



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



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.В.ДВ.03.01 Основы социально-психологического тренинга
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психолог в сфере образования
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2020

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 15 » сентября 20 20 г. № 3

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №102»

Фактор А.М.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации «Региональный экономико-правовой колледж»

Чернусских Ю.Л.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Профессор

Л.В. Абдалина

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины Б1.В.ДВ.03.01 «Основы социально-психологического тренинга» является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
ПК-10	Способен осуществлять консультативную деятельность с субъектами образовательного процесса по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Педагогика		УК-3						
Социальная психология			УК-3	УК-3				
Конфликтология в системе образования							ПК-10	
Основы психолого-педагогического консультирования							ПК-10	ПК-10
Основы психологии управления в системе образования							УК-3	
Психологические основы менеджмента образования							УК-3	
Коммуникативный тренинг								УК-3 ПК-10
Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)					УК-3			
Производственная практика (преддипломная практика)								УК-3 ПК-10

- для очно-заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения									
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	Сем. А
Педагогика			УК-3							
Социальная психология				УК-3	УК-3					
Конфликтология в системе образования									ПК-10	
Основы психолого-педагогического консультирования							ПК-10	ПК-10		
Основы психологии управления в системе образования									ПК-10	
Психологические основы менеджмента									ПК-10	

образования										
Коммуникативный тренинг										УК-3 ПК-10
Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)							УК-3			
Производственная практика (преддипломная практика)										УК-3 ПК-10

Этап дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.03.01 «Основы социально-психологического тренинга» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 8 семестру;
- для очно-заочной формы обучения – А семестру.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-3	ИУК-3.1. Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия	Знать: место, роль и значение профессионального общения в системе психологического знания и психологических методов в практической психологии Уметь: грамотно использовать навыки убеждения и поддержки людей в процессе взаимодействия Владеть: способностью формировать суждения о значении и последствиях своей профессиональной деятельности с учётом социальных, профессиональных и этических позиций
	ИУК-3.2. Определяет и реализует свою роль в команде	Знать: свои возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми. Уметь: осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи; Владеть: самоанализом организации деятельности при проведении тренингового занятия с использованием изучаемых методов работы для формирования способности реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост
ПК-10	ИПК-10.1. Знает современные теории и методы консультирования, этические нормы организации и проведения консультативной работы	Знать: основные принципы организации взаимодействия с родителями и специалистами, участвующими в образовательном процессе, в ситуации конфликтного взаимодействия Уметь: выстраивать социальной взаимодействие на принципах толерантности Владеть: технологиями руководства педагогически коллективом с учетом его социальных, этнических, конфессиональных и культурных различия
	ИПК-10.2. Владеет приемами работы с администрацией образовательной организации, педагогами, преподавателями, родителями (законными представителями) с целью организации эффективных взаимодействий	Знать: психологическую структуру личности, особенности проявления психических процессов, состояний, свойств, взаимодействия личности (в различных ситуациях профессиональной деятельности); Уметь: объяснять с позиций психологических и психофизиологических теорий и концепций особенности психики человека и его личности, закономерности проявления индивидуальных, личностных и индивидуальных качеств в норме и при патологических изменениях, а также социально-психологические особенности различных групп и организаций; Владеть: навыками применения знаний различных отраслей психологии для объективного психологического объяснения и интерпретации индивидуально-психологических и личностных особенности человека, его психологических проблем, образовательной деятельности, а также социально-психологических особенностей семьи, различных групп и общностей людей

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Раздел 1. Основы технологии социально-психологического тренинга	УК-3 ИУК-3.1. ИУК-3.2.	<p>Знать: место, роль и значение профессионального общения в системе психологического знания и психологических методов в практической психологии; свои возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми.</p> <p>Уметь: грамотно использовать навыки убеждения и поддержки людей в процессе взаимодействия; осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи;</p> <p>Владеть: способностью формировать суждения о значении и последствиях своей профессиональной деятельности с учётом социальных, профессиональных и этических позиций; самоанализом организации деятельности при проведении тренингового занятия с использованием изучаемых методов работы для формирования способности реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост.</p>	<p>Доклад Реферат Опрос Задание</p>	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Раздел 2. Психологические вопросы организации тренинговой работы	ПК-10 ИПК-10.1. ИПК-10.2.	<p>Знать: основные принципы организации взаимодействия с родителями и специалистами, участвующими в образовательном процессе, в ситуации конфликтного взаимодействия;</p> <p>психологическую структуру личности, особенности проявления психических процессов, состояний, свойств, взаимодействия личности (в различных ситуациях профессиональной</p>	<p>Доклад Реферат Опрос Задание</p>	«Зачтено», «Не зачтено»

			<p>деятельности);</p> <p>Уметь: выстраивать социальное взаимодействие на принципах толерантности; объяснять с позиций психологических и психофизиологических теорий и концепций особенности психики человека и его личности, закономерности проявления индивидуальных, личностных и индивидуальных качеств в норме и при патологических изменениях, а также социально-психологические особенности различных групп и организаций;</p> <p>Владеть: технологиями руководства педагогическим коллективом с учетом его социальных, этнических, конфессиональных и культурных различия; навыками применения знаний различных отраслей психологии для объективного психологического объяснения и интерпретации индивидуально-психологических и личностных особенностей человека, его психологических проблем, образовательной деятельности, а также социально-психологических особенностей семьи, различных групп и общностей людей</p>		
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – обучающийся дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию; демонстрирует знания, умения и навыки универсальных и профессиональных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания выполнения реферата, доклада:

- зачтено – тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников), выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории; демонстрирует знания, умения и навыки универсальных и профессиональных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания выполнения задания:

- зачтено – обучающийся демонстрирует знания основ для проведения исследования в области психологии; умение применять базовые знания для проведения исследования в области психологии; владение навыками проведения исследования в области психологии.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

4. Критерии оценивания ответа на зачете:

- «зачтено» выставляется обучающемуся, если: обучающийся знает теоретические основы проведения психологических исследований с помощью социально-психологического тренинга, знает этапы развития предмет, задачи, цели дисциплины и ее значения для своей будущей профессиональной деятельности, умеет применять общепрофессиональные знания и умения в различных научных и научно-практических областях психологии, используя знание теоретических и методологических основ социально-психологического тренинга; умеет использовать знания теоретических и методологических основ социально-психологического тренинга для решения конкретных социальных задач, владеет навыками проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии и помощью социально-психологического тренинга, навыками постановки профессиональных задач; способами оценивания качества изученного материала в социально-психологическом тренинге.

- «не зачтено» выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие «зачтено»

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга

1. Групповой контекст социально-психологического тренинга.
2. Сходство и различия между технологиями тренинга, групповой терапии, методов обучения.
3. История возникновения и развития групп тренинга и групп встреч.
4. Соотнесите понятия «Психологическая коррекция», «психотерапия», «психологический тренинг», «социально-психологический тренинг».

Тема 2. Уровни или виды социально-психологического тренинга

Первый уровень: Психические процессы

1. Психодиагностика психических процессов.
2. Теоретическое изучение сущности процессов ощущения, восприятия, внимания, памяти, их механизмов и свойств.
3. Изучение мнемических приемов запоминания
4. Задачи развития эмоциональной сферы: Осознание переживаемых чувств и эмоций; Снятие излишнего эмоционального напряжения; Изменение собственного эмоционального состояния.

Тема 3. Второй уровень социально-психологического тренинга: Межличностный.

1. Самодиагностика и контроль эмоциональной сферы.
2. Установление контакта, поддержание его в процессе общения с одним собеседником и группой.
3. Способы конструктивного спора.
4. Навыки публичного выступления и самопрезентации.
5. Методы группового решения проблем: балинтовский метод, мозговой штурм.

Тема 4. Третий уровень: Внутрличностный.

1. Что включает в себя понятие Внутрличностный уровень в социально-психологическом тренинге
2. Понятие о коррекции поведенческих реакций.
3. Понятие о коррекции стереотипов.
4. Личностные особенности эмоционального реагирования
5. Определение уровня самооценки и самопритязаний.
6. Психогимнастика, психодрама, психорисунок.

Тема 5. Теории и концепции в социально-психологическом тренинге.

1. Необихевиоральная теория психологического воздействия.
2. Когнитивные теории тренинговой работы
3. Гуманистическая теория тренинговой работы.

Тема 6. Планирование тренинга и составление тренинговой программы.

1. Какие стратегии подготовки к тренингу Вам известны?

2. Опишите процедуру составления психологической матрицы тренинга.

3. Что представляет собой «Девятишаговая модель подготовки тренинга».

Тема 7. Организационно-методологические аспекты проведения тренинга.

1. Важнейшие требования к организации социально-психологического тренинга.

2. Описание программы тренинга.

3. Тренинг тренеров и его особенности.

Тема 8. Приемы создания тренинговых техник.

1. Перечислите основные сферы проявления межличностных 1. Определение тренингового метода. Существенные признаки этого понятия.

2. Проиллюстрировать конкретными примерами уровни работы психолога: в группе, с группой, через группу.

3. Принцип реализации тренинговых методов: принцип событийности, метафоризации, трансперспективы.

