



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

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



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02 Основные направления и школы психологического консультирования  
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников образовательных отношений

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника \_\_\_\_\_

Магистр

(наименование квалификации)

Форма обучения \_\_\_\_\_

очная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж 2021

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

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

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Профессор



Л.В. Абдалина

## 1. Практические занятия по дисциплине (модулю)

Тема 1. Становление психологической помощи как социального института и профессии – 8 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: становление психологической помощи как социального института и профессии. История становления профессиональной психологической помощи. Основные предпосылки и источники становления психологической помощи. Основная проблематика и особенности развития психологической помощи в современном мире.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определения понятия психологической помощи, прокомментируйте их содержание.

2. Охарактеризуйте каждый этап становления психологической помощи как социального института и профессии.

3. Подготовьте вопросы для круглого стола по проблемам психологической помощи.

4. В чем состоит основная проблематика развития и области применения современной психологической помощи?

Темы рефератов:

1. Развитие экспериментальной психологии, формирование гуманного подхода к людям, страдающим психическими заболеваниями.

2. Развитие психологического тестирования.

Темы эссе:

1. Становление психологической помощи как социального института и профессии (эссе-размышление).

2. Психолог — это человек, который... (эссе-размышление).

Тема 2. Предпосылки психологического консультирования в психоаналитическом подходе – 10 ч. – очная форма, 6 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: основные теоретические положения психоанализа. Техники психоанализа. Психоанализ как первая вневрачебная форма психотерапии. Структура психотерапевтической системы. Эволюция теории, техники и практики в психоанализе. Делегирование свободы пациенту – психоаналитическая предпосылка психологического консультирования. Основные тенденции в развитии фрейдизма. Специфика психоаналитической ориентации в психологическом консультировании. Модели консультанта и консультируемого в психоаналитическом консультировании. Основные тенденции в развитии современного психоанализа.

Контрольные вопросы:

1. Психоаналитическая школа в психологии.

2. Структура личности в психоанализе.

3. Лекции З. Фрейда по введению в психоанализ.

Темы рефератов:

1. Представители психоаналитической школы.

2. Трансактный анализ Э. Берна.
3. Структура личности в трансактном анализе.
4. Сценарии жизни по Э. Берну.

### Психологическая игра «Треугольник решения»

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями на примере работы с методом свободных ассоциаций, который поможет определиться с глубинными ассоциациями к важному понятию, образу или слову, что позволит перестроить собственное мышление и создать новые нейронные связи.

Время проведения – 90 минут.

Для игры потребуется лист бумаги, ручка, спокойная обстановка.

Лист расположить горизонтально и проставить слева столбиком цифры от 1 до 16 – это поможет сфокусироваться и не запутаться во время игры.

Далее создаем запрос (что сейчас меня волнует больше всего?). Нужно сформулировать и записать одним словом или словосочетанием проблему, задачу или вопрос, который вас беспокоит, решение которого сможет улучшить качество вашей жизни в ближайшем будущем.

Например, вы никак не можете принять решение и никак не можете определиться с выбором – тогда возьмите слово «выбор». Или, если возникли проблемы с учебой – можно использовать слово «учеба».

Перед тем как начать – сядьте прямо, расправьте плечи и сделайте пару глубоких вдохов и выдохов. Сконцентрируйте свое внимание внизу живота.

Запишите в верхней части листа слово, которым вы описали вашу проблему или задачу и поставьте дату.

Посмотрите на написанное слово, произнесите его, подумайте об этом – о том какое отношение оно имеет лично к вам, и как об отвлеченном понятии. А теперь, запишите 16 ассоциаций которые приходят к вам в голову. Отпустите сопротивление, запишите все слова. Не отказывайтесь ни от чего, даже если слово кажется вам неподходящим – раз оно проявилось, значит, это ваша ассоциация.

Далее соедините слова попарно первое со вторым, третье с четвертым и так далее. Теперь начинается настоящая работа – есть два правила: **первое** – это искренность перед самим собой. Чем честнее вы будете сами с собой, тем более продуктивный и яркий эффект получите по окончании.

Второе – если какое-то слово или понятие будет возникать в ходе упражнения два или более раз, обязательно запишите его отдельно внизу страницы. Когда слова объединены, начинайте работать с каждой парой отдельно, без привязки к основному слову, соответствующему вашему запросу.

