно сделать здесь и сейчас. Вместо того чтобы пытаться найти решение для всевозможных будущих проблем, сфокусируйтесь на краткосрочных целях – трудностях, которые нужно устранить сегодня или на этой неделе. Поможет ли вам такое сужение временной перспективы почувствовать себя более компетентным?

Надолго ли вам помогает поддержка окружающих? Или их уверения в том, что все будет хорошо, не имеют для вас значения? Является ли причиной этого отсутствие полной определенности в будущем?

Каждый день в течение 20 минут повторяйте: «Что бы я ни делал, со мной всегда может случиться что-то плохое». Меняется ли сила воздействия этой мысли на вас?

Часто ли ваши негативные прогнозы не оправдывались? Возможно ли, что такое негативное прогнозирование – ваша вредная привычка?

Опишите наихудший для вас вариант развития событий или пугающую вас фантазию.

а) Опишите худший, лучший и наиболее вероятный варианты развития событий.

б) Подробно опишите худший результат, которого вы боитесь.

в) Перечислите все негативные события, которые должны случиться, чтобы ваш страх стал реальностью. Какова вероятность того, что это произойдет?

г) Перечислите все события, которые могут предотвратить наступление таких негативных

последствий. Какова вероятность того, что это произойдет?

д) На протяжении 20 минут ежедневно повторяйте описание наихудшего варианта развития событий и представляйте связанные с ним образы. Что вы чувствуете в процессе?

Напишите подробные истории о трех возможных позитивных вариантах развития событий.

Боитесь ли вы озвучивать позитивные предсказания? Нет ли у вас суеверия, что вы не должны «искушать судьбу»? Проведите эксперимент, чтобы проверить это убеждение: на протяжении недели сделайте пять позитивных предсказаний и повторите каждое из них по 50 раз.

Отстранитесь от происходящего и попробуйте осознанно отнестись к мыслям в духе «Что, если...» Наблюдайте за ними, обращайтесь на них внимание, но не боритесь с ними. Позвольте им возникать и исчезать.

Представьте, что эта мысль – звонок от назойливого продавца, на который вы не отвечаете.

Фокусируйтесь не на мысли о том, «что, если...», а на конструктивном поведении.

Представьте, что эта мысль – воздушный шар, который вы держите за ленту. Отпустите ее и наблюдайте, как шар исчезает вдаль.

Тема 7. Модель рационально-эмотивной терапии А. Эллиса – 4 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Общая стратегия РЭТ: инсайт первого, второго и третьего рода.

Контрольные вопросы:

1. ABC-модель. Приемы выявления иррациональных установок, работа с «долженствованиями».

2. Реконструкция системы убеждений клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий уровни.

3. Взаимоотношения консультант-клиент в рационально-эмотивной терапии: консультант как учитель.

4. Технические приемы: научный опрос, сократовский диалог, когнитивный диспут, драматизация, моделирование, эмоционально-насыщенное разубеждение, домашние задания, библиотерапия.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Реконструкция системы убеждений клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий уровни.

Игра «Эмоциональное обоснование»

Интерпретируя реальность, вы руководствуетесь в первую очередь чувствами. Например, «У меня депрессия, значит, мой брак неудачный».

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте свое эмоциональное обоснование мысли (например, «Если я тревожусь, обязательно случится что-то плохое»).

Объясните, чем эмоции отличаются от фактов. Описывайте факты (то, что можно увидеть или услышать), а не свою эмоциональную реакцию на них.

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Создает ли такая зависимость от эмоций ощущение, что вы находитесь на «американских горках»?

б) Кажется ли вам, что эмоции способны защитить вас от плохого? Помогают ли они подготовиться к худшему варианту развития событий?

в) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы в процессе прогнозирования вы меньше полагались на эмоции? Что произошло бы, если бы вы опирались на факты и логику?

Проверьте доказательства за и против эмоционального обоснования. Подтверждают ли они вашу мысль о том, что в жизни следует (или не следует) руководствоваться эмоциями? 6. Стали бы вы выбирать акции для покупки, исходя из своих эмоций? Почему?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Обесценивание, персонализация, чтение мыслей, предсказание будущего, катастрофизация, негативный фильтр?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить? Как можно опровергнуть убеждение о том, что эмоции предсказывают реальные события?