4. Тренинговые методы работы с прошлыми событиями. Метод регрессии. Метод обмена опытом. Метод имитации.

5. Тренинговые методы работы со «случающимися» событиями: метод концентрации присутствия (активизация происходящего события в психологическом пространстве); метод групповой рефлексии (активизация происходящего события в пространстве дискурса); метод построения диспозиций (активизация происходящих событий в пространстве физической реальности).

Темы докладов

1. Соотнесение понятий «Психологическая коррекция», «психотерапия», «психологический тренинг», «социально-психологический тренинг».

2. Упражнения на снятие эмоционального напряжения с применением телесно-ориентированной психотерапии и методов нейро-психологического программирования.

3. Навыки публичного выступления и самопрезентации.

4. Методы группового решения проблем: балинтовский метод, мозговой штурм.

5. Подход А. Бека, основные положения, терапевтические приемы, позиция терапевта.

6. Выберите интересный для Вас тип тренинга, его тему и заполните для него «Психологическую матрицу»

7. Действия психолога-тренера в трудных случаях

8. Тренинговые методы работы с прошлыми событиями. Метод регрессии. Метод обмена опытом. Метод имитации.

9. Тренинговые методы работы со «случающимися» событиями: метод концентрации присутствия (активизация происходящего события в психологическом пространстве); метод групповой рефлексии (активизация происходящего события в пространстве дискурса); метод построения диспозиций (активизация происходящих событий в пространстве физической реальности).

Темы рефератов

1. Понятие тренинга. Место тренинга в научном познании.
2. Технология тренинга.
3. Виды тренинга.
4. Определение социально-психологического тренинга. Отличие СПТ от психологического тренинга.
5. Методы СПТ.
6. Метод групповой дискуссии.
7. Игровые методы.
8. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
9. Групповой контекст СПТ.
10. Сходство между технологиями тренинга, групповой терапии, методов обучения.
11. Виды групп: «группы-тренинга», «группы-встреч», «группы-обучения».
12. Обучающие техники в бихевиоральном тренинге.
13. Необихевиоральные программы работы с клиентами.
14. Техника систематической десенсибилизации (назначение, механизм коррекции, этапы проведения техники).
15. «Жетонные» программы коррекции (цель и задача программ, компоненты «жетонной» программы).
16. Когнитивная теория тренинговой работы. Основопологающие принципы когнитивного подхода.
17. ABC - теория А. Элиса. Суть иррациональных представлений и рациональных идей.
18. Подход А. Бека, основные положения, терапевтические приемы, позиция терапевта.
19. Гуманистическая модель в проведении социально-психологического тренинга.
20. Экзистенциально-феноменологическая психотерапия. Особенности данной парадигмы, ее цель.
21. Стратегии ведения групповой работы. Роль ведущего в тренинге.
22. Фазы социально-психологического тренинга, их содержание.

23. Предмет диагностики и психологические методы диагностики коммуникативной компетентности в рамках социально-психологического тренинга.

24. Организация и проведение групповой дискуссии.

25. Правила и нормы взаимодействия участников в группе.

26. Социально-психологический тренинг как разновидность групповой психологической работы, направления тренинговой работы, специфика психологического воздействия в поведенческом тренинге.

27. Направления критики необихевиоральной теории психологического воздействия.

28. Динамические процессы в тренинговой группе.

29. Роль обратной связи в динамике межличностного взаимодействия в процессе тренинга.

30. Техника систематической десенсибилизации (назначение, механизм коррекции, этапы проведения техники). «Жетонные» программы коррекции (цель и задача программ, компоненты «жетонной» программы).

Типовые задания

Тема 3. Второй уровень социально-психологического тренинга: Межличностный.

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-3	ИУК-3.2

Тренер предлагает группе методом мозгового штурма назвать темы, для которых было бы интересно обсудить терминологию. Затем список ранжируется с помощью голосования: каждый участник может отметить не более 3 тем, которые лично ему интересны. Темы ранжируются в зависимости от количества набранных голосов. Малые группы самостоятельно выбирают тему для обсуждения в своей группе либо тренер распределяет темы директивно. Каждая команда получает лист формата А1, линейку и маркер. Задание состоит в том, чтобы определить термины/слова, характеризующие данную тему и составить из них кроссворд.

Таким образом, команда должна будет обсудить толкование/определение каждого выбранного ими термина. На задание команде дается 30 минут. Готовые кроссворды вывешиваются на стенах.

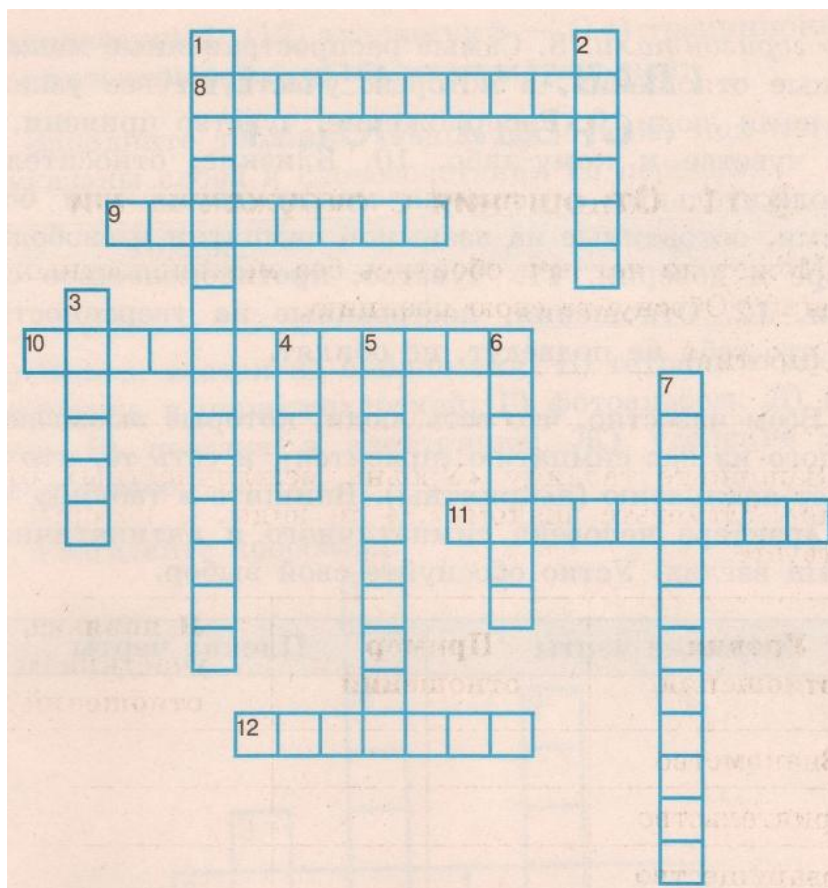
Ключ ответов

Для команды, разделенной на малые группы, можно заранее определить общую тему, например: «Межличностные отношения», проработать ее в группах, а затем сравнить результаты. Можно дать

дополнительное задание группам обменяться кроссвордами и разгадать их, а потом обсудить понятность толкования терминов.

По вертикали: 1. Общение, связи и взаимодействия между людьми. 2. Оказание поддержки в трудном деле, выручка. 3. Такое название имеет и уровень межличностных отношений, и плавленый сырок. 4. Обман, враньё. 5. Сопереживание другому человеку. 6. Однокоренное слово со словом "общество", то, без чего люди не могут обходиться. 7. Уровень межличностных отношений, основанных на общем деле. Подсказка в стихах А. С. Пушкина: "(...), верь: взойдёт она, звезда пленительного счастья... и на обломках самовластья напишут наши имена!"

По горизонтали: 8. Самые распространённые межличностные отношения, в которых участвуют все узнаваемые нами люди. 9. Расположение, чувство приязни, тёплое чувство к кому-либо. 10. Близкие, относительно продолжительные отношения между двумя или более людьми, основанные на взаимной симпатии и свободном выборе и доверии. 11. Чувство, противоположное симпатии. 12. Отношения, построенные на уверенности в том, что тебя не подведут, не обидят.



Тема 4. Третий уровень: Внутрличностный.

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
-----------	-----------------	----------------------------

1	УК-3	ИУК-3.1
---	------	---------

Тренер предлагает сформулировать для себя вопросы, ответы на которые Вы хотели бы получить в ходе тренинга.

1. На какие вопросы я хочу получить ответы в процессе профессионально-психологической подготовки.

2. Чем обусловлен мой выбор профессии «психолог».

3. Какие факторы, на ваш взгляд детерминируют профессионально-личностное развитие (назовите не менее 3 факторов).

Ключ ответов

Например:

1. Как правильно организовать взаимодействие людей?

2. Разобраться в себе и других.

3. Мотивация, имеющиеся навыки, структура интересов.

Тема 6. Планирование тренинга и составление тренинговой программы.

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-10	ИПК-10.2

Составить программу тренинга личностного роста для подростков «Пойми себя».

Ключ ответов

Тренинг «Пойми себя».

Цель тренинга: создать условия для личностного роста подростков.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Категория участников: тренинг рассчитан на подростков, в возрасте участников превышает 13-14 лет.