Для каждой пары слов запишите общую ассоциацию – слово, понятие, определение, которое объединит пару лично для вас. Это только ваше определение! И, не забывайте про честность и искренность. Найдите общую ассоциацию, которая откликается. Подумайте немного, если можно

сформулировать точнее. Запишите. Используйте существительные, глаголы, наречия, словосочетания.

Желательно представить каждое слово из пары в виде образа, мысленно отойти назад и посмотреть на них со стороны. Что их объединяет? Может быть, они являются (или не являются) частью чего-то большего? Может быть, в каждом из этих образов есть общий кусочек, общая часть? Какой это образ? Как назвать его одним словом? Прислушайтесь к ощущениям в теле – выпрямите спину, расслабьте плечи, переведите внимание в низ живота и в ноги. Если не можете визуализировать, то надо искать объединяющую ассоциацию через ощущения: почувствуйте, какие ощущения в теле вызывает первое слово из пары? А теперь – какие ощущения вызывает второе слово? Что общего между этими ощущениями? С чем они ассоциируются? Опишите это, одним словом.

Когда объединяющая ассоциация для пары слов нашлась, прислушайтесь к себе и к своим ощущениям в теле: это – то самое слово? Если – да, переходим дальше.

У вас получилось восемь слов. Объедините их снова скобками попарно и повторите то же самое, что и в третьем этапе. Помните, что слова не должны повторяться (если слово повторяется – запишите его внизу и ищите еще одну ассоциацию). Ищите именно ваши слова.

Когда у вас получится четыре слова, повторите то же самое. Обращайте внимание на возникающие ощущения в теле и эмоции. Фиксируйте их, как сторонний наблюдатель, и продолжайте работу. Теперь объедините получившиеся два слова в одно. Это последнее слово и есть ваша глубинная ассоциация. Далее работаем с результатами.

Первое (главное) – помните, что все эти слова – всего лишь ассоциации.

Второе – когда вы запишите «последнюю» ассоциацию, задайте себе вопрос: как я себя чувствую с этой ассоциацией. Мне комфортно или нет? Как это влияет на мои поступки и действия?

Если слово «позитивное» – оно может стать ресурсом: той ассоциацией и тем образом, который придаст вам импульс и даст силы и желание действовать. Глядя на результаты игры, вы уже получите трансформационный эффект – код начнет изменяться.

Прежде, чем перейти к следующему этапу, обратите внимание на таблицу и столбцы (их должно быть 5, включая финальное слово).

1		1			
2			1		
3		2		1	1
4					
5		3	2		
6					

7		4			
8					
9		5	3		
10					
11		6		2	
12					
13		7			
14					
15		8	4		
16					

Первый (16 слов) – это стереотипы и убеждения, сформированные в процессе воспитания или под влиянием окружения и среды.

Второй (8 слов) – это ментальный уровень: подсознательные мысли.

Третий (4 слова) – уровень эмоций. Обратите отдельное внимание на эмоциональную окраску каждого из этих четырех слов.

Четвертый уровень (2 слова) и финальное слово – это «треугольник решения».

Финальное слово является глубинной ассоциацией, а пара слов, из которых оно появилось, может быть стратегиями решения запроса или ключевыми вопросами, которые необходимо решить, или нести информацию о выборе, который необходимо сделать.

Третье – определите негативные ассоциации в каждом столбце.

Четвертое – напишите «созидательный код».

Чем больше новых ассоциаций мы приложим к слову, означающему запрос, тем сильнее изменится запускаемая этим словом ассоциативная цепь. Чем ярче будут позитивные образы, чем приятнее они будут для нас (в том числе телесно – мурашки, покалывание, ощущение свободы в плечах и т.п.), тем сильнее будет эффект «перезаписи».

Можно просто зачеркнуть негативные слова и заменить их на позитивные. Эффект будет сильнее, если найти на своей карте «поворотные точки» (первые негативные слова в горизонтальной цепочке), заменить их на позитивные и вывести новые объединяющие ассоциации вплоть до замены финального слова.

Пятое – обратите внимание на вдохновляющие «позитивные» слова.