На протяжении недели отслеживайте свое настроение. Попробуйте сделать прогноз относительно какого-то события, когда будете чувствовать себя плохо. Попробуйте предсказать какое-то событие, когда будете чувствовать себя хорошо.

Замечаете ли вы какие-либо закономерности?

Иногда нам кажется, что реальность обусловлена эмоциями. Если нам плохо – значит все действительно плохо. Это называется слиянием мыслей и действий. Но как на самом деле ваши мысли и эмоции могут определять реальность?

Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной?

Почему это так вас беспокоит?

Воспользуйтесь техникой двойных стандартов: что бы вы посоветовали другу, который для интерпретации происходящего руководствуется преимущественно собственными эмоциями?

Вспомните самое приятное из случившихся с вами событий. Погрузитесь в хорошее настроение. А теперь подумайте о будущем – не кажется ли оно вам более позитивным?

Практикуйте осознанную медитацию. Наблюдайте за дыханием, вдохами и выдохами, не пытайтесь управлять ими. Не судите, не пытайтесь ничего контролировать. Попробуйте принять свое дыхание и то, что с вами происходит.

Постарайтесь увидеть реальность такой, какая она есть: опишите ее, не используя оценочных суждений.

Как бы воспринимал происходящее уверенный в себе и счастливый человек?

Тема 8. Когнитивные техники НЛП – 3 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Танатотерапия – синтез традиционных способов работы с телом Востока и телесно-ориентированной психотерапии Запада.

Основные положения танатотерапии как способа оказания помощи в восстановлении (установлении) максимально полного контакта с процессами умирания и смерти.

Контрольные вопросы:



1. Четыре базовые и проблемная анатомия человека.
2. Основные приемы работы с телом: способы перехода на биологическое дыхание, «театр прикосновений», «телесная гомеопатия» и др.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Когнитивные техники НЛП.
2. Понятие и приемы работы с мета-моделью.

#### Игра «Неспособность к опровержению»

Вы отвергаете любые аргументы, противоречащие вашей негативной мысли. Так, если у вас возникает мысль «Меня невозможно любить», вы не принимаете никаких доказательств обратного (например, «Дело не в этом, есть более глубокие проблемы и другие факторы»). Следовательно, вашу мысль просто невозможно опровергнуть.

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте мысль.

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

- а) Какими могут быть последствия таких абстрактных рассуждений?
- б) Какими могут быть последствия рассуждений о том, что едва ли будет понятно кому-либо еще?
- в) Считаете ли вы, что абстрактные и сложные для понимания мысли свойственны глубоким людям? Но может ли случиться, что вы просто запутались?

Проверьте доказательства за и против такой позиции: возможно ли в принципе найти аргументы, свидетельствующие против ваших утверждений?

Оцените качество доказательств за и против вашей мысли. Можно ли с их помощью убедить других людей принять вашу точку зрения?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Полагаетесь ли вы на эмоции, обесцениваете ли позитивный опыт, используете ли негативный фильтр?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить? Если это в принципе невозможно (то есть никак нельзя доказать вашу неправоту), не свидетельствует ли это о «бессмысленности» вашей мысли?

Представьте, что ученый, с которым вы раньше не были знакомы, должен собрать информацию для проверки истинности вашей мысли. Какой подход он мог бы выбрать? Чем он отличался бы от привычного для вас способа оценки информации? Примените технику двойных стандартов: что бы вы посоветовали другому человеку, который рассуждал бы подобным образом?

Если ваши рассуждения настолько размыты, что проверить их истинность никак нельзя, не делает ли это вас не способным к изменениям?

Какие действия можно было бы совершить «вопреки» вашей мысли?

Представьте, что вам нужно провести эксперимент для проверки вашей мысли. Как вы будете собирать необходимую информацию? Что бы вы рассказали об этом эксперименте незнакомому человеку?

## **2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **2.1. Методические рекомендации педагогическим работникам Института и (или) лицам, привлекаемым Институтом к реализации образовательных программ на иных условиях**

#### **2.1.1. Методические рекомендации по проведению лекций и практических занятий**

Особенность преподавания теоретической части дисциплины (модуля) заключается в широком использовании общедидактических методов обучения, основным из которых должен быть выбран метод устного изложения учебного материала. Все лекции должны быть направлены на фундаментальную подготовку обучающихся, обеспечивающую дальнейшую практическую направленность обучения по соответствующему профилю. Поэтому в них основной упор следует делать на сообщение обучающимся специальных знаний, запас которых необходим для решения различных проблем, возникающих как в процессе обучения, так и в будущей практической деятельности в условиях рыночной экономики.

