

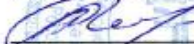


Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

 А.Ю. Жильников

« 21 »  2021 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.01 Телесно-ориентированные практики в психологическом
консультировании
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников
образовательных отношений

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Магистр

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

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:

Доцент



А.А. Ларина

1. Практические занятия по дисциплине (модулю)

Тема 1. Общие положения и основные понятия телесно-ориентированной психотерапии в психологическом консультировании – 2 ч. – очная форма, 1 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Психология телесности. Взаимосвязь психики и тела. Телесно-ориентированная психотерапия как область оказания помощи в установлении максимально полного и доверительного контакта человека с его телом.

Общие для различных видов телесно-ориентированной психотерапии принципы и базовые положения. Основные отличия от других систем работы с телом и психотерапевтических методов. Отношение к телу на протяжении истории человечества.

Контрольные вопросы:

1. Школы биосинтеза, бодинамики, Розен-метода и других подходов соматической психотерапии, развивающиеся в России.
2. Особенности подготовки и психотерапевтической работы отечественных телесных терапевтов
3. Российская Ассоциация телесно-ориентированной психотерапии.
4. Ассоциация танцевально-двигательной терапии.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Движение от тела как механизма к телу как к проявлению самости (XIX–XX вв.).
2. Культурно-исторический фон появления телесно-ориентированной психотерапии.
3. Источники телесно-ориентированной психотерапии (искусство, психоанализ, восточные духовные практики и др.).
4. З. Фрейд, Ш. Ференци, А. Адлер, К. Юнг, Г. Гроддек и другие пионеры телесно-ориентированной психотерапии.
5. Вклад В. Райха в формирование телесно-ориентированной психотерапии как отдельного направления

Тема 2. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании – 2 ч. – очная форма, 1 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Основные направления телесно-ориентированной терапии. Классическая телесно-ориентированная психотерапия и варианты ее развития.

Психофизические методы работы с телом.

Контрольные вопросы

1. Специфика телесных подходов, требующая особых этических стандартов: 1) способность преодолевать «полезные» защиты; 2) особенности переноса; 3) специфика личных границ.
2. Качества и критерии компетентности телесно-ориентированного психотерапевта.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Танцевальная терапия.
2. Интегративные методы.
3. Трансперсональная психология.
4. Отечественные телесно-ориентированные терапевты.
5. Организационные структуры телесно-ориентированной психотерапии.
6. Этические правила и кодекс Европейской Ассоциации телесно-ориентированной психотерапии.

Телесный тренинг

Упражнение «Думать о карандаше»

Цель: тренировка концентрации внимания. Участникам дается задание — думать о карандаше, глядя на него в течение 3 мин.

После этого участники восстанавливают вслух цепочку размышлений: кто-то увидел лицо человека в чернильном пятнышке на карандаше, у кого-то возникло море от переливов граней, кто-то изучал количество крапинок и дату выпуска. Все стараются изложить подробности, выученные и вызывающие ассоциации, думая, что количество подробностей подтверждает непрерывность размышлений. Но подробности — только первый этап сосредоточения внимания, вы думали не о карандаше, а о подробностях. Теперь попробуйте не изучать карандаш, а думать о карандаше 3 мин. Ничего не получается. Попробуйте для начала более простой вариант: выберите на потолке точку, реальную, видимую, смотрите на нее, держите внимание только на ней, не пускайте ассоциации! Вместо реального объекта можно вообразить голубое небо, чистый голубой цвет. Систематическое выполнение упражнения поможет удерживать внимание на воображаемом объекте столько времени, сколько необходимо, оно является подготовительным для освоения техники медитации.

Упражнение «Неотступная тема»

Цель: тренировка управляемого внимания.

Упражнение выполняется после освоения упражнений, предложенных С. В. Гиппиусом, — «Кинолента видений», «Ассоциация на привязи» и т. п. Предлагается общая тема размышлений, достаточно узкая, от которой запрещено отступать, например «любить мать». Важно, чтобы внутренние видения, «кадры», были связаны не вообще с матерью, а с темой. Необходимо, чтобы участник сам себя контролировал и не отходил от темы.