Эти слова, при всей своей позитивности, могут звучать ограничивающим образом именно для вас или в данной ситуации, например, вы работали с запросом «деньги» и получили в финале слово «достижения» и ощущение, что вот да, получение денег для вас – признание достижений, а достижения – приносят доход... Но как еще можно получать деньги? Не упускаете ли вы денежные подарки, находки, выигрыши и другие способы?

Шестое – обязательно зафиксируйте позитивные ассоциации. Например, с помощью яркого коллажа или рисунка. Сделайте даже «Карту успеха»! Кроме всего, создание коллажа на тему найденных позитивных ассоциаций гарантированно добавит вам инсайтов на тему вашего запроса. Или же напишите рассказ на эту тему, главное – действовать!

### Психологическая игра «Поток слов»

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями на примере работы с техникой из метода свободных ассоциаций, который поможет определиться с глубинными ассоциациями. Проанализируйте их.

Время проведения – 45 минут.

Возьмите чистый лист, ручку и секундомер. Попросите, что бы кто-то измерял вам одну минуту. Напишите первое слово, которое придет вам в голову. Далее напишите ассоциацию на первое слово. После него ассоциацию на второе. И так лесенкой пишете ассоциации на каждое предыдущее слово. Как можно быстрее, чтобы не было времени на внутреннюю цензуру. Пишите первое, что придет вам в голову. На такой поток ассоциаций у вас есть 60 сек.

Обычно, первые 10 слов из этого списка – результат защит. Вторые 10 слов – уже переход на понимание проблемы. Третья связка из 10 слов – более точно отражает то, что вас волнует в данный момент времени и на что стоит обратить внимание.

Тема 3. Предпосылки психологического консультирования в экзистенциальной психологии и психотерапии – 8 ч.– очная форма, 6 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: философско-психологические основания экзистенциального подхода в консультировании. Модели консультанта и консультируемого в экзистенциальном консультировании. Основные тенденции в развитии современной экзистенциальной психологии. Экзистенциальный анализ Л. Бинсвангера. Телесно-ориентированная терапия. Арт-терапия. Нарративная терапия. Клиент-центрированная терапия. Гештальт-терапия. Эмпирическая терапия К. Витакера.

Контрольные вопросы:

1. История возникновения и развития экзистенциального подхода в консультировании.
2. Философские основы экзистенциального консультирования.
3. Dasein (Бытие-в-мире) – способ существования в мире (М. Хайдеггер). Аутентичное и неаутентичное существование.
4. Базовые постулаты гуманистической психологии (К. Роджерс).
5. Основные понятия экзистенциально-гуманистического консультирования.

6. Роль тревоги для понимания человеческой природы в экзистенциальном консультировании.

Темы рефератов:

1. Базовая данность существования: экзистенциальная изоляция.
2. Экзистенциальная изоляция и психопатология межличностных отношений. Формы изоляции (И. Ялом).
3. Базовая данность существования: бессмысленность. Кризис бессмысленности.
4. Стратегии работы с бессмысленностью. Потеря смысла: значение в консультировании.
5. Базовая данность существования: свобода. Ответственность как экзистенциальная проблема.
6. Свобода в консультировании: избегание и принятие ответственности в экзистенциально-гуманистическом подходе.
7. Базовое искусство ведения беседы в экзистенциально-гуманистическом консультировании.
8. Понятие субъективного в экзистенциально-гуманистическом подходе. Соотношение объективация – субъективность.
9. Перенос и контрперенос в экзистенциально-гуманистическом консультировании.

Темы эссе:

1. Три последних дня Вашей жизни...

Психологическая игра «Человек-однодневка» (Абрамова Г. Н.)

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями на примере работы с техникой консультирования в экзистенциальной психологии (расширение временной перспективы.).

Время проведения – 45 минут.

Всем участникам игры по очереди нужно представить следующую гипотетическую ситуацию: резко сократились интервалы между некоторыми событиями, т.е. вся жизнь человека равна 1 дню. Нужно описать этот день с утра до вечера. Далее проводится обсуждение; какие чувства вызывает этот день у себя, у других.

Психологическая игра «Пространство жизни» (Кроник А. А.)