В процессе проведения лекций, наряду с методом монологического изложения материала, необходимо использовать метод рассуждающего (проблемного) изложения. Поэтому педагогическим работникам Института и (или) лицам, привлекаемым Институтом к реализации образовательных программ на иных условиях (далее – педагогический работник, педагогические работники) важно на лекциях активно обращаться к аудитории, как в процессе создания проблемных ситуаций и формулировки проблем, так и в поиске путей их разрешения.

Особенностью преподавания практической части является проведение практических занятий с применением методов показа, совместного выполнения (заданий) упражнений, активного группового взаимодействия. На практических занятиях целесообразно организовывать семинары - дискуссии, деловые игры с разбором конкретных практических ситуаций.

Практические занятия необходимо строить, исходя из потребностей, умения решать типовые и творческие задачи будущей профессиональной деятельности с использованием электронно-вычислительной и другой техники.

Целью проведения практических занятий является углубление теоретических знаний, формирование у обучающихся умений свободно оперировать ими, применять теорию к решению практических задач, и в целом развивать творческое профессиональное мышление обучающихся.

Для углубления теоретических знаний следует осуществлять ориентацию обучающихся на самостоятельное изучение дополнительной литературы, их участие в научной работе, выполнение НИР отдельными, наиболее подготовленными обучающимися.

Для достижения воспитательных целей учебных занятий необходимо в полной мере использовать возможности содержания дисциплины (модуля), личный пример педагогического работника, индивидуальный подход к обучающимся в образовательном процессе.

### 2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование как традиционных (лекций, практических занятий с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе интерактивных форм проведения занятий.

Интерактивное обучение — это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых обучающийся чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, даёт знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Другими словами, интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между обучающимся и педагогическим работником, между самими обучающимися.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у обучающихся интереса к изучению дисциплины (модуля);
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск обучающимися путей и вариантов решения поставленной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
- установление взаимодействия между обучающимися, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование у обучающихся мнения и отношения;
- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности обучающегося.

При использовании интерактивных форм роль педагогического работника резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана. Участники обращаются к социальному опыту – собственному и

других людей, при этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

Следует обратить внимание на то, что в ходе подготовки занятия на основе интерактивных форм обучения перед педагогическим работником стоит вопрос не только в выборе наиболее эффективной и подходящей формы обучения для изучения конкретной темы, а открывается возможность сочетать несколько методов обучения для решения проблемы, что, несомненно, способствует лучшему осмыслению обучающимися. Представляется целесообразным рассмотреть необходимость использования разных интерактивных форм обучения для решения поставленной задачи.

Принципы работы на интерактивном занятии:

- занятие – не лекция, а общая работа;
- все участники равны независимо от возраста, социального статуса, опыта, места работы;
- каждый участник имеет право на собственное мнение по любому вопросу;
- нет места прямой критике личности (подвергнуться критике может только идея);
- все сказанное на занятии – не руководство к действию, а информация к размышлению.

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

#### 1. Подготовка занятия.

Педагогический работник производит подбор темы, ситуации, определение дефиниций (все термины, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми обучающимися), подбор конкретной формы интерактивного занятия, которая может быть эффективной для работы с данной темой в данной группе.

При разработке интерактивного занятия рекомендуем обратить особое внимание на следующие моменты:

#### 1) Участники занятия, выбор темы:

- возраст участников, их интересы, будущая специальность;
- временные рамки проведения занятия;
- проводились ли занятия по этой теме в данной учебной группе ранее;
- заинтересованность группы в данном занятии.

#### 2) Перечень необходимых условий:

- должна быть четко определена цель занятия;
- подготовлены раздаточные материалы;
- обеспечено техническое оборудование;
- обозначены участники;
- определены основные вопросы, их последовательность;
- подобраны практические примеры из жизни.

#### 3) Что должно быть при подготовке каждого занятия:

- уточнение проблем, которые предстоит решить;

- обозначение перспективы реализации полученных знаний;
- определение практического блока (чем группа будет заниматься на занятии).

#### 4) Раздаточные материалы:

- программа занятия;
- материал должен быть структурирован;
- использование графиков, иллюстраций, схем, символов.