Время от времени можно просить озвучить ход размышлений и проконтролировать выполнение со стороны. Вариант: предложенная тема носит более общий характер, например «жизнь», «движение», «развитие», любая из заповедей, изречение (к примеру фраза Н. Рериха «Благословенны препятствия — ими растем»).

Упражнение «Соединение несоединимого» («Думать мыслить»)

Цель: та же, что и в предыдущем упражнении; обогащение ассоциативного ряда, тренировка парадоксального мышления.

В качестве темы может быть предложено любое высказывание, странное с точки зрения обыденной логики, например: «мертвая жизнь», «видеть звук», «чувствовать пустоту» (поэтические метафоры должны быть отброшены в первую очередь).

Упражнение «Молчание»

Цель: тренировка концентрации внимания на внутренних объектах и обретение независимости от внешних раздражителей.

Речь в повседневной жизни — не только средство общения, но и — в значительной степени — психологическая защита для ухода от переживаемого момента, средство избавиться от переживания, скрыть его от других, средство сброса энергии, снятия беспокойства. Известно, что если не о чем говорить с человеком, то вы уклоняетесь от общения с ним. Когда мы молчим, начинают действовать другие механизмы общения: телесные, взгляд, выражение лица, подсознательные невербальные сообщения, передаваемые от одного человека к другому. В качестве тренинга удержания внимания в течение дня необходимо поставить задачу молчания на весь день. Это заставит, во-первых, наблюдать за собой, во-вторых, практика молчания сохраняет энергию и расширяет осознание повседневности, ставшее автоматическим. Чем меньше самовыражения, тем шире восприятие и осознание. Если практиковать молчание хотя бы раз в неделю, то обнаружится осознание остроты непосредственных впечатлений как наедине, так и в общении с другими.

Упражнение «Техника концентрации»

Цель: тренировка концентрации внимания и сосредоточенности как условий входа в медитационное состояние.

Медитация — это способ тренировки неразвитого, неупорядоченного сознания, способ актуализации творческого потенциала. Основатель йоги Патанджали определяет медитацию как управление волнами мысли, рождаемыми сознанием. Это путь от мысли к действию через эмоцию, путь произвольного изменения умственных и психических состояний при помощи концентрации внимания особого рода и силы. Медитация как универсальный практический метод для развития сознания (расширения сознания) практикуется многими религиозными конфессиями. Ее форма зависит от духовных традиций времени и места применения, от степени «готовности» индивидуума. Процесс медитации выводит содержание бессознательного в сознание, где оно может быть проконтролировано и исследовано, где могут быть осознаны причинно-следственные связи потока ассоциаций. Медитация — не уход от внешних реалий, от активной деятельности, а способ ее активизации, способ расширения возможностей сознания. Равновесие ума есть не отказ от действия, а достижение состояния «готовности к действию», освобождение ума оттого, что мешает действию. Это иллюстрирует древняя восточная притча: молодая женщина попросила встретившихся монахов помочь ей перейти речку, один не ответил, а второй перенес ее. Когда они пошли дальше, первый упрекнул второго: «Мы не должны общаться с женщинами». На что второй ответил: «Я оставил ее на том берегу, а ты ее