Состав групп:

- Оптимальная численность 10-15 человек;

- Группы должны комплектоваться на добровольной основе;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Место проведения:

Зал для проведения тренингов, аудитория.

Форма проведения:

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю. Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Тренинг рассчитан на 6 занятий по 2 академических часа (общая продолжительность 12 часов).

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей,

эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

Программа занятий

1-е занятие - «На старте», посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы.

2-е занятие – «В мире людей», посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

3-е занятие – «В море эмоций», посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

4-е занятие – «В глубине души», посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5-е занятие – «Прошлое, настоящее, будущее», посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

6-е занятие «Финал», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

Упражнения разминки:

«Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

«Прогноз погоды»

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

«Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

«Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

«Сигнал»

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

«Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

«Меняющаяся комната»

Инструкция:

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

«Ревущий мотор»

Инструкция:

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Упражнения завершения:

«Аплодисменты по кругу»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

«Подарок»

Участники встают в круг

Инструкция:

Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

«Спасибо за приятное занятие»

Инструкция:

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие №1 «На старте»

«Баранья голова»

Инструкция:

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

«Заключение контракта»

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
6. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях. И др. правила.

«Дигикон»

Порядок действий:

В соответствии с замыслом игры участники должны исполнять роли «узников» и «роботов» (то есть тех, кто ведет себя подобно механизмам). На каждую «камеру» с 3-7 «узниками» положено по одному «роботу». Таким образом, из 12 участников можно сформировать 3 «камеры» по 3 «узника» в каждой и к ним 3 «роботов». Снабдите каждого бумагой и карандашом.

1. Разбейте игроков на группы любой численности от 4 до 8 — размеры могут варьировать.

2. В каждой группе попросите одного добровольца сыграть робота. Предложите «роботам» представить, что они являются механическими рабами, которые обязаны повиноваться своим хозяевам. Они могут видеть, слышать, двигаться и реагировать, но не умеют говорить.

3. Сообщите остальным, что они являются «узниками», заключенными в камеры, и поместите каждую группу в угол или возле стены, отгородив ее столами и стульями, чтобы получилась «камера».

Расположите «камеры» как можно дальше друг от друга. «Роботы» стоят снаружи, перед камерами своих хозяев, и ждут начала деятельности.

4. Обратите общее внимание на большой дверной ключ, который вы положите у всех на виду.

5. Ознакомьте всех со следующим сценарием. По ходу чтения он покажется сложным, но разъяснения займут всего несколько минут, и управлять игрой будет трудно лишь в первый раз. С каждым последующим разом она будет проходить все легче, и вы даже начнете украшать ее всякими фантастическими подробностями.

Сценарий

Вы все являетесь героями научно-фантастического рассказа. Одни — пришельцы из космоса, а другие — роботы. Земляне заключили всех пришельцев в тюрьму и заперли в камеры. Стража в любой момент может увести их на казнь. Единственная возможность для пришельцев убежать — приказать роботам принести ключ (лежит на виду), который подходит к двери каждой из камер. Но необходимо спешить, потому что неизвестно, кем окажутся пленники в других камерах — друзьями или врагами.

Те, кому удастся бежать, могут либо выпустить остальных, либо убить их.

Роботы могут заходить куда угодно, кроме камер. До того, как узники смогут воспользоваться услугами своих роботов, им придется создать их «память» и отдать последним ряд команд, которые нужно записать. К сожалению, «память» роботов способна удержать лишь 10 команд, каждая из которых состоит максимум из двух слов. Это единственные звуки, на которые роботы могут реагировать. Более того — команды не могут отдаваться на каком-либо известном языке; они должны состоять из бессмысленных слов: например «зин» — «иди вперед» или «чат» ~ «иди назад». Это продиктовано тем, что в каждой камере сидят представители различных цивилизаций, у которых нет общего языка, и потому им приходится его изобретать.

В каждой камере группа заключенных должна выработать свои условные команды и занести их в «справочные таблицы» соответствующих роботов, чтобы затем им можно было приказать пойти, взять ключ и принести его в камеру. Таким образом, роботы реагируют на ряд заранее определенных команд.

Эти команды, когда их усвоят, можно повторять и отдавать в любой последовательности. Однажды сформированную память роботов нельзя изменить.

Когда вы покончите с объяснениями, кратко ответьте на вопросы и убедитесь, что все понимают, что им нужно делать. Затем дайте «узникам» 5 минут на формирование «памяти» «роботов». Каждая «камера» должна обсудить, какие «слова» будут означать команды для «роботов», и записать их вместе с переводом на «нормальный» язык. Вы же продолжаете следить за ходом работы, никоим образом не вмешиваясь и тем более не встречая со своими предложениями. Если вы играете с международной группой, то почти

наверняка обнаружите, что как минимум одна из команд берет слова из реально существующего — непонятого другим — языка, на котором говорит кто-либо' из ее членов: например, баскского или тамильского. Такое разрешается.

По истечении 5 минут удалите всех роботов из комнаты.

После этого объявите, что стражники сделали в тюрьме кое-какие перестановки, и немало сдвиньте мебель — например, перетащите стол на середину комнаты и скажите, что это туннель, по которому роботам придется ползти за ключом. Добавьте еще несколько препятствий, чтобы роботам пришлось, например, через что-то перелезть. Если хотите, можете перекладывать ключ с места на место, а если вы играете в «Дигикон» с очень умной группой, то можете позволить себе настоящую «подлость» и положить ключ туда, где «роботам» будет трудно его увидеть.

После такого отдельные «узники» придут в полное смятение, поскольку им наверняка и в голову не приходило ввести в «память» роботов слова «ползти» или «перелезть». Успокойте их и посоветуйте «стараться изо всех сил».

После того как «пленники» уяснят последовательность действий, которые необходимо выполнить их «роботам», чтобы добыть ключ, пригласите «роботов» подойти к вам, заберите у них «шпаргалки», перемешайте их и снова раздайте так, чтобы ни у одного из них не оказалось в руках первоначального варианта. Это наверняка посеет панику как в рядах «роботов», так и «пленников». Вы же прокомментируйте свои действия тем, что роботы — всего лишь машины, и неважно, чьим командам они подчиняются.

10. Объявите, что теперь «роботы» готовы к действию.

В первый момент все игроки будут в замешательстве, но спустя время кто-либо из «узников», а может быть, сразу несколько, начнут

выкрикивать команды из своих списков. «Роботы» примутся лихорадочно изучать собственные списки, чтобы выяснить, чьи в них проставлены команды и что они означают. В конце концов кто-нибудь из них узнает «свою» команду и отреагирует на нее, что подстегнет других игроков, и начнется гонка. Может подняться страшный шум, на «роботов» посыплются приказы, брань и одобрительные возгласы. В общей суматохе и напряжении играющие могут ненемало подзабыть правила, так что сохраняйте бдительность и держите в узде наиболее ретивых игроков. Возможно, вам придется заталкивать людей назад в «камеры», проверять «словари», если у вас возникло подозрение, что «роботы» откликаются более чем на 10 командных слов, и запрещать команды, заставляющие «роботов» нападать друг на друга. При работе с молодежной группой лучше всего предупредить, что если один «робот» дотронется до другого, то оба немедленно «замрут» до тех пор, пока не поступит команда разойтись.

Возможно, что непосредственно вам придется подать сигнал об окончании игры, поскольку игроки в пылу борьбы могут не заметить, что один из «роботов» уже захватил ключ, и его команда побеждает, а даже если

и заметят, то, часто, войдя в раж, продолжают «направлять» своих «роботов», полагая, что именно трудности по преодолению препятствий — наиболее важная часть игры. Или, наоборот: некоторые игроки могут сдаться задолго до финала, расценив свой «словарь» как никуда не годный. Однако такое решение может быть опрометчивым, поскольку, при наличии творческого подхода, даже очень бедный словарный запас можно использовать самым удивительным образом.

Занятие №2 «В мире людей»

«Рекламный ролик»

Инструкция:

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

«Говорю, что вижу»

Инструкция:

Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не

давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных высказываний, вызывают у партнера общения большее желание понять и изменить свое поведение. К примеру : «Лена – ты неряха» – это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» – описание поведения.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что в видите относительно любого из участников. К примеру : «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается».

Информация для ведущего:

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участник.

«Официант, в моем супе муха»

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б

Вы — управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру : одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

Занятие №3 «В море эмоций»

«Называем чувства»

Инструкция:

Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана

Информация для ведущего:

Целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

«Шурум-бурум»

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

«Бумажные мячики (Снежки)»

Материалы:

Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Инструкция:

- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та

команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Занятие №4 «В глубине души»

«Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение:

Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

«Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция:

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Занятие №5 «Прошлое, будущее, настоящее»

«Автобиография»

Инструкция:

Цель автобиографии

Основная цель этого задания — ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследований тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то как происходило взаимодействие с ними. Для того, чтобы люди, которые, возможно, будут читать вашу биографию, понимали о чем идет речь, следует вкратце остановиться на каких-то существенных внешних событиях вашей жизни, таких как время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, количество братьев и сестер и каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили, и какие природные условия вас окружали. Постарайтесь указать влияние всех этих факторов на ваше развитие, и, вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали.