#### 2. Вступление.

Сообщение темы и цели занятия.

- участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь;

– педагогический работник информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, дает четкие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии;

– при необходимости нужно представить участников (в случае, если занятие межгрупповое);

– добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т.п. Для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочие определения изучаемой темы. Систематическое уточнение понятийного аппарата сформирует у обучающихся установку, привычку оперировать только хорошо понятными терминами, не употреблять малопонятные слова, систематически пользоваться справочной литературой.

Примерные правила работы в группе:

- быть активным;
- уважать мнение участников;
- быть доброжелательным;
- быть пунктуальным, ответственным;
- не перебивать;
- быть открытым для взаимодействия;
- быть заинтересованным;
- стремиться найти истину;
- придерживаться регламента;
- креативность;
- уважать правила работы в группе.

#### 3. Основная часть.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия, и включает в себя:

##### 3.1. Выяснение позиций участников;

3.2. Сегментация аудитории и организация коммуникации между сегментами. Это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп. Производится объединение сходных мнений разных участников вокруг некоторой позиции, формирование единых

направлений разрабатываемых вопросов в рамках темы занятия и создается из аудитории набор групп с разными позициями. Затем – организация коммуникации между сегментами. Этот шаг является особенно эффективным, если занятие проводится с достаточно большой аудиторией: в этом случае сегментирование представляет собой инструмент повышения интенсивности и эффективности коммуникации);

3.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа интерактивного позиционирования:

- 1) выяснение набора позиций аудитории,
  - 2) осмысление общего для этих позиций содержания,
  - 3) переосмысление этого содержания и наполнение его новым смыслом,
  - 4) формирование нового набора позиций на основании нового смысла.
4. Выводы (рефлексия).

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия – оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагогический работник.

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

- что произвело на вас наибольшее впечатление?
- что вам помогало в процессе занятия для выполнения задания, а что мешало?
- есть ли что-либо, что удивило вас в процессе занятия?
- чем вы руководствовались в процессе принятия решения?
- учитывалось ли при совершении собственных действий мнение участников группы?
- как вы оцениваете свои действия и действия группы?
- если бы вы играли в эту игру еще раз, чтобы вы изменили в модели своего поведения?

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между обучающимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих коллег, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Этика педагогического работника включает следующие моменты:

– педагогический работник должен способствовать личному вкладу обучающихся и свободному обмену мнениями при подготовке к интерактивному обучению;

– педагогический работник должен обеспечить дружескую атмосферу для обучающихся и проявлять положительную и стимулирующую ответную реакцию;

– педагогический работник должен облегчать подготовку занятиям, но не должен сам придумывать аргументы при дискуссиях;

– педагогический работник должен подчеркивать образовательные, а не соревновательные цели обучающихся;

– педагогический работник должен обеспечить отношения между собой и обучающимися, они должны основываться на взаимном доверии;

– педагогический работник должен провоцировать интерес, затрагивая значимые для обучающихся проблемы;

– стимулировать исследовательскую работу;

– заранее подготовить вопросы, которые можно было бы ставить на обсуждение по ходу занятия, чтобы не дать погаснуть дискуссии, обсуждению;

– не допускать ухода за рамки обсуждаемой проблемы;

– обеспечить широкое вовлечение в разговор как можно большего количества обучающихся, а лучше — всех;

– не оставлять без внимания ни одного неверного суждения, но не давать сразу же правильный ответ; к этому следует подключать обучающихся, своевременно организуя их критическую оценку;

– не торопиться самому отвечать на вопросы, касающиеся материала занятия такие вопросы следует переадресовывать аудитории;

– следить за тем, чтобы объектом критики являлось мнение, а не участник, выразивший его;

– проанализировать и оценить проведенное занятие, подвести итоги, результаты. Для этого надо сопоставить сформулированную в начале занятия цель с полученными результатами, сделать выводы, вынести решения, оценить результаты, выявить их положительные и отрицательные стороны;

– помочь участникам занятия прийти к согласованному мнению, чего можно достичь путем внимательного выслушивания различных толкований, поиска общих тенденций для принятия решений;

– принять групповое решение совместно с участниками. При этом следует подчеркнуть важность разнообразных позиций и подходов;

– в заключительном слове подвести группу к конструктивным выводам, имеющим познавательное и практическое значение;