еще несешь!» Существует множество видов медитации. Здесь мы приводим технику входа в состояние, которую можно применять начинающим. Помещение должно быть привычным, хорошо проветренным и слабо освещенным, а также максимально тихим. Поза удобная, ненапряженная. 42 Условие — абсолютно прямая спина. Представьте, что ваш позвоночник состоит из монеток, положенных друг на друга; если столбик не абсолютно вертикален, то он развалится. Дыхание глубокое, ровное. Перед медитацией необходимо выполнить любой вид релаксации типа «напряжение—расслабление». Темой медитации для начинающих может быть нечто реальное, например звуки, доносящиеся извне в помещение. Нужно осознавать не только звуки, но и пространство между ними, пустое, беззвучное пространство между источниками звука. Необходимо отмечать интервалы времени между звуками, в течение которых сохраняется тишина. Минимальное время концентрации — 20 мин. Работа по этому методу продолжается от нескольких дней до нескольких недель без перерывов, пока не удастся сохранять внимание на звуках в течение не менее 20 мин. «Медитировать» время от времени — пустая трата сил. Более сложной темой может стать концентрация на дыхании, на движении диафрагмы. Процесс медитации может сопровождаться традиционной йоговской мантрой «Сохум» (как уже говорилось, в переводе с санскрита означающей «Это — я»). Во время вдоха впускается в сознание «Со» («Это»), во время выдоха произносится «Хум». Это естественные звуки, сопровождающие вдох и выдох, поэтому, произнося их, не следует напрягать связки. Правильное медитационное отношение состоит в наблюдении избранного объекта, при этом в уме могут проноситься другие ассоциативные мысли; не поощряя их и не вытесняя, нужно установить к ним нейтральное отношение. Возмущающие мысли постепенно уйдут. Психология йоги и других духовных традиций подчеркивает важность слова «препятствие», ибо все есть препятствие. Процесс медитации приводит рассеянный ум к освобождению от препятствий, это состояние контролируемого, направленного внимания. Находиться в медитативном состоянии можно постоянно и в повседневной жизни, то есть приучить свой ум к контролируемому вниманию. Для этого уже не потребуются специальных условий. Известно много медитативных методов. Это и наблюдение за дыханием (дзен), и наблюдение за движением диафрагмы (буддистский), и наблюдение за звуками и пространством вокруг (тибетский), и наблюдение за волнами мыслей, цепочек ассоциаций. Более сложным видом является медитация «на тему». Молитва — вид медитации на тему. В восточной ортодоксальной церкви молитва — мантра, «молитва сердца» — используется как техника сосредоточения. Темой может быть любой объект, мысль, живой человек или воображаемый персонаж. Традиционная тема — «Я — Будда». Один из главных принципов медитации — возвращение ума к текущему проживаемому моменту «здесь и сейчас».

«Рэнга»

Цель: тренировка воображения, фантазии на заданную тему. «Рэнга» в переводе с японского означает «сплетенные строфы». Упражнение относится к типу коллективной медитации и требует определенной подготовки от участников и руководителя. Опишем технологию выполнения. Коллективное поэтическое сотворчество — ритуал, требующий личного настроя и создания внешней атмосферы, способствующей погружению. Для начинающих последнее особенно важно. В помещении необходимо оставить минимальный свет, максимально изолировать его от внешних звуков. Темой коллективной медитации может быть любая словесная формула или слово (любовь, жизнь, творчество) либо музыка или один звук (звук капающей воды, «жужжание мухи», «рычание тигра»). Перед выполнением в первый раз необходимо рассказать весь порядок проведения упражнения, представить его как важные и строгие условия игры. Приготовление должно проводиться в другом помещении. Еще одно условие — свободная одежда, лучше специальная «ритуальная», обувь отсутствует. Комната, в которой будем творить, — храм, где вести себя нужно соответствующим образом: войти, совершив установленный поклон, не 44 говорить ни одного лишнего слова, внимание — на черном круге или квадрате в центре любой стены (больше на стене ничего не должно быть), сесть на пол лицом к черному кругу, расслабиться. Руководитель, участвующий в процессе, называет тему или включает фонограмму звука. Некоторое время (5—20 мин.) все слушают звуки, глядя на черный круг и «думают мысль» (упражнение «Неотступная тема»). Это задание выполняется до тех пор, пока не возникает первая строка; если этого не происходит, начинает руководитель. Затем по порядку каждый участник проговаривает свою строку, она не должна привязываться к предыдущей, а должна соответствовать мыслям этого участника. Но законом становится общий ритм (общий ритм может быть задан постоянно звучащей фонограммой). Если тема медитации словесная, а не музыкальная, ритм задается при входе в помещение руководителем или помощником. До тех пор пока не объявлена тема, участники должны удерживать этот ритм внутренне. Слушая ассоциации товарищей, нельзя бросать свою ассоциативную цепочку, она, конечно, будет несколько изменяться, но нужно стремиться сохранить свою логику, «сочинять свою мысль», а не продолжать чужую. Через некоторое время общий ритм, общая тема и воздействие друг на друга сотворят некую общую логику возникающего здесь и сейчас стихотворения.