Занятие №6 «Финал»

«Розовый куст»

Инструкция:

Введение

- С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Порядок выполнения

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически — вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

«Чемодан в дорогу»

Группа садится по кругу.

Инструкция:

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение,

следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Тема 8. Приемы создания тренинговых техник.

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-10	ПК-10.1

Назовите и предложите примеры основных методических приемов в тренинге.

Ключ ответов

- дискуссии
- игры
- медитации
- методы невербальной активности

Примеры:

Дискуссия и игра: Идут первые минуты тренинга. Участники представляются и говорят о своих ощущениях и ожиданиях. Процесс идет несколько формально из-за «зажатости» участников, пока Анна Т. не заявляет о своем раздражении, вызванном домашними проблемами: для того, чтобы уйти на тренинг, она попросила посидеть с дочерью свою свекровь, а та (как всегда!) выразила недовольство, хотя и согласилась помочь.

Данная тема нашла отклик у некоторых участниц, пожаловавшихся на своих свекровей (матерей, сестер), которые не умеют с радостью оказывать услуги.

Затем с подачи тренера разговор перешел на тему: «Что нам самим мешает давать другим позитивную обратную связь?» и «Какие чувства, кроме раздражения, можно испытать к человеку, который, хоть и нехотя, но расстался со своими планами ради нас?».

Из спонтанной дискуссии также стихийно родилась игра. Сами участники предложили разыграть ситуацию, где Анна строит новые взаимоотношения со свекровью. Весь процесс занял около двух часов. Слова Анны, что на нее тратится слишком много времени, встретили отпор со стороны других участников, отметивших, что они и сами получили от процесса очень много.

Такую дискуссию, родившуюся из наиболее проблем одного участника, есть смысл закончить центрацией на чувствах данного человека. Возможно, он сам придет к какому-либо выводу; и тогда его можно спросить: «Что и когда ты планируешь теперь делать?».

Медитация: Катя М. первые два дня тренинга была очень скована, жестко себя контролировала, активность проявляла только в крайнем случае, постоянно подчеркивала отсутствие своих проблем и радость за тех, кто решает их на группе.

На третий день, во время медитации «Растворение обид» Катя практически с первых слов тренера начала нервничать, а потом расплакалась, продолжила плакать и после выхода из медитации.

На просьбу группы поделиться переживаниями сначала откликнулась неохотно, но постепенно речь ее становилась все более живой, яркой, образной. Она рассказала о своем детстве (возраст – 3-4 года), о своей младшей (более любимой родителями) сестре и о своей зависти к ней. Общим выводом Кати стала мысль, что и сегодня (30 лет спустя) она никак не решится начать жить, проявлять себя, заинтересовывать собой, а только наблюдает со стороны и с завистью за жизнью других, как раньше наблюдала за жизнью сестры.

«Растворение обид». Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего на свете ненавидите). Этот человек может быть живым или мертвым, и ваша ненависть может быть как в прошлом, так и в настоящем. Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении несколько минут, а потом пусть он исчезнет. Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливой и улыбающейся. И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас. Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды.

Методы невербальной активности - Психогимнастика - один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Она включает в себя три самостоятельные части:

1. Подготовительную. Ее задача – снять напряжение участников, и поэтому ей надо уделить значительное время. Для этой цели подходят упражнения: «Скала», «Передай эмоцию», «Испорченный телефон», «Зоопарк».

2. Пантомимическую. На этом этапе отрабатывается основная тема, содержание которой отражает привычные жизненные ситуации, общие и специфические проблемы взаимоотношений в группе. Данная часть предполагает проигрывание упражнения и обсуждение увиденного (без смысловой нагрузки психогимнастика превращается в гимнастику)

3. Заключительную. Ее задача опять снять напряжение, но уже вызванное центральной частью занятия. Здесь также можно использовать упражнения из первой части.

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины

Список вопросов к зачету

1. Понятие социально-психологического тренинга. Цели и задачи социально-психологического тренинга.
2. Групповой контекст социально-психологического тренинга.
3. Сходство и различия между технологиями тренинга, групповой терапии, методов обучения.
4. История возникновения и развития групп тренинга и групп встреч.
5. Соотнесите понятия «Психологическая коррекция», «психотерапия», «психологический тренинг», «социально-психологический тренинг».
6. Психодиагностика психических процессов.
7. Теоретическое изучение сущности процессов ощущения, восприятия, внимания, памяти, их механизмов и свойств.
8. Изучение мнемических приемов запоминания
9. Задачи развития эмоциональной сферы:
Осознание переживаемых чувств и эмоций;
Снятие излишнего эмоционального напряжения;
Изменение собственного эмоционального состояния.
10. Самодиагностика и контроль эмоциональной сферы.
11. Установление контакта, поддержание его в процессе общения с одним собеседником и группой.
12. Способы конструктивного спора.
13. Навыки публичного выступления и самопрезентации.
14. Методы группового решения проблем: балинтовский метод, мозговой штурм.
15. Понятие о коррекции поведенческих реакций.
16. Понятие о коррекции стереотипов.
17. Личностные особенности эмоционального реагирования
18. Определение уровня самооценки и самопритязаний.
19. Психогимнастика, психодрама, психорисунок.
20. Теории и концепции в социально-психологическом тренинге.
21. Принципы, положенные в основу модификации поведения.
Основное назначение коррекции в поведенческом тренинге.
22. Основополагающие принципы когнитивного подхода. АВС - теория А. Элиса. Суть иррациональных представлений и рациональных идей. Подход А. Бека, основные положения, терапевтические приемы, позиция терапевта.
23. Ориентация на гуманистическую теорию в проведении социально-психологического тренинга. Основные принципы теории. Особенности подхода К. Роджерса. Экзистенциально-феноменологическая психотерапия. Особенности данной парадигмы, ее цель. Модели методов групповой психологической работы.
24. Обучающие техники в бихевиоральном тренинге.
25. Необихевиоральные программы работы с клиентами.

26. Социально-психологический тренинг как разновидность групповой психологической работы, направления тренинговой работы, специфика психологического воздействия в поведенческом тренинге.

27. Направления критики необихевиоральной теории психологического воздействия.

28. Динамические процессы в тренинговой группе.

29. Роль обратной связи в динамике межличностного взаимодействия в процессе тренинга.

30. Техника систематической десенсибилизации (назначение, механизм коррекции, этапы проведения техники). «Жетонные» программы коррекции (цель и задача программ, компоненты «жетонной» программы).

31. Экзистенциальный анализ и логотерапия В. Франкла.

32. Применение приемов экзистенциально-феноменологической психотерапии в тренинговой работе.

33. Планирование тренинга и составление тренинговой программы

34. Какие стратегии подготовки к тренингу Вам известны?

35. Опишите процедуру составления психологической матрицы тренинга.

36. Что представляет собой «Девятишаговая модель подготовки тренинга».

37. Важнейшие требования к организации социально-психологического тренинга.

38. Определение тренингового метода. Существенные признаки этого понятия.

39. Проиллюстрировать конкретными примерами уровни работы психолога: в группе, с группой, через группу.

40. Принцип реализации тренинговых методов: принцип событийности, метафоризации, трансперспективы.

41. Тренинговые методы работы с прошлыми событиями. Метод регрессии. Метод обмена опытом. Метод имитации.

42. Тренинговые методы работы со «случающимися» событиями: метод концентрации присутствия (активизация происходящего события в психологическом пространстве); метод групповой рефлексии (активизация происходящего события в пространстве дискурса); метод построения диспозиций (активизация происходящих событий в пространстве физической реальности).

Комплекс заданий

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)

3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Задания закрытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1.	УК-3	ИУК-3.1.	16.	УК-3	ИУК-3.1.
2.	ПК-10	ИПК-10.1.	17.	УК-3	ИУК-3.1.
3.	УК-3	ИУК-3.1.	18.	ПК-10	ИПК-10.1.
4.	ПК-10	ИПК-10.1.	19.	ПК-10	ИПК-10.1.
5.	ПК-10	ИПК-10.1.	20.	УК-3	ИУК-3.1.
6.	ПК-10	ИПК-10.1.	21.	ПК-10	ИПК-10.1.
7.	ПК-10	ИПК-10.1.	22.	УК-3	ИУК-3.1.
8.	УК-3	ИУК-3.1.	23.	ПК-10	ИПК-10.1.
9.	ПК-10	ИПК-10.1.	24.	ПК-10	ИПК-10.1.
10.	ПК-10	ИПК-10.1.	25.	УК-3	ИУК-3.1.
11.	УК-3	ИУК-3.1.	26.	ПК-10	ИПК-10.1.
12.	УК-3	ИУК-3.1.	27.	УК-3	ИУК-3.1.
13.	ПК-10	ИПК-10.1.	28.	ПК-10	ИПК-10.1.
14.	ПК-3	ИУК-3.1.	29.	УК-3	ИУК-3.1.
15.	ПК-10	ИПК-10.1.	30.	ПК-10	ИПК-10.1.