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями на примере работы с техникой консультирования в экзистенциальной психологии, тренировка навыков долгосрочного планирования, формирование навыков биографического мышления, тренинг «чувства реальности».

Время проведения – 45 минут.

Участники составляют список самых важных событий своего прошлого, настоящего и будущего, указывают их реальные и возможные даты. Далее участники разделяются по парам. Каждый рассказывает другому



о своем жизненном расписании. После этого партнеры пересказывают друг другу услышанное и могут посоветовать, как сделать жизнь продуктивнее и интереснее. Далее участники анализируют свои жизненные цели и причины тех или иных событий (записывают в своем жизненном расписании).

Продолжая работу с жизненным пространством, пытаются разобраться в том, насколько важны в их жизни разные события и разные люди. Какие из этих событий и персонажей можно бы вычеркнуть (5-6) и, наличие каких обязательно, т.к. отказаться от них невозможно (5-6 событий и значимых людей). После каждого события написать список свойств, реальных или прогнозируемых, которые появились или могут появиться после значимых событий, появление которых связано с именами конкретных значимых людей. В завершение участникам предлагается включить в пространство жизни значимые события, которые произошли до его рождения (с ним, родителями, страной), и события, которые могут произойти после завершения его физической жизни и тем не менее связанные лично с ним, а также наиболее значимых людей, чьи взгляды и сам факт их существования оказал или оказывает огромное влияние на жизненное самоопределение человека.

#### Психологическая игра «Кинорежиссеры» (по Бабайцевой В. Ю.)

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями на примере работы с техникой консультирования в экзистенциальной психологии, помочь «со стороны» посмотреть на профессию психолога, оценить необходимость многих качеств личности в профессиональном плане.

Время проведения – 45 минут.

Участники разбиваются на несколько подгрупп. Каждая подгруппа представляет собой кинорежиссеров какой-либо киностудии. Перед каждой киностудией ставится задача подобрать актеров для съемки фильма о школе. Главные действующие лица фильма: учитель, работающий в этой школе, молодой психолог, начинающий свою работу в школе, пожарник, проверяющий состояние противопожарной безопасности данного учебного заведения.

Кинорежиссерам предлагается определить:

- а) качества, необходимые для создания данных образов;
- б) качества, нежелательные для данных образов.

Для облегчения работы командам кинорежиссеров предлагаются списки качеств, которые при необходимости можно дополнить. Списки требуемых и нежелательных качеств ведущим составляются заранее. Например: требуемые качества: решительность, непоседливость, доброжелательный взгляд, уверенность в себе, мечтательность, изысканные манеры, усталый вид, спокойствие, строгий голос, человек, у которого можно многому научиться, признает, что порой недостаточно ясно выражается, доброжелательность, ответственность, юмор и т. д.; нежелательные качества:

упрямый вид, смешливость, экстравагантная прическа, говорливость, сонливый вид, тревожные, бегающие глаза, невнятная речь, оттопыренные уши, вялость, думает, что он все знает, утверждает, что его неправильно понимают, категоричность, демонстративность и т. д.

Кинорежиссерам предлагается, опираясь на первый список, выбрать 3-5 качеств, без которых не могут обойтись главные действующие лица и, опираясь на второй список, выбрать такое же количество качеств, которые ни в коем случае не должны присутствовать в данных образах.

Обсуждение: анализируется, почему участники выбрали именно эти качества, чем отличаются друг от друга образы главных героев. Какие из этих качеств обнаруживаются у себя?

Тема 4. Предпосылки психологического консультирования в когнитивно-бихевиоральном подходе – 6 ч.– очная форма, 6 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: виды научения. Классическое и оперантное обусловливание как теоретическая основа бихевиоризма. Основные направления психологического консультирования, базирующиеся на бихевиоризме. Современные подходы модификации поведения.

Контрольные вопросы:

1. Реактивное, оперантное и когнитивное научение. Их особенности и место в формировании поведения человека.
2. Реактивное научение. Основные его виды: привыкание и сенсбилизация, импринтинг, классическое обусловливание.
3. Классическое обусловливание как особая форма научения.
4. Оперантное обусловливание как особая форма научения.
5. Основные приемы бихевиорального консультирования.
6. Стратегии выработки нового оперантного поведения. Шейпинг, фейдинг.
7. Основные техники группового бихевиорального и когнитивно-бихевиорального консультирования.
8. Основные функции группового консультативного процесса.