Тема 3. Характерный анализ Вильгельма Райха в психологическом консультировании – 2 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Основные положения теории В. Райха. Характер и характерный панцирь. Основные сегменты мышечных зажимов и функции панциря.

Контрольные вопросы:

1. Понятия невротического и генитального характера. Теория оргазма. От биопсихической энергии к энергии оргона.

2. Вегетотерапия – техника распускания мышечного панциря и высвобождения «связанных энергий».

3. Цель вегетотерапии – формирование или коррекция способности испытывать полноценное генитальное удовольствие.

4. Освоение основных приемов вегетотерапии.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Биография В. Райха. Революционность и сложность жизненного пути.

2. Оценка теоретического вклада Райха в теорию характера, критика экспериментальных данных и техники психотерапии.

Тема 4. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна Биосинтез Дэвида Боаделла в психологическом консультировании – 2 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Основные положения биоэнергетического анализа А. Лоуэна.

Техника биоэнергетического анализа. Общие принципы работы с телом клиента. Алгоритм психотерапии. Основные положения биосинтеза Д. Боаделла. История и определение понятия «биосинтез». Жизненные энергетические потоки, зародышевые лепестки (энтодерма, мезодерма, эктодерма). Нарушение интеграции потоков и формирование защитных блоков. Уровни личности. Виды панцирей (мышечный, висцеральный, церебральный).

Контрольные вопросы:

1. Причины и пути формирования защитных слоев (блокировок) личности. Каналы движения энергии.

2. Структура, типы и особенности формирования характера личности. Взаимосвязь и соответствие «детских травм», особенностей телесной организации, черт характера и внутренних конфликтов.

3. Иерархическая структура личности.

4. Диагностика блоков (схема обследования тела клиента).

5. Знакомство с основными психотерапевтическими техниками: биоэнергетический тренинг, включающий базовые упражнения работы с дыханием, движением, заземлением и другие способы высвобождения эмоций и проработки телесных блоков.

6. Основные процессы реинтеграции – заземление, центрирование, видение и звучание.

7. Контактные сигналы клиента – индикаторы происходящих процессов.

8. Основные способы контакта с клиентом (элементы касания): «земляной», «водный», «воздушный» и «огненный». Моторные поля и техника работы с ними.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Биография А. Лоуэна. От В. Райха к биоэнергетике.

2. Биография Д. Боаделла. Источники подхода.

3. Цель психотерапии в биосинтезе – достижение здоровья через восстановление интеграции мыслей, чувств и действий клиента.

4. Качества здорового человека: психические, соматические и духовные аспекты здоровья.

5. Оценка и критика биоэнергетики как классического направления телесно-ориентированной психотерапии

Тема 5. Осознание через движение (бодинамика и танцевальная терапия) в психологическом консультировании – 2 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Основные положения «телесной педагогики». «Образ себя» – центральное понятие в теории личности М. Фельденкрайза. Основные положения бодинамического подхода: «взаимная связь» и «достоинство». Танцевальная терапия как метод арт- и телесно-ориентированной терапии, как метод социально-психологического тренинга и т.д.

Контрольные вопросы:

1. Четыре компонента действия: движение, ощущение, чувствование и мышление.

2. Уровни развития человеческой деятельности (естественный, индивидуальный, профессиональный).

3. Сознание и осознание.

4. Обучающие техники М. Фельденкрайза. Уроки движения М. Фельденкрайза. Совершенствование движений – лучший способ самосовершенствования.

5. Структуры характера: существования, потребностей, автономии, воли, любви и сексуальности, мнений, солидарности и проявления себя.

6. Основные техники бодинамики.

7. Источники возникновения и развития различных направлений танцевальной терапии. Основоположники использования выразительных движений в психотерапии.

8. Основные направления танцевальной терапии.

9. Эклектичность существующих подходов.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Три фактора, определяющие образ себя – наследственность, воспитание, самовоспитание.

2. Человек и общество: роль воспитания и самовоспитания в становлении личности. Формирование образа себя.

3. Биография М. Фельденкрайза.

4. Биография Л. Марчер.