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	2	11	1-Г, 2-Б, 3-В, 4-А	21	1
2	1,3	12	2	22	1,3,4
3	1,2	13	1	23	1
4	1	14	2	24	1
5	1	15	1	25	2
6	1,2	16	3	26	1
7	3,4	17	1	27	3
8	3	18	1,3,4	28	1,2,4
9	2	19	2	29	1
10	1	20	3	30	1-А, 2-Г, 3-Б, 4-В

Задание № 1

Кто из перечисленных исследователей сформулировал и развил личностно–центрированный подход в психологическом консультировании:

1. К. Хорни
2. К. Роджерс

- 3. Р. Мэй
- 4. З. Фрейд

Задание № 2

К числу основных принципов психологического консультирования не относится:

- 1. Ответственность профессионала за соблюдение профессионального этического кодекса
- 2. Фундаментальное знание клинической психиатрии
- 3. Установление и поддержание адекватных задачам работы отношений
- 4. Знание законов РФ

Задание № 3

Ассертивность - это

- 1. Способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других
- 2. Прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям
- 3. Поведение, с целью причинить вред другому
- 4. Подчинение большинству

Задание № 4

Программы социально-психологического тренинга, нацеленные на развитие и упрочение ассертивности руководствуются принципом

- 1. Развития способности человека быть твердым, честным и дружелюбным
- 2. Развития креативности личности
- 3. Развитие лидерских качеств
- 4. Развитие стрессоустойчивости

Задание № 5

Астенические эмоции

- 1. Окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха и т. п.
- 2. Мобилизирующие личность эмоции
- 3. Бурные, яркие, кратковременные вспышки
- 4. Переживание чувства неполноценности

Задание № 6

Аффилиация - это

- 1. Потребность (мотивация) в общении, в эмоциональных контактах, дружбе,

любви

2. Проявляется в стремлении иметь друзей, взаимодействовать с окружающими, оказывать помощь, поддержку и принимать их от него
3. Стремление быть как все
4. Подчинение авторитету

Задание № 7

Видеотренинг - это

1. Использование видеоматериалов в коммерческих целях
2. Использование видеоматериалов, отражающих поведение тренера в психотерапевтических или в тренинговых группах
3. Видеотренинг – это социально-психологический тренинг, в котором активно используют современные средства работы с видеоинформацией в целях повышения эффективности и успешности обучения.
4. Видеотренинг – это своеобразная форма работы, где происходит запись выполняемых студентами упражнений, с последующим разбором и коррекцией их поведения.

Задание № 8

Внушение – это

1. вид целенаправленного коммуникативного влияния на поведение и сознание, в результате которого человек (группа людей) вопреки имеющейся фактической информации признает существование того, что в действительности не существует, либо что-то делает вопреки своим намерениям или привычкам
2. вид целенаправленного коммуникативного влияния на поведение и сознание, в результате которого человек (группа людей) благодаря имеющейся фактической информации не признает существование того, что в действительности существует
3. бессознательная передача от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний, побуждений
4. элемент психики, выступающий в роли стимула либо блокировки при принятии решений

Задание № 9

Тренинговый метод – это

1. способ достижения цели, осуществления познания, освоения и преобразования объектов действительности
2. способ организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих
3. способ познания действительности посредством участия в групповой работе

4. систематическое, последовательное изложение учебного материала, какого-либо вопроса, темы, раздела, предмета, методов науки

Задание № 10

Гуманистическую психологию представляют:

1. А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт
2. З. Фрейд, А. Фрейд
3. А. Адлер, К. Хорни
4. Дж. Уотсон, Э. Торндайк, Б. Скиннер, Э. Толмен.

Задание № 11

Установите соответствие данных определений:

1. Проекция
2. Инверсия
3. Сублимация
4. Подавление

Варианты ответов:

А. направлено на минимизацию отрицательных переживаний за счёт удаления из сознания того, что эти переживания вызывает.;

Б. процесс и результат нарушения нормального порядка и последовательности элементов, их перестановка или замена вплоть до противоположных;

В. зрелый тип защитного механизма, при котором социально неприемлемые импульсы или идеализации преобразуются в социально приемлемые действия;

Г. механизм психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне.

Задание № 12

Автор-основатель клиентцентрированной (человеко-центрированной) экспрессивной психотерапии:

1. А. Фрейд
2. К. Роджерс
3. К. Хорни
4. Л.С. Выготский

Задание № 13

Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры –

1. Игровая терапия

2. Арттерапия
3. Психодрама
4. Психоанализ

Задание № 14

Рекомендуемое количество участников тренинга:

1. 30-35 человек
2. 8-15 человек
3. 25-30 человек
4. 1-5

Задание № 15

По какой причине происходит ограничение количества участников тренинговой группы?

1. в больших группах происходит спонтанное разделение всех участников на подгруппы, что снижает эффективность тренинговой работы
2. в больших группах отмечается чрезмерно высокая активность при межличностном взаимодействии участников тренинга
3. малая группа является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов.
4. группа членства - это определенный способ связи взаимодействия индивидов, занимающих определенные социальные позиции и выполняющих определенные социальные функции

Задание № 16

К донаучному периоду развития групповых методов относят:

1. Шаманскую практику; целительство и знахарство
2. Ритуалы и религию
3. Теорию И. Бернгейма о гипнотическом состоянии
4. Суггестия

Задание № 17

Э. Дюркгейм, Г. Зиммель исследовали групповые методы

1. В социологии
2. В психологии
3. В психотерапии
4. В медицине

Задание № 18

В транзактном анализе Э. Берна выделяют эго-состояния:

1. Родитель
2. Сверх Я
3. Ребенок
4. Взрослый

Задание № 19

Личность становится для себя тем, что она есть в себе, через то, что она представляет для других» - это высказывание принадлежит крупнейшему психологу XX в.

1. К. Роджерсу
2. Л.С. Выготскому
3. З. Фрейду
4. В.Н. Мясищеву

Задание № 20

Типы психотерапевтического воздействия в группе:

1. Опрос, спецификация, конфронтация, объяснение
2. Иллюстрация, подтверждение, интерпретация, кристаллизация
3. Наблюдение, эксперимент, беседа, опрос
4. Анализ, синтез, классификация

Задание № 21

Гештальтпсихологию представляют:

1. Ф. Перлз
2. А. Адлер
3. К.Г. Юнг
4. З. Фрейд

Задание № 22

Методы, не используемые в тренинге бихевиористами:

1. Расщепления и структурирования
2. Позитивного и отрицательного подкрепления
3. Наказания, систематической десенсибилизации
4. Анализ глубинных проблем

Задание № 23

Метод психодрамы был разработан:

1. Дж. Морено

2. В. Сатир
3. Ф. Перлз
4. З.Фрейд

Задание № 24

Развитие групповых методов в России в XX веке в педагогике связывают с именами:

1. А.С. Макаренко
2. В.А. Сухомлинского
3. И.В. Вяземского
4. Л.С. Выготского

Задание № 25

Теорией и практикой социально-психологического тренинга в отечественной науке занимались:

1. Ю.Н. Емельянов, В.П. Захаров, Г.А. Ковалев
2. Х. Миккин, Т.С. Яценко, И. Вачков, А. Лидерс
3. Нет верных ответов
4. Все ответы верны

Задание № 26

Группа встреч – это

1. Терапевтическая, психокоррекционная группа, представляющая собой ответвление Т-групп
2. Психокоррекционная группа
3. Психотерапевтическая группа
4. Группа единомышленников

Задание № 27

Группа гетерогенная -

1. Разновозрастная группа
2. Группа, решающая разнообразные задачи
3. Смешанная группа
4. Психотерапевтическая группа

Задание № 28

Групп-аналитики выделяют следующие уровни группового процесса:

1. Уровень текущей реальности
2. Уровень переноса
3. Родительский уровень

4. Уровень архетипов

Задание № 29
Группа марафона –

1. Современная экстремальная форма групповой психотерапии
2. Вид тренинга
3. Вид спорта
4. Вид огруппления мышления

Задание № 30

Установите соответствие представителей основных направлений в психологии:

1. Гуманистическая психология
2. Бихевиоризм
3. Психоанализ
4. Неофрейдизм

Варианты ответов:

- А. А.Маслоу, К.Рождерс, Г.Олпорт
 Б. З.Фрейд, А.Фрейд
 В. А.Адлер, К.Хорни
 Г. Дж. Уотсон, Э. Торндайк, Б. Скиннер, Э. Толмен.

Задания открытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1.	УК-3 ПК-10	ИУК-3.2. ИПК-10.2.	21.	ПК-10	ИПК-10.2.
2.	ПК-10	ИПК-10.2.	22.	УК-3 ПК-10	ИУК-3.2. ИПК-10.2.
3.	ПК-10	ИПК-10.2.	23.	ПК-10	ИПК-10.2.
4.	ПК-10	ИПК-10.2.	24.	ПК-10	ИПК-10.2.
5.	ПК-10	ИПК-10.2.	25.	ПК-10	ИПК-10.2.
6.	ПК-10	ИПК-10.2.	26.	ПК-10	ИПК-10.2.
7.	ПК-10	ИПК-10.2.	27.	ПК-10	ИПК-10.2.
8.	ПК-10	ИПК-10.2.	28.	ПК-10	ИПК-10.2.
9.	ПК-10	ИПК-10.2.	29.	ПК-10	ИПК-10.2.
10.	УК-3 ПК-10	ИУК-3.2. ИПК-10.2.	30.	ПК-10	ИПК-10.2.
11.	ПК-10	ИПК-10.2.	31.	УК-3 ПК-10	ИУК-3.2. ИПК-10.2.
12.	ПК-10	ИПК-10.2.	32.	ПК-10	ИПК-10.2.
13.	ПК-10	ИПК-10.2.	33.	ПК-10	ИПК-10.2.