Темы рефератов:

1. Мультимодальная поведенческая терапия (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс).
2. Метод снятия посттравматического синдрома (Ф. Шапиро).
3. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса, когнитивная психотерапия А. Бека, реальностная терапия У. Глассера, консультирование по жизненным умениям Р. Нельсона-Джоунса.
4. Современные подходы модификации поведения.

Психологическая игра «Коррекция негативного поведения путем самоанализа» (по Д. Рейуортеру)

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими

особенностями на примере работы с техникой консультирования в в когнитивно-бихевиоральной психологии, понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны.

Время проведения – 90 минут.

В этой игре самое важное – быть безучастным сторонним наблюдателем – это главное условие. Вы должны прислушиваться, концентрировать свое внимание, осознавать свои чувства, прочувствовать их и запомнить, но при этом ничего не менять. Выполнять уединенно, чтобы Вам не мешали и не отвлекали.

1. Концентрируемся на своем физическом теле: неважно, сидите ли Вы, лежите или стоите, обратите внимание на то как расположены ноги, руки, опущена или закинута голова, сгорблена ли спина и т.п.

Сконцентрируйтесь на том, где сейчас Вам больно или чувствуется напряжение и т.п.

Прислушиваемся к дыханию и сердцебиению.

Внушите себе: «Это мое тело, но я не есть тело».

2. Концентрируемся на своих чувствах, прислушиваемся к своим чувствам, которые Вы сейчас испытываете. Найдите и отделите у этих чувств положительную сторону от отрицательной. Внушите себе: «Это мои чувства, но я не есть эти чувства».

3. Концентрируемся на своих желаниях:

Перечислите имеющиеся желания и стремления, если они есть у Вас, не задумываясь над их важностью и не ставя приоритетов перечисляйте их одним за другим. Внушите себе: «Это мои желания, но я не есть эти желания».

4. Концентрируемся на своих мыслях: поймите мысль, которую Вы сейчас думаете. Даже если Вы думаете, что у Вас в данный момент времени нет никаких мыслей – это и есть мысль и за ней нужно понаблюдать. Если мыслей много, то понаблюдайте как одна мысль сменяет другую. Совсем не важно правильны ли они и рациональные, просто сконцентрируйтесь на них.

Внушите себе: «Это мои мысли, но я не есть эти мысли».

Эта игра относится к техникам психосинтеза и позволит понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны.

### Психологическая игра «Диалог с самим собой»

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями, работы с администрацией образовательной организации, педагогами, преподавателями, родителями (законными представителями) с целью организации эффективных взаимодействий на примере работы с техникой консультирования в когнитивно-бихевиоральной психологии, понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны.

Время проведения – 90 минут.

Выполняется в тихом уединенном месте, где ничто и никто не отвлечет

от процесса. Нужно принять удобную позу, закрыть глаза и представить свое отражение в зеркале. Внимательно посмотреть на себя и подумать, отражается ли на вашем лице, осанке дискомфорт, который вы испытываете? Внимание должно быть сконцентрировано на физических ощущениях – это позволит определить, где скрыт источник дискомфорта. Потом нужно мысленно обратиться к своему отражению и сказать ему то, что поможет успокоиться, забыть о навязчивых мыслях, поднимет настроение и вернет самоуважение. Если вы смогли убедить своего зазеркального собеседника, неприятные ощущения, эмоциональное напряжение постепенно испарятся. Если этого не произошло, стоит повторить игру.

#### Психологическая игра «Мозговой штурм»

Цель – выбрать оптимальные технологии развивающей работы обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями, работы с администрацией образовательной организации, педагогами, преподавателями, родителями (законными представителями) с целью организации эффективных взаимодействий на примере работы с техникой консультирования в когнитивно-бихевиоральной психологии, понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны.

Время проведения – 90 минут.

Когда есть проблема, и мы ищем пути решения, берем лист бумаги и записываем все варианты устранения проблемы, которые приходят в голову. Это помогает отключить переживания, боязнь возможных неудач. Затем анализируем предложенные нами решения, оцениваем по пятибалльной системе насколько они жизнеспособны, можно ли их использовать. Выберите оптимальный для конкретной ситуации вариант. Если «пятерочных» вариантов несколько, попробуйте скомбинировать их. Такая игра помогает пробудить творческую активность и найти решение проблемы.