5. Методы совершенствования человека. Улучшение качества процесса жизни, а не качеств человека.

Тема 6. Метод Матиаса Александера в психологическом консультировании – 4 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Основные положения метода восстановления психофизического единства организма: «невроз – дистонические реакции тела человека на мысли»; торможение и директива – основные принципы.

Контрольные вопросы:

1. Цель психотерапии М. Александера – создание новой системы управления мышцами.

2. Техника работы М. Александера.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Биография М. Александера.

Тема 7. Структурная интеграция Иды Рольф в психологическом консультировании – 4 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

Содержание: Основные положения метода структурной интеграции: «физическое тело – есть личность»; цель рольфинга – привести тело к лучшему мышечному равновесию.

Контрольные вопросы:

1. Основная причина изменения структуры тела – психологическая травма или физическое повреждение

2. Техника структурной интеграции.

3. Основные этапы работы.

4. Способы воздействия на тело клиента.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Биография И. Рольф.

Тема 8. Танатотерапия В. Баскакова в психологическом консультировании – 3 ч. – очная форма, 2 ч. – очно-заочная форма.

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

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

Контрольные вопросы:

1. Четыре базовые и проблемная анатомия человека.

2. Основные приемы работы с телом: способы перехода на биологическое дыхание, «театр прикосновений», «телесная гомеопатия» и др.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Виды умирания. Понятие «естественной смерти».

2. Виды телесности.

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

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

2.1.1. Методические рекомендации по проведению лекций и практических занятий

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

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

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

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

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

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

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

2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий

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

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

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

Задачами интерактивных форм обучения являются:

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

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

Следует обратить внимание на то, что в ходе подготовки занятия на основе интерактивных форм обучения перед педагогическим работником стоит вопрос не только в выборе наиболее эффективной и подходящей формы обучения для изучения конкретной темы, а открывается возможность сочетать несколько методов обучения для решения проблемы, что,

несомненно, способствует лучшему осмыслению обучающихся. Представляется целесообразным рассмотреть необходимость использования разных интерактивных форм обучения для решения поставленной задачи.

Принципы работы на интерактивном занятии:

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

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

1. Подготовка занятия.

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

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

1) Участники занятия, выбор темы:

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

2) Перечень необходимых условий:

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

3) Что должно быть при подготовке каждого занятия:

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

4) Раздаточные материалы:

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

2. Вступление.

Сообщение темы и цели занятия.

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

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

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

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

Примерные правила работы в группе:

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

3. Основная часть.

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

3.1. Выяснение позиций участников;

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

3.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа интерактивного позиционирования:

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

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

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

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

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

Этика педагогического работника включает следующие моменты:

- педагогический работник должен способствовать личному вкладу обучающихся и свободному обмену мнениями при подготовке к интерактивному обучению;
- педагогический работник должен обеспечить дружескую атмосферу для обучающихся и проявлять положительную и стимулирующую ответную реакцию;

- педагогический работник должен облегчать подготовку занятиям, но не должен сам придумывать аргументы при дискуссиях;
- педагогический работник должен подчеркивать образовательные, а не соревновательные цели обучающихся;
- педагогический работник должен обеспечить отношения между собой и обучающимися, они должны основываться на взаимном доверии;
- педагогический работник должен провоцировать интерес, затрагивая значимые для обучающихся проблемы;
- стимулировать исследовательскую работу;
- заранее подготовить вопросы, которые можно было бы ставить на обсуждение по ходу занятия, чтобы не дать погаснуть дискуссии, обсуждению;
- не допускать ухода за рамки обсуждаемой проблемы;
- обеспечить широкое вовлечение в разговор как можно большего количества обучающихся, а лучше — всех;
- не оставлять без внимания ни одного неверного суждения, но не давать сразу же правильный ответ; к этому следует подключать обучающихся, своевременно организуя их критическую оценку;
- не торопиться самому отвечать на вопросы, касающиеся материала занятия такие вопросы следует переадресовывать аудитории;
- следить за тем, чтобы объектом критики являлось мнение, а не участник, выразивший его;
- проанализировать и оценить проведенное занятие, подвести итоги, результаты. Для этого надо сопоставить сформулированную в начале занятия цель с полученными результатами, сделать выводы, вынести решения, оценить результаты, выявить их положительные и отрицательные стороны;
- помочь участникам занятия прийти к согласованному мнению, чего можно достичь путем внимательного выслушивания различных толкований, поиска общих тенденций для принятия решений;
- принять групповое решение совместно с участниками. При этом следует подчеркнуть важность разнообразных позиций и подходов;
- в заключительном слове подвести группу к конструктивным выводам, имеющим познавательное и практическое значение;
- добиться чувства удовлетворения у большинства участников, т.е. поблагодарить всех обучающихся за активную работу, выделить тех, кто помог в решении проблемы;
- показать высокий профессионализм, хорошее знание материала в рамках учебной программы;
- обладать речевой культурой и, в частности, свободным и грамотным владением профессиональной терминологией;
- проявлять коммуникабельность, а точнее — коммуникативные умения, позволяющие педагогическому работнику найти подход к каждому обучающемуся, заинтересованно и внимательно выслушать каждого, быть естественным, найти необходимые методы воздействия на обучающихся,