– добиться чувства удовлетворения у большинства участников, т.е. поблагодарить всех обучающихся за активную работу, выделить тех, кто помог в решении проблемы;

– показать высокий профессионализм, хорошее знание материала в рамках учебной программы;

- обладать речевой культурой и, в частности, свободным и грамотным владением профессиональной терминологией;

- проявлять коммуникабельность, а точнее – коммуникативные умения, позволяющие педагогическому работнику найти подход к каждому обучающемуся, заинтересованно и внимательно выслушать каждого, быть естественным, найти необходимые методы воздействия на обучающихся, проявить требовательность, соблюдая при этом педагогический такт;

- обеспечить быстроту реакции;

- способность лидировать;

- уметь вести диалог;

- иметь прогностические способности, позволяющие заранее предусмотреть все трудности в усвоении материала, а также спрогнозировать ход и результаты педагогического воздействия, предвидеть последствия своих действий;

- уметь владеть собой;

- уметь быть объективным.

#### 2.1.4. Методические рекомендации по контролю успеваемости

##### 2.1.4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль уровня освоения содержания дисциплины (модуля) рекомендуется проводить в ходе всех видов учебных занятий методами контроля, предусмотренными рабочей программой дисциплины (модуля).

Качество письменных работ оценивается исходя из того, как обучающиеся:

1. Выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины (модуля);

2. Применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат в соответствующей области;

3. Представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

##### 2.1.4.2. Промежуточная аттестация

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля). В ходе промежуточной аттестации проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины (модуля) и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

В ходе промежуточной аттестации акцент делается на проверку способностей обучающихся к творческому мышлению и использованию



понятийного аппарата дисциплины (модуля) в решении профессиональных задач по соответствующему направлению подготовки.

## 2.2. Методические указания обучающимся

### 2.2.1. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся

СР как вид деятельности обучающихся многогранна. В качестве форм СР при изучении дисциплины (модуля) предлагаются: работа с учебной и научной литературой, подготовка конспектов лекций, практических занятий, планов тезисов, написание рефератов, эссе, презентаций, подготовка к выполнению тестовых заданий.

Задачи СР:

- обретение навыков самостоятельной научно-исследовательской работы на основании анализа текстов литературных источников и применения различных методов исследования;
- выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу.

Технология СР должна обеспечивать овладение знаниями, закрепление и систематизацию знаний, формирование умений и навыков.

### 2.2.2. Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой СР и необходима при подготовке к учебным занятиям по дисциплине (модулю). Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных педагогическим работником схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным.

Объем конспекта определяется самим обучающимся. В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

Работу с литературой следует начинать с анализа основной и дополнительной литературы, учебно-методических изданиях необходимых для изучения дисциплины (модуля).

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины (модуля), но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

### 2.2.3. Методические рекомендации обучающимся по планированию и организации изучения дисциплины (модуля)

Многочисленные исследования бюджета времени обучающихся показывают, что для овладения всеми дисциплинами (модулями), изучаемыми в течение семестра, обучающемуся необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно. Особенно важно выработать свой собственный стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Изучение любой дисциплины (модуля) следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины (модуля), особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины (модуля).

При подготовке к занятиям обучающийся должен просмотреть конспекты лекций, рекомендованную литературу по данной теме, подготовиться к ответу на контрольные вопросы.

Успешное изучение любого курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий педагогического работника, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

В процессе лекционного занятия обучающийся должен выделять важные моменты, выводы, анализировать основные положения. Если при изложении материала педагогическим работником создана проблемная ситуация, необходимо пытаться предугадать дальнейший ход рассуждений. Это способствует лучшему усвоению материала лекции и облегчает запоминание отдельных выводов.

Для более прочного усвоения знаний лекцию необходимо конспектировать. Запись лекции – одна из форм работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В процессе лекции рекомендуется конспектировать только самое важное в рассматриваемой теме: формулировки определений и классификации, выводы и то, что старается выделить лектор. Культура

записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями. Последующая работа над текстом лекции актуализирует в памяти ее содержание, позволяет развивать аналитическое мышление.

Процесс изучения дисциплин (модулей) учебного плана, как правило, предполагает наличие практических и/или лабораторных занятий.