Тема 5. Возникновение психологического консультирования (Р. Мэй) – 10 ч. – очная форма, 6 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Эволюция системы психотерапии-консультирования Р. Мэя. Оппозиция фрейдизму. Отношение к экзистенциализму. Характер теоретизирования. Невостребованность психоаналитической теории и техники. Вынужденный акцент на практической составляющей деятельности психолога-психотерапевта. Возникновение психологического консультирования. Основные принципы и правила психологического консультирования. Требования к психологу-консультанту.

Контрольные вопросы:

1. Истоки гуманистической психологии.
2. Принципы гуманистически-ориентированного консультирования.
3. Триада К. Роджерса: эмпатия, конгруэнтность, безусловное позитивное принятие.
4. Понятие эмпатии. Эмпатия и оценка.

5. Понятие конгруэнтности. Условное и безусловное принятие.

6. Представление о свободе в гуманистическом консультировании.

Темы рефератов:

1. Основные представители гуманистически-ориентированного направления: К.Роджерс, В. Франкл, В. Сатир, Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь и др.

2. Основные техники гуманистического консультирования (активное слушание, эмпатическое слушание, принцип эмоционального резонанса).

Тема 6. Развитие психологического консультирования (К. Роджерс). Основные тенденции развития – 9 ч.– очная форма, 8 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: основные понятия. Цели психологической помощи. Роль психолога-консультанта. Клиент в консультировании и психотерапии. Общая оценка концепции. Эволюция системы психотерапии-консультирования К.Роджерса. Основные особенности человекоцентрированной системы психотерапии-консультирования. Изучение практики психотерапии-консультирования. Процесс психотерапии-консультирования. Различение психологического консультирования и психотерапии по Роджерсу.

Основные тенденции в развитии психологического консультирования – 8 ч.– очная форма, 4 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: соотношение траекторий развития систем консультирования-психотерапии. Основные тенденции в развитии психотерапии-консультирования (эгалитарность, самоощущение, самопонимание, самоисследование, самоактивность, нормальность, личностный рост, метапрактичность).

Контрольные вопросы:

1. Необходимые и достаточные условия позитивных личностных изменений.

2. Инновационный характер теории, техники и практики в роджерсианстве.

3. Психотехника в концепции К. Роджерса.

4. Основная движущая сила развития личности.

5. Феноменологические позиции К. Роджерса.

6. Каковы существующие модели практики психологического консультирования?

7. Основные тенденции в развитии практики психологического консультирования.

8. Основные стадии процесса психологического консультирования.

9. Основные этапы первичного приема в практике психологического консультирования.

10. Основные варианты развития практики психологического консультирования.

11. Стратегии психологического консультирования.

12. Что представляет собой тактика психологического консультирования?

Темы рефератов:

1. Эволюция системы взглядов К. Роджерса.
2. Особенности клиент-центрированного подхода Карла Роджерса.
3. Необходимые и достаточные условия терапевтического процесса.
4. Основные эффекты психотерапии-консультирования.
5. Основные зоны работы психолога-консультанта.
6. Основные типы подготовки психолога-консультанта.
7. Основные принципы этики психолога-консультанта.
8. Специфика телефонного консультирования.
9. Специфика интернет-консультирования.

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

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

2.1.1. Методические рекомендации по проведению лекций и практических занятий

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

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

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

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

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

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

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

#### 2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий

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

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

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

Задачами интерактивных форм обучения являются:

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

- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности обучающегося.

При использовании интерактивных форм роль педагогического работника резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана. Участники обращаются к социальному опыту – собственному и других людей, при этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

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

Принципы работы на интерактивном занятии:

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

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

#### 1. Подготовка занятия.

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

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

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

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

#### 2) Перечень необходимых условий:



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

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

- уточнение проблем, которые предстоит решить;
- обозначение перспективы реализации полученных знаний;
- определение практического блока (чем группа будет заниматься на

занятии).

### 4) Раздаточные материалы:

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

## 2. Вступление.

Сообщение темы и цели занятия.