проявить требовательность, соблюдая при этом педагогический такт;

- обеспечить быстроту реакции;
- способность лидировать;
- уметь вести диалог;
- иметь прогностические способности, позволяющие заранее предусмотреть все трудности в усвоении материала, а также спрогнозировать ход и результаты педагогического воздействия, предвидеть последствия своих действий;
- уметь владеть собой;
- уметь быть объективным.

2.1.4. Методические рекомендации по контролю успеваемости

2.1.4.1. Текущий контроль успеваемости

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

Качество письменных работ оценивается исходя из того, как обучающиеся:

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

2.1.4.2. Промежуточная аттестация

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

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

2.2. Методические указания обучающимся

2.2.1. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся

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

Задачи СР:

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

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

2.2.2. Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

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

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

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

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

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

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна

как средство более глубокого изучения любой дисциплины (модуля), но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2.4.1. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к лекциям

Подготовка обучающихся к лекциям предполагает:

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

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

Опыт показывает, что только 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. Методические рекомендации по составлению плана

План – это схематически записанная совокупность коротко сформулированных мыслей-заголовков. По форме членения и записывания планы могут быть подразделены на простые и сложные. Сложный план в отличие от простого имеет еще и подпункты, которые детализируют или

разъясняют содержание частей, основных пунктов. План может быть записан в виде схемы, отражающей взаимосвязь положений.

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

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

При составлении сложного плана используют два способа работы:

1) разрабатывают подробный простой план, а далее преобразуют его в сложный, группируя части пунктов под общими для них заголовками (основными пунктами сложного плана);

2) составляют краткий простой план и затем, вновь читая текст, преобразуют его в сложный, подыскивая детализирующие пункты. Второй путь требует больших затрат времени и приемлем лишь при продолжительной, заранее запланированной работе.

2.2.6. Методические рекомендации по составлению конспекта

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

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

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

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

Этапы работы:

- 1) составьте план прочитанного текста;
- 2) сформулируйте каждый пункт плана в виде вопроса;
- 3) запишите ответы на поставленные вопросы.

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

Этапы работы:

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

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

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

Этапы работы:

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

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

Этапы работы:

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

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

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

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

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

Этапы работы:

- 1) изучите несколько источников и сделайте из них выборку материала по определенной теме или хронологии;
- 2) мысленно оформите прочитанный материал в форме плана;

3) пользуясь этим планом, коротко, своими словами изложите осознанный материал;

4) составьте перечень основных мыслей, содержащихся в тексте, в форме простого плана.

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

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

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

2.2.7. Требования к оформлению рефератов

При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:

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

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

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

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

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

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

закключение по параграфам главы (объем 0,5–1 лист). В содержании не обозначается.

Закключение 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...»¹.

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

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

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

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

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

1. Существенных нарушений правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.).

2. Серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

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

2.2.8. Требования к подготовке доклада

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

При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. К

докладу по крупной теме могут, привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

Отличительными признаками доклада являются:

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

2.2.9. Подготовка к выполнению тестового задания

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

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

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь 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.