14.	ПК-10	ИПК-10.2.	34.	ПК-10	ИПК-10.2.
15.	УК-3 ПК-10	ИУК-3.2. ИПК-10.2.	35.	ПК-10	ИПК-10.2.
16.	ПК-10	ИПК-10.2.	36.	УК-3 ПК-10	ИУК-3.2. ИПК-10.2.
17.	ПК-10	ИПК-10.2.	37.	ПК-10	ИПК-10.2.
18.	ПК-10	ИПК-10.2.	38.	ПК-10	ИПК-10.2.
19.	ПК-10	ИПК-10.2.	39.	ПК-10	ИПК-10.2.
20.	ПК-10	ИПК-10.2.	40.	ПК-10	ИПК-10.2.

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	У Тимура недостаточно развита аккуратность. Это качество может быть сформировано на уроках физкультуры через группу сопряженных качеств, таких как точность, пунктуальность, ответственность, внимательность. Все эти качества формируются при выполнении технически сложных упражнений или упражнений, требующих высокого уровня концентрации внимания. Учитель также должен научить мальчика аккуратно складывать форму, и авторитет учителя в данном случае окажет свое положительное воздействие на школьника с учетом его возрастных особенностей.
2.	Чтобы создать гармонию отношений в классе (группе), педагогу необходимо поддержать слабого ученика, помочь ему заявить о себе на пути становления личности. Для этого надо дать ученику специальное задание, например, творческой задание, знакомство, с результатами которого может вызвать интерес всего класса (группы). Это поможет ученику раскрыться, показать его внутренние способности и нераскрытые возможности. Для этой же цели подойдет совместное решение заданий, выполнение общественных поручений
3.	Провести работу с родителями. Помочь им увидеть и понять увлечения ребенка. Предложить им учитывать мнение ребенка при выборе дополнительного образования, чтобы ребенок был увлечен предлагаемым ему занятием, у него должна быть мотивация, а не просто «потому, что мама так сказала». А спортом можно заниматься всей семьей в выходные дни.
4.	Можно предположить, что у девочки проявляется чувство взрослости – это особая форма подросткового самосознания, субъективное представление о себе как о человеке, скорее принадлежащем к миру взрослых. С помощью поздних возвращений домой подросток может пытаться отстоять для себя право на «взрослое поведение». Споря с учителями и родителями, девочка пытается демонстрировать интеллектуальное равенство или превосходство. При этом, уезжая в лагерь, где от детей требуется определенная степень самостоятельности, девочка может проявлять детский инфантилизм и испытывать тяжесть от ответственности за себя.
5.	Внутренний конфликт по отношению ко взрослым в виду часто возникающих противоречивых чувств. Появление недоверия и боязни к старшим, к их наказанию. Снижение ценности авторитета старших. Боязнь допустить ошибку при сверстниках. Стремление получить большего расположение лиц своей возрастной группы. Дисциплина в вопросах учителей, кажется обременительной и утомляющей.
6.	Обычно такая бурная реакция ребенка вызвана тем, что дома он ни в чем не знает отказа. Родителю следует успокоить ребенка, попытавшись переключить его внимание на что-то другое и не делать мелких уступок.
7.	Сангвиник - много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. При неблагоприятных условиях воспитания у сангвиника могут проявляться несерьезное отношение к учению, труду, другим людям, переоценка себя и своих возможностей. Сангвиник отличается высокой реактивностью и активностью.
8.	Мама заботится о том, чтобы ее сын понимал, речь, ее звуковую сторону, ориентировался в окружающем мире предметов и выполнял действия по речевому указанию взрослого. Дима будет охотно одеваться, т. к. мама создает установку для развития этого действия.
9.	Действия мамы обыгрывают ситуацию - мама предлагает Мише варианты, учит договоренности. Мама опирается на самостоятельность, на развивающуюся личность.
10.	Мотив, связанный с интересом детей к миру взрослых, с их стремлением действовать как взрослые. Мотив установления и сохранения положительных отношений со взрослыми.

11.	<p>Интеллектуальная пассивность может быть связана с тем, что у Вити недостаточная сформированность интеллектуальных навыков и умений; отрицательное отношение к интеллектуальной деятельности; отсутствие познавательного отношения к действительности.</p> <p>Интеллектуальное развитие младшего школьника: Ведущая деятельность- учебная. Действия непроизвольные, совершаются непреднамеренно, в игровой или практической деятельности, превращаются в самостоятельные виды психической деятельности; К концу младшего школьного возраста появляется синтезирующее восприятие; Ребенок начинает осознавать особую мнемическую задачу, идет интенсивное формирование приемов запоминания; Неустойчивое внимание; Переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, развивается теоретическое мышление благодаря усвоению научных понятий.</p>
12.	<p>Личностное развитие ученика - несформировано умение планировать свое время и оценивать свои возможности.</p> <p>Тип темперамента ученика - флегматик.</p>
13.	<p>Считать Мишу упрямым нельзя. В его поведении проявляются первые элементы самосознания, заметно стремление к самостоятельности. Взрослый должен поощрять только разумную самостоятельность ребенка. В приведенном примере поведение Миши - проявление его развивающейся личности.</p>
14.	<p>1. обучение приспособительным умениям, полезным при столкновении со сложными жизненными ситуациями, развитие поведения, рассматриваемого как желательное либо членами группы, либо обществом в целом;</p> <p>2. обсуждение проблем, с которыми участники столкнулись в реальных условиях, помощь участникам в развитии умения руководить, применение полученных знаний вне группы;</p> <p>3. совершенствование коммуникативных умений для более эффективного взаимодействия с другими в конкретных ситуациях (осуществление продаж, ведение переговоров);</p> <p>4. овладение умениями диагностики индивидуальных, групповых и организационных проблем: разрешение конфликтных ситуаций в группе и укрепление групповой сплоченности.</p>
15.	<p>развитие компетентности в общении; развитие активной социально-психологической позиции участников; повышение психологической культуры; развитие социально-перцептивной компетентности; приобретение участниками группы обобщенных диагностических знаний и умений; развитие самопознания за счет снижения барьеров психологической защиты и устранения неискренности на личном уровне.</p>
16.	<p>На первом этапе тренинга происходит выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения. В бихевиоризме это – демонстрация заученных навыков, в психоанализе – осознание бессознательных мотивов и барьеров, в гуманистической психологии – осознание своей неаутентичности. На этом этапе участникам предлагается решать поставленные задачи так, как они могут делать это без постороннего вмешательства и специального обучения. Эта стадия носит диагностический характер внутреннего плана во внешний – поведенческий, создает серьезную предпосылку для их последующей коррекции.</p> <p>На втором этапе – построение модели идеального поведения во внешнем плане. Представители поведенческой психологии осуществляют это через искусственное создание эталона в форме видеозаписи или проигрывания. Психодинамический подход особо выделяет этап возникновения "освобожденной, очищенной" личности. В гуманистическом подходе эталоном чаще всего выступает либо поведение ведущего, либо тех участников, которые осознали непреходящую ценность своей личности и приняли себя такими, какие они есть. Иными словами, применяя стратегии поиска аналогов, комбинирования, реконструирования и др., ведущий и участники находят оптимальные модели поведения в каждой конкретной ситуации.</p> <p>На заключительном этапе – модификация поведения участников группы в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане. В поведенческой психологии это достигается через дифференциацию подкрепления: положительное подкрепление успешного поведения и разрушение старых штампов.</p> <p>Психоаналитические группы на завершающей стадии "освобождаются" от давления неэффективных сценариев или иных конструктов бессознательного. В гуманистической психологии специально обсуждаются самоактуализированного поведения.</p>
17.	<p>1. тренинг как форма дрессуры, где с помощью позитивного или негативного подкрепления формируются желательные поведенческие паттерны;</p> <p>2. тренинг как тренировка, когда происходят формирование и отработка поведенческих навыков и умений;</p> <p>3. тренинг как активное обучение, в котором реализуются передача знаний и развитие некоторых навыков и умений;</p>