#### 2.2.4. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к контактной работе при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю)

##### 2.2.4.1. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к лекциям

Подготовка обучающихся к лекциям предполагает:

- работу с имеющимися конспектами лекций;
- чтение основной и дополнительной литературы.

Работу с конспектом лекций лучше начинать с просмотра конспекта в тот же день после занятий и выделения материала конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Необходимо найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендуемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к педагогическому работнику на консультации или ближайшей лекции. Регулярно отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Опыт показывает, что только многократная, планомерная и целенаправленная обработка лекционного материала обеспечивает его надежное закрепление в долговременной памяти человека. Предсессионный штурм непродуктивен, материал запоминается ненадолго. Необходим систематический труд в течение всего семестра.

##### 2.2.4.2. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала дисциплины (модуля) путем регулярной и планомерной СР на протяжении всего периода изучения дисциплины (модуля). Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу.

Практические занятия развивают у обучающихся навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; изучить конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в конспекте.

### 2.2.5. Методические рекомендации по составлению плана

План – это схематически записанная совокупность коротко сформулированных мыслей-заголовков. По форме членения и записывания планы могут быть подразделены на простые и сложные. Сложный план в отличие от простого имеет еще и подпункты, которые детализируют или разъясняют содержание частей, основных пунктов. План может быть записан в виде схемы, отражающей взаимосвязь положений.

План представляет собой независимую, самостоятельную форму записи благодаря ряду достоинств:

- краткость записи, что позволяет сравнительно легко переделывать его, совершенствуя как по существу, так и по форме;
- наглядность и обозримость, проявляющиеся в возможности последовательно изложить материал;
- включенность элементов, свидетельствующих об обобщении содержания произведения, что позволит в дальнейшем развить эти положения в тезисах, конспектах, рефератах.

При составлении сложного плана используют два способа работы:

- 1) разрабатывают подробный простой план, а далее преобразуют его в сложный, группируя части пунктов под общими для них заголовками (основными пунктами сложного плана);
- 2) составляют краткий простой план и затем, вновь читая текст, преобразуют его в сложный, подыскивая детализирующие пункты. Второй путь требует больших затрат времени и приемлем лишь при продолжительной, заранее запланированной работе.

### 2.2.6. Методические рекомендации по составлению конспекта

Конспект – это универсальный документ, который должен быть понятен не только его автору, но и другим людям, знакомящимся с ним. Поэтому к конспектам можно с успехом обращаться через несколько (или много) лет после их написания. Основное требование к конспекту отражено уже в его определении – «систематическая, логически связанная запись, отражающая суть текста».

В отличие от тезисов, содержащих только основные положения, конспекты при обязательной краткости содержат факты и доказательства, примеры и иллюстрации.

Прежде чем начать конспектировать необходимо уяснить особенности и отличия разных видов конспектов. Конспекты можно условно подразделить на несколько видов.

Вопросно-ответный конспект. Это один из самых простых видов плана-конспекта. На пункты плана, выраженные в вопросительной форме, даются точные ответы.

Этапы работы:

- 1) составьте план прочитанного текста;
- 2) сформулируйте каждый пункт плана в виде вопроса;

3) запишите ответы на поставленные вопросы.

**Тезисный конспект.** Представляет собой сжатый пересказ прочитанного или услышанного. Такой конспект быстро составляется и запоминается; учит выбирать главное, четко и логично излагать мысли, дает возможность усвоить материал еще в процессе его изучения.

Этапы работы:

- 1) составьте план прочитанного текста;
- 2) сформулируйте кратко и доказательно каждый пункт плана в виде тезиса, выберите разумную и эффективную форму записи;
- 3) запишите тезис.

**Цитатный конспект.** Это конспект, созданный из отрывков подлинника – цитат. При этом цитаты должны быть связаны друг с другом цепью логических переходов.

Цитатный конспект – прекрасный источник дословных высказываний автора, а также приводимых им фактов. Он поможет определить ложность положений автора или выявить спорные моменты, которые значительно труднее найти по пересказу — свободному конспекту.

Этапы работы:

- 1) прочитайте текст, отметьте в нем основное содержание, главные мысли, выделите те цитаты, которые войдут в конспект;
- 2) пользуясь правилами сокращения цитат, выпишите их в тетрадь;
- 3) прочтите написанный текст, сверьте его с оригиналом;
- 4) сделайте общий вывод.