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

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

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

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

Примерные правила работы в группе:

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

– уважать правила работы в группе.

### 3. Основная часть.

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

#### 3.1. Выяснение позиций участников;

3.2. Сегментация аудитории и организация коммуникации между сегментами. Это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп. Производится объединение сходных мнений разных участников вокруг некоторой позиции, формирование единых направлений разрабатываемых вопросов в рамках темы занятия и создается из аудитории набор групп с разными позициями. Затем – организация коммуникации между сегментами. Этот шаг является особенно эффективным, если занятие проводится с достаточно большой аудиторией: в этом случае сегментирование представляет собой инструмент повышения интенсивности и эффективности коммуникации);

3.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа интерактивного позиционирования:

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

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

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

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

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между обучающимися, обеспечивает воспитательную задачу,

поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих коллег, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Этика педагогического работника включает следующие моменты:

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

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

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

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

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

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

- стимулировать исследовательскую работу;

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

- не допускать ухода за рамки обсуждаемой проблемы;

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

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

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

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

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

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

- принять групповое решение совместно с участниками. При этом следует подчеркнуть важность разнообразных позиций и подходов;
- в заключительном слове подвести группу к конструктивным выводам, имеющим познавательное и практическое значение;
- добиться чувства удовлетворения у большинства участников, т.е. поблагодарить всех обучающихся за активную работу, выделить тех, кто помог в решении проблемы;
- показать высокий профессионализм, хорошее знание материала в рамках учебной программы;
- обладать речевой культурой и, в частности, свободным и грамотным владением профессиональной терминологией;
- проявлять коммуникабельность, а точнее – коммуникативные умения, позволяющие педагогическому работнику найти подход к каждому обучающемуся, заинтересованно и внимательно выслушать каждого, быть естественным, найти необходимые методы воздействия на обучающихся, проявить требовательность, соблюдая при этом педагогический такт;
- обеспечить быстроту реакции;
- способность лидировать;
- уметь вести диалог;
- иметь прогностические способности, позволяющие заранее предусмотреть все трудности в усвоении материала, а также спрогнозировать ход и результаты педагогического воздействия, предвидеть последствия своих действий;
- уметь владеть собой;
- уметь быть объективным.

### 2.1.3. Методические рекомендации по контролю успеваемости

#### 2.1.3.1. Текущий контроль успеваемости

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

Качество письменных работ оценивается исходя из того, как обучающиеся:

1. Выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины (модуля);
2. Применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат в соответствующей области;
3. Представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

#### 2.1.3.2. Промежуточная аттестация

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля). В ходе промежуточной аттестации проверяется

степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины (модуля) и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

В ходе промежуточной аттестации акцент делается на проверку способностей обучающихся к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины (модуля) в решении профессиональных задач по соответствующему направлению подготовки.

## 2.2. Методические указания обучающимся

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

СР как вид деятельности обучающихся многогранна. В качестве форм СР при изучении дисциплины (модуля) предлагаются:

- работа с литературой;
- подготовка реферата, эссе.

Задачи СР:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для более прочного усвоения знаний лекцию необходимо конспектировать. Запись лекции – одна из форм работы обучающихся,

требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В процессе лекции рекомендуется конспектировать только самое важное в рассматриваемой теме: формулировки определений и классификации, выводы и то, что старается выделить лектор. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями. Последующая работа над текстом лекции актуализирует в памяти ее содержание, позволяет развивать аналитическое мышление.

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

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

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

Подготовка обучающихся к лекциям предполагает:

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

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

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

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

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

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

При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического

занятия; изучить конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в конспекте.

### 2.2.5. Требования к оформлению рефератов

При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:

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

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

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

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

Во введении логичным будет обосновать выбор темы реферата, актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?); цель (должна соответствовать теме реферата); задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы; историография (обозначить использованные источники с краткой аннотацией – какой именно источник (монография, публикация и т.п.), основное содержание в целом (1 абз.), что конкретно содержит источник по данной теме (2-3 предложения).