	4. тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими решения собственных проблем.
18.	<p>1.Принцип моделирования. Воспроизведение ситуаций, где участники проявляют позитивные или негативные элементы в поведении.</p> <p>2.Принцип «здесь и сейчас». Обсуждаются и удаляются из внимания только события, относящиеся к тренингу. Все второстепенные разговоры пресекаются (иногда человек начинает говорить на отстраненные темы в целях самозащиты).</p> <p>3.Принцип обратной связи. Обязательный опрос и учет мнений и состояний участников, анализ, рефлексия, обсуждение, внесение предложений.</p> <p>4.Принцип новизны. Многообразие и постоянная смена тренинговых упражнений и игр, регулярная смена партнеров по играм в рамках тренинга.</p> <p>5.Принцип диагностики. Ведущий ни на секунду не должен прекращать наблюдение за состоянием группы и каждого из ее участников.</p> <p>6.Исследовательский принцип. Ведущий направляет группу, а участники сами находят ответы на вопросы и решение задач.</p> <p>7.Принцип активности. В работе должен быть задействован каждый участник.</p> <p>8.Принцип целеполагания. Цели определяются ведущим заранее, но в процессе работы он обязан при необходимости их моделировать.</p> <p>9.Принцип доверительности и конфиденциальности. Информация с занятий не выносится во внешний мир, что позволяет участникам быть честными и открытыми.</p> <p>10.Принцип персонификации. В процессе тренинга запрещаются безличные высказывания. Все реплики имеют адресата (от кого, кому).</p> <p>11.Принцип экспликации чувств. В форме обратной связи описываются свои переживания и чувства партнера.</p> <p>12.«Один говорит – все слушают».</p>
19.	конгруэнтность, эмпатия, оценке и интерпретации действий и поведения партнеров и самих себя. В группе поощряется спонтанность проявления чувств, открытое обращение внимания на интерпретации враждебности, неуверенности в себе, проявления психологической защиты.
20.	определяет назначение и тематику тренинга, разработку программы тренинга, подбор и формирование группы участников, выработка вместе с участниками правил и норм поведения в группе, создание и поддержание в группе атмосферы доверия, творчества и экспериментирования, поддержки и взаимопомощи организация и проведение тренинговых процедур и упражнений, организация и проведение рефлексии, полученного опыта, оперативный анализ эффективности использованных методов, процессов групповой и индивидуальной динамики с целью корректировки программы тренинга, определения ее частных подзадач оказание участникам оперативной психологической помощи (консультативной, терапевтической и т.п.).
21.	М.Форверг говорил, что социально-психологический тренинг это-вид групповой практической психологии, ориентированный на развитие социально-психологической компетентности.
22.	Да был нарушен принцип конфиденциальности, психолог поставил в неудобное положение клиентку и ее родственницу. Психолог мог спросить саму клиентку о значении для нее данного рисунка.
23.	Поведение психолога некорректно, ведь он поставил клиентке психиатрический диагноз без проведения каких либо дополнительных исследований, не имея образования врача-психиатра. Его «вердикт» мог напугать клиентку.
24.	Психолог поступил неэтично, ведь сам клиент не оставлял ссылку на свои социальные сети. Психолог нарушил принцип конфиденциальности.
25.	Преподаватель поступил неэтично, при проведении психологического тренинга должно соблюдаться правило добровольности.
26.	Нарушен принцип компетенции. Ограничения профессиональной компетентности. Только Психолог осуществляет непосредственную или опосредованную работу с клиентом. Таким образом, психолог не должен был передавать своему знакомому методику ММРІ (личностный опросник) и ключи к ней, а сам лично должен был провести тестирование.
27.	<p>Психолог не должен высмеивать своих клиентов и дискредитировать себя нарушая Этический кодекс психолога: Принцип уважения</p> <p>п.п 1.1. Уважение достоинства, прав и свобод личности . Психолог с равным уважением должен относиться к людям вне зависимости от их возраста, пола, сексуальной ориентации, национальности, принадлежности к определенной культуре, этносу и расе, вероисповедания, языка, социально-экономического статуса, физических возможностей и других оснований.</p> <p>Даже если учесть тот факт, что психолог не называл имен своих клиентов он нарушил п.п 1.2 Конфиденциальность . Информация, полученная Психологом в процессе работы с Клиентом на основе доверительных отношений, не подлежит намеренному или случайному разглашению вне согласованных условий.</p>

28.	Развитие навыков межличностного взаимодействия и невербального общения, расширение репертуара средств воздействия в процессе общения.
29.	На тренинге научить молодых педагогов методикам релаксации, способам переключения внимания.
30.	Основные шаги: 1. Список типовых вопросов и ответов других героев передачи (исследовательская работа) 2. Список типовых моделей поведения участников передачи (исследовательская работа) 3. Список «неудобных» вопросов участникам передачи (исследовательская работа) 4. Технологии ответа на «неудобные» вопросы
31.	Цель – снятие психического напряжения.
32.	Цель – снятие мышечного напряжения.
33.	Цель: стимуляция познавательных способностей.
34.	Тема - профориентация, цель тренинга знакомство с профессиями, возраст участников - старшеклассники.
35.	На первоначальном этапе знакомства участников тренинга.
36.	Регламентирование работы на основе добровольного принятия обязательств.
37.	Тема – развитие коммуникативных навыков общения, возраст участников – от младшего школьного до старшего школьного.
38.	Цель: вербализация участниками собственных причин школьной тревожности в безопасной форме.
39.	Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.
40.	Что вы чувствовали когда представляли ситуации? Что хотелось сделать больше всего? Почему так важно точно говорить, что именно происходит? Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

Задание № 1

Учащийся 3-го класса Тимур П. постоянно ходит на уроки физической культуры в мятой спортивной форме. Когда учитель обратил на это внимание родителей Тимура, то они сказали, что доверяют сыну, воспитывая, таким образом, самостоятельность и ответственность.

Назовите качество личности, недостаточность которого у Тимура демонстрирует эта ситуация. Каким образом психолог может помочь учителю физкультуры может развить у ребенка это качество?

Задание № 2

В классе есть ученик-слабак, и другие ученики не упускают случая поиздеваться над физически и психологически неразвитым мальчиком. Когда педагог вызывает его к доске, он только мнетя и запинаясь, боясь, что все будут лишь смеяться над его ответом. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит плохую оценку

Как учителю вести себя в данной ситуации?

Задание № 3

Мальчик, 10 лет с раннего детства проявляет интерес к лепке, рисованию, конструированию. Хорошо рисует, лепит, создает необычные конструкции, фантазирует. На предложение учителя отдать ребенка в художественную студию родители ответили отказом, решив, что мальчик должен заниматься спортом. В классе он ни с кем не дружит, часто конфликтует с детьми, если ему мешают рисовать или строить, если кто-то из детей хочет

присоединиться к его игре, чаще всего он не пускает. Очень замкнут, медлителен, его трудно отвлечь от любимого занятия, «ребенок в себе»
Как учитель должен действовать в данной ситуации?

Задание № 4

Девочка четырнадцати лет проявляет неуравновешенность и даже некоторую агрессивность в поведении дома и в школе: выясняет отношения с родителями, грубит учителям, поздно приходит домой. В то же время, когда она уезжает в молодежный лагерь, то скучает по родителям, говорит о своей вине перед ними, обещает исправиться.

Чем определяется такое поведение подростка?

Задание № 5

Андрей, ученик шестого класса, на уроках неактивен. Выполняет все необходимые задания, но не проявляет никакого интереса к ним. Отвечает на вопросы учителя только в том случае, когда они направлены конкретно Андрею. В то же время на переменах – это один из самых ярких собеседников: он много читает, путешествует с родителями.

Андрей с ребятами обсуждает новые компьютерные игры, журналы, иногда просит совета у одноклассников или сам их дает. Мальчик много и интересно рассказывает, одноклассники его внимательно слушают. Но и сам Андрей может попросить совета у ребят.

Беседы с ним всегда эмоциональны и увлекательны.

С чем связана резкая перемена в поведении мальчика на уроках и переменах?

Задание № 6

Ситуация Ребенку 3 года. У него появилась привычка: стоит ему что-то захотеть и не получить - кричит. Наказывать у мамы не поднимается рука.

В чем возможные причины поведения мальчика?

Задание № 7

Ситуация Ваня очень энергичен, ему трудно сидеть на одном месте. Когда в школе проводятся мероприятия, Ваня первым бежит участвовать, однако, Ваня несколько раз подводил класс, не выполнив данное ему задание. На уроках окружающего мира Ваня очень активен, тянет руку, отвечает, однако, на уроках русского языка ребенок явно скучает, не старается, пишет плохо.

Родителей Вани несколько раз вызывали в школу из-за драк.

Какой тип темперамента у Вани?

Задание № 8

Ситуация Мама, одевая Диму (1 год, 1 мес.), говорит: "Сейчас наденем рубашечку. Где рубашечка? Подай мне ее. Дай колготки. Принеси мне сандалики и т. д." А Дима, хоть и медленно выполняет указания мамы. Вопрос О воспитании каких сторон личности заботится мама ребенка?

Задание № 9

Ситуация Мама предлагает Мише (2 года, 5 мес.) лечь спать, а ему не хочется. Мама обращается к сыну: "Ты уже большой. Сейчас папа увидит, как ты научился расшнуровывать ботинки и как умеешь аккуратно складывать одежду".

На какие развивающие качества личности опирается мама?

Задание № 10

Ситуация Воспитатель старшей группы (5-6 лет) попросил одну из мам рассказать о своей работе. Мама в назначенный час пришла к детям и поведала о своей работе. Дети внимательно ее выслушали, задавали много вопросов.

Какой мотив поведения лежит в основе поведения дошкольников?