**Свободный (художественный) конспект.** Этот вид конспекта представляет собой сочетание выписок, цитат, тезисов. Свободный конспект требует умения самостоятельно четко и кратко формулировать основные положения.

Этапы работы:

- 1) работая с источниками, изучите их и глубоко осмыслите;
- 2) сделайте необходимые выписки основных мыслей, цитат, составьте тезисы;
- 3) используя подготовленный материал, сформулируйте основные положения по теме.

**Тематический конспект.** Это конспект ответа на поставленный вопрос или конспект учебного материала темы. Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос.

Большую пользу при составлении тематического конспекта можно извлечь из рабочего каталога, картотеки, наконец, ранее составленных конспектов, других записей.

Можно использовать так называемый обзорный тематический конспект. В этом случае составляется тематический обзор на определенную тему с использованием одного или нескольких источников.

К обзорному тематическому конспекту можно отнести и хронологический конспект, в котором запись подчинена построению в порядке последовательности событий.

Этапы работы:

- 1) изучите несколько источников и сделайте из них выборку материала по определенной теме или хронологии;
- 2) мысленно оформите прочитанный материал в форме плана;
- 3) пользуясь этим планом, коротко, своими словами изложите осознанный материал;
- 4) составьте перечень основных мыслей, содержащихся в тексте, в форме простого плана.

Общие требования ко всем видам конспектов: системность и логичность изложения материала, краткость, убедительность и доказательность.

Приступая к конспектированию внимательно прочитайте текст, отметьте в нем незнакомые вам термины, понятия, не совсем понятные положения, а также имена, даты.

Выберите вид конспекта, который наиболее целесообразен именно для осуществления стоящей перед вами задачи. Познакомьтесь с этапами работы над конспектом и приступайте к их практическому воплощению. Перед тем как сдать работу педагогическому работнику, прочитайте конспект еще раз, при необходимости доработайте его.

### 2.2.7. Требования к оформлению рефератов

При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:

Раскрытие темы реферата предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

Подготовка к написанию реферата предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

Содержание реферата ограничивается 2-3 параграфами (§§).

Сведение отобранной информации непосредственно в текст реферата, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Реферат состоит из трех частей: введения, основной части, заключения.

Во введении логичным будет обосновать выбор темы реферата, актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?); цель (должна соответствовать теме реферата); задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы; историография (обозначить использованные источники с краткой аннотаций – какой именно источник (монография, публикация и т.п.),

основное содержание в целом (1 абз.), что конкретно содержит источник по данной теме (2-3 предложения).

В основной части дается характеристика и анализ темы реферата в целом, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами. В конце каждой главы должен делаться вывод (подвывод), который начинается словами: «Таким образом...», «Итак...», «Значит...», «В заключение главы отметим...», «Все сказанное позволяет сделать вывод...», «Подводя итог...» и т.д. Вывод содержит краткое заключение по параграфам главы (объем 0,5–1 лист). В содержании не обозначается.

Заключение содержит те подвыводы по параграфам, которые даны в работе (1-1,5 листа). Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотрится заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

Библиографический список. В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется:

В подстрочнике: цитата выделяется кавычками, затем следует номер ссылки. Нумерация ссылок на каждой странице начинается заново. Например, «Цитата...»<sup>1</sup>.

Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с установленными в Институте правилами.

При использовании материалов из информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

Тематика рефератов указывается в фондах оценочных средств по дисциплине (модулю) и предоставляется обучающимся самим педагогическим работником.

Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 15-20 листов. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится по центру сверху страницы. Титульный лист не нумеруется.

Рефераты сдаются педагогическому работнику в указанный срок. Реферат не будет зачтен в следующих случаях:

1. Существенных нарушений правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.).
2. Серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Возвращенный обучающемуся реферат должен быть исправлен в соответствии с рекомендациями педагогического работника.

### 2.2.8. Требования к подготовке доклада

Доклад - вид СР, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательный интерес, приучает критически мыслить.

При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут, привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

Отличительными признаками доклада являются:

- передача в устной форме информации;
- публичный характер выступления;
- стилевая однородность доклада;
- четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;
- умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

### 2.2.9. Подготовка к выполнению тестового задания

При подготовке к выполнению тестового задания необходимо внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытайтесь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Важно думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного



времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что обучающийся забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать материал, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Положительным результатом тестирования можно считать 50-100% правильных ответов.