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

#### 2.2.6. Подготовка к выполнению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретического материала по дисциплине (модулю). Если обучающийся видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала работы над задачей составить краткий план решения. Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, этапы работы располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

### 2.2.7. Требования к подготовке эссе

Эссе – самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

Особенности эссе:

- наличие конкретной темы или вопроса;
- личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
- небольшой объём;
- свободная композиция;
- непринуждённость повествования;
- внутреннее смысловое единство;
- афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет обучающемуся научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

#### 1. Требования к оформлению эссе.

Тщательно отредактированный и вычитанный после написания (печати) текст работы необходимо правильно оформить:

1) общий объем эссе не должен превышать 10 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 4-7 страницы).

2) эссе выполняется на стандартных листах формата А4 (210x297 мм). Ориентация текста книжная (лист располагается вертикально). Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

3) поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 10 мм, верхнее и нижнее поля – по 20 мм. Оформлять границы полей в виде рамок не нужно. Шрифт – TimesNewRoman, 14 пт, интервал – 1,5.

4) нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется. Нумерация проставляется в верхнем колонтитуле по середине листа.

5) на титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование Института, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы обучающегося, шифр учебной группы, фамилия и инициалы педагогического работника, проверяющего данную работу, текущий год.

6) на второй странице располагается «План» работы, включающий такие разделы работы как: «Введение», «Основная часть», «Заключение»,

«Литература». «Основная часть» должна иметь подразделы, которые нумеруются.

Тема эссе предлагается преподавателем, а также может быть предложена обучающимся. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной. Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия авторской позиции, идеи.

Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Структура эссе.

Введение. Содержит краткое обоснование актуальности и важности выбранной для исследования проблемы. Во введении необходимо сформулировать цель и задачи исследования, а также дать краткое определение используемых в работе понятий и ключевых терминов. Однако их количество в эссе не должно быть излишне большим (как правило, три или четыре).

Содержание основной части эссе. Данная часть работы предполагает развитие авторской аргументации и анализа исследуемой проблемы, а также обоснование выводов, на основе имеющихся данных, положений теории и практики, фактологического материала.

Это наиболее сложный для написания фрагмент работы и в его выполнении как раз может помочь разбивка текста с помощью подзаголовков на отдельные смысловые сюжеты. Наполняя содержанием сюжетные разделы (под соответствующими подзаголовками) важно ограничиться в пределах параграфа рассмотрением одной главной мысли.

При выдвижении собственной позиции в центре внимания оказывается авторская способность критически и независимо оценивать круг данных и точки зрения, аргументацию других, способность понимания сути исследуемых проблем и вопросов, установления связи между ключевыми моментами любых проблем, использование аналитического подхода при их рассмотрении.

При изложении основного материала эссе, необходимо писать кратко, четко и ясно. При цитировании необходимо брать текст в кавычки и давать точную отсылку к источнику (включая номер страницы). Если не делать этого, т.е. выдавать чужие мысли за свои, то это будет считаться плагиатом; даже в том случае, когда автор эссе передает текст своими словами (приводит краткое его содержание или перефразирует) необходимо дать отсылку к источнику. В случае сообщения о взглядах определенного автора или авторов, полемизирующих между собой, также необходима отсылка к источнику.

Дословное изложение прочитанной литературы недопустимо, так как противоречит самому смыслу эссе, не создает условий для выработки личного мнения. В случае если автор сталкивается с положением, когда у различных авторов нет единой точки зрения по рассматриваемому вопросу, необходимо привести высказывания нескольких авторов, стоящих на разных позициях и представить свое отношение к ним, дать аргументированное изложение собственного понимания вопроса.

Заключительная часть эссе должна содержать обобщение результатов исследования в форме краткого изложения основных аргументов автора. При этом следует помнить, что заключение должно быть очень кратким. Заключительная часть может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) данного исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами. Следует в нескольких предложениях объяснить, почему это было бы полезно, и кратко проиллюстрировать, как это может быть сделано. Полезно отметить возможные направления дальнейшего развития темы эссе.

Соотношение структурных элементов эссе к общему объему работы:

- вступление – 20%;
- основная часть – 60%;
- заключение – 20%.

#### 2.2.8. Подготовка к выполнению тестового задания

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

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

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

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

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

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать

внимание на одном-двух вероятных вариантах.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно  $1/3-1/4$  запланированного времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

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

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