Задание № 11

Ситуация Витя (7 лет) - прилежный и аккуратный мальчик, И все, что нужно переписать, скопировать ему удается сделать легко и хорошо. А там, где требуются умственные усилия он и испытывает затруднения. Вместо того, чтобы понять текст, он его дословно заучивает. Вместо того, чтобы решить задачу, ждет, когда можно будет списать ее решение.

С чем может быть связана интеллектуальная пассивность ученика? Дайте характеристику интеллектуального развития младшего школьника.

Задание № 12

Ситуация К учителю подошел ученик и задал вопрос: "Мне не нравится то, что я такой медленный. Ребята дразнят меня за это. Я все время опаздываю и не успеваю выполнять задания на уроках. Я хочу быть таким же быстрым как Петя. Это возможно?"

Охарактеризуйте личностное развитие ученика. Определите тип темперамента ученика.

Задание № 13

Ситуация Миша (2 года 4 мес.) пытается сам одеваться. Ничего не получается вмешивается мама со своей помощью.

Вопрос Можно ли считать поведение Миши упрямством или это проявления развивающейся личности? Характеризует ли это поведение самосознательность? Какую состоятельность должен поощрять взрослый?

Задание № 14

Какие цели тренинга с поведенческим подходом Вы знаете?

Задание №15

Перечислите цели и задачи сензитивного тренинга:

Задание № 16

Какие три этапа проведения тренинга Вы знаете?

Задание № 17

Какие четыре подхода в проведении тренинга выделяет Вачков?

Задание № 18

Перечислите принципы, которые необходимо соблюдать при проведении тренинга.

Задание № 19

Какие необходимые условия для проведения тренинга сформулировал К.Роджерс?

Задание № 20

В чем заключается роль тренера в проведении тренинга?

Задание №21

Какое определение социально-психологического тренинга дает М. Форверг?

Задание № 22

Психолог позвонила маме участницы тренинга с вопросом «Что происходит в вашей семье? Почему ваша дочь нарисовала у дома огромный забор?». Оказывается, это был тяжелый и для мамы, и для дочери период — отец ушел из семьи. Мама не была готова говорить на эту тему и обсуждать семейную ситуацию с незнакомым психологом.

Нарушены ли в этом примере этические принципы? Если да, то какие?

Предложите свой вариант более корректного поведения психолога.

Задание № 23

На практическом занятии тренинга участница нарисовала несуществующее животное, у которого чуть виднеется голова, а туловище спрятано в некоем подобии раковины. Отверстие раковины, из которого выглядывает голова, имеет дверцу. Молодой психолог сообщил студентке, что она нарисовала механическую деталь и это — признак наличия у нее латентной шизофрении.

Как эта ситуация могла повлиять на участницу?

Нарушены ли в этом примере этические принципы? Если да, то какие?

Задание № 24

Психолог решил уточнить данные, которые клиент сообщил о себе. Для этого психолог искал в Интернете и социальных сетях информацию о своем клиенте и его окружении.

Этично ли поступил психолог?

Задание № 25

Студентка, будущий психолог, решила воспользоваться правом сказать «нет» и не участвовать в выполнении упражнения на тренинге, которое требовало глубокого самораскрытия. Преподаватель отказала студентке в этом праве, объяснив, что правило добровольности существует для клиентов, а она — студентка и должна освоить учебную программу и выполнить все задания, иначе не получит зачет.

Этично ли поступил преподаватель?

Задание № 26

Психолог дал знакомому бизнесмену без специального образования методику ММРІ (личностный опросник) и ключи к ней, чтобы тот провел свой бизнес-тренинг персоналу и уволил всех неподходящих по его мнению работников.

Этично ли поступил психолог?

Задание № 27

Психолог коллегам с юмором рассказывал о проблемах своих клиентов, не упоминая их имен.

Этично ли поступил психолог?

Задание № 28

У известного тренера Г. Марасанова есть игра, которая называется «Козлятушки-ребятушки». Ведущий предлагает участникам группы вспомнить известную сказку «волк и семеро козлят», фабула которой связана со стремлением Волка попасть в дом козлят в отсутствие их матушки. Участники делятся на группу козлят и группу гостей, среди которых имеется один или несколько волков. Все гости поочередно стучатся в дверь козлятушкиного дома (сконструированного из стульев) и просят войти, предлагая какую-то «легенду» о себе и о мотивах попадания в дом. Участники, исполняющие роли козлятушек, должны определить, кто из их гостей на самом деле является «ежиком из соседнего дома», «внезапно вернувшимся папой-козлом» или «слесарем-сантехником Бобром», а кто скрывает за подобными масками личину злобного волка. Если волк оказывается впущен в дом, то козлятушки считаются съеденными.

Определите цель данного упражнения?

Задание № 29

Предварительная диагностика молодых педагогов выявила синдром эмоционального выгорания. Руководство школы предоставило школьному психологу свободу действий.

Предложите возможные варианты работы психолога в тренинге.

Задание № 30

Вам предлагается создать тренинг для старшеклассников по развитию навыков ведения диспута. Вам надо подготовить «героев», а также

«секундантов» для передачи В.Р. Соловьева «К барьеру» на канале НТВ. Герои и секунданты уже отобраны, и их надо подготовить для эфира. Опишите основные шаги, которые психолог должен сделать.

Задание № 31

В тренинге «Подготовка к ЕГЭ» применяется упражнение «Счёт». Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание. Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.) Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Определите цель данного упражнения.

Задание № 32

В тренинге, разработанным школьным психологом, «Подготовка к ЕГЭ» применяется упражнение «Управление телом»:

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
 Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
 Напрягите и расслабьте икры.
 Напрягите и расслабьте колени.
 Напрягите и расслабьте бёдра.
 Напрягите и расслабьте живот.
 Расслабьте спину и плечи.
 Расслабьте кисти рук.
 Расслабьте предплечья.
 Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
 Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
 Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.
 Определите цель данного упражнения.

Задание № 33

В тренинге, разработанным школьным психологом, «Подготовка к ЕГЭ» применяется упражнение «Пальцы»:

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Определите цель данного упражнения.

Задание № 34

В тренинге, разработанным школьным психологом, применяется следующее упражнение: "Самая-самая".

- А теперь вы ответите на вопросы с элементами юмора.

Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по нашему мнению, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике.

Назовите профессии:

Самая зеленая (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор .

Самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)

Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)

Самая волосатая (парикмахер...)

Самая детская (воспитатель, педиатр, детский психолог, учитель...)

Самая смешная (юморист, клоун, пародист...)

Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)

Самая серьезная (не имеет право на ошибку) (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

Определите вероятную тему, цель тренинга и возраст участников.

Задание № 35

В тренинге, разработанным школьным психологом, по развитию коммуникативных навыков применяется упражнение «Добрый клубок».

Цель: повышение работоспособности детей, создание позитивного настроения, повышение сплоченности группы.

Дети встают в круг и передают по кругу клубок ниток, произнося при этом свое имя и слова приветствия ребенку, стоящему слева.

На каком этапе тренинга рекомендуется применять данное упражнение?

Задание № 36

В тренинге, разработанным школьным психологом, по развитию коммуникативных навыков применяется упражнение «Правила»:

- говорить по одному
 - не перебивать того, кто говорит
 - не применять физическую силу
 - никого не оскорблять, не дразнить.
- Определите цель данного упражнения.

Задание № 37

В тренинге, разработанным школьным психологом, применяется упражнение «Аппликация».

Ребятам предлагается набор геометрических фигур, вырезанных из цветной бумаги. Коробка с ними ставится посреди круга. Каждому нужно выбрать по несколько заготовок и составить из них какую-то картинку. Фигурка выкладывается на парте. Ее можно наклеить на лист обоев, предварительно договорившись о том, где что наклеивается, «чтобы было красиво».

Аппликация остается в помещении группы.

Определите вероятную тему и возраст участников.

Задание № 38

В тренинге, разработанным школьным психологом применяется упражнение «Сказка». Ребятам предлагается картинка, по которой необходимо сочинить сказку. Сказка сочиняется по кругу – каждый говорит по одному предложению. Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа может быть продолжена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал нашей сказки?».

Определите вероятную тему и возраст участников.

Задание № 39

В тренинге, разработанным школьным психологом применяется упражнение «Ящик недоразумений».

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ».

Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?
- Как бы вы сделали в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы сделали на месте мамы?

4 – я ситуация. Мальчик дерется со всеми ребятами в классе. Как решить эту ситуацию?

Определите цель данного упражнения.

Задание № 40

В тренинге «Буллинг», разработанным школьным психологом применяется упражнение «Покажи ситуацию»

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается (2 мин).

Какие вопросы для обсуждения может предложить психолог?

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

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Зачеты проводятся в день последнего в данном семестре занятия по соответствующей дисциплине (модулю) в соответствии с рабочей программой.

Зачеты служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи зачета оцениваются по шкале: «зачтено», «не зачтено».

В целях поощрения обучающихся за систематическую активную работу на учебных занятиях и на основании успешного прохождения

текущего контроля допускается выставление зачетной оценки без процедуры сдачи зачета.

Зачеты принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Зачет проводится по билетам. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Во время зачета с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

Результаты зачета заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на зачет, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на зачет без уважительной причины приравнивается к оценке «не зачтено».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием зачета у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на зачете, он имеет право подать апелляцию.