

Серия: инновационные психолого-педагогические технологии

**В.И. Долгова
Е.Г. Капитанец
О.А. Кондратьева**

**Программы психологической службы вуза по формированию
защитно-совладающего поведения субъектов образовательного
процесса**

Москва - 2024

**В.И. Долгова
Е.Г. Капитанец
О.А. Кондратьева**

**Программы психологической службы вуза по формированию
защитно-совладающего поведения субъектов образовательного
процесса**

Москва - 2024

УДК 378.14
ББК 88.84я73
Д64

Д64 Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Кондратьева О.А. Программы психологической службы вуза по формированию защитно-совладающего поведения субъектов образовательного процесса /Учебно-методическое пособие. — М. Издательство Перо, 2024. — 196 с.

ISBN 978-5-00258-063-7

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор О.Ф. Калев, г. Челябинск
доктор педагогических наук, профессор А.С. Бароненко, заместитель
директора по вопросам теории и методики воспитания и
дополнительного образования МУДПО «Учебно-информационный
методический центр Копейского городского округа»,
г. Копейск

В учебном пособии представлены методологические аспекты построения программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательной среды. Раскрыто содержание программ психологической службы педагогического вуза по формированию защитно-совладающего поведения субъектов образовательного процесса. Рекомендуются к применению при изучении дисциплин «Психолого-педагогическая коррекция», «Технологии работы с различными категориями детей», «Психологическая защита личности», «Формирование конструктивной психологической защиты личности», всем субъектам психолого-педагогического образования.

ISBN 978-5-00258-063-7

© Долгова В.И., 2024
© Капитанец Е.Г., 2024
© Кондратьева О.А., 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	6
I.	МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	8
1.1.	Защитно-совладающее поведение субъектов образовательного процесса	8
1.1.1.	Понятие защитно-совладающего поведения	8
1.1.2.	Стратегии защитного поведения	11
1.2.	Особенности составления психолого-педагогических программ	27
1.2.1.	Виды психолого-педагогических программ	28
1.2.2.	Определение целей и задач программы	32
1.2.3.	Механизмы воздействия в групповой психокоррекции	35
1.2.4.	Этапы построения психолого-педагогических программ	38
II.	ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	43
2.1.	Программа формирования конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков в условиях образовательного учреждения	43
2.2.	Программа формирования межкультурной толерантности подростков средствами коммуникативного тренинга	90
2.3.	Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты	108
III.	ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ	143
	Библиографический список	191

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия профессиональной деятельности и повседневной жизни предъявляют высокие требования к способности преодолевать жизненные трудности, вырабатывать новые адаптивные стратегии поведения всех субъектов образовательной среды: педагогов, обучающихся, родителей. От умения субъектов образовательной среды гибко регулировать свое поведение во многом зависит эффективность решения личных задач во всех сферах жизнедеятельности.

Субъекты образовательной среды непосредственно участвуют в ее формировании, соответственно, их личность, деятельность, а также способы взаимодействия со средой должны быть безопасны.

Безопасная образовательная среда, по определению И.А. Баевой, состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии всех субъектов образовательного процесса, способствующее удовлетворению их потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников [2].

Одним из важных компонентов психологической безопасности образовательной среды является защитно - совладающее поведение ее субъектов. Оно обуславливает восприятие ситуаций и событий, их оценку, влияя на эмоциональную сферу и эмоциональное благополучие, определяя его состояние и регулируя его.

Несмотря на активно ведущиеся научные разработки по исследуемой проблеме, формирование защитно-совладающего поведения субъектов образовательного процесса в качестве самостоятельной проблемы не изучалось, что привело психолого-педагогическую теорию и практику к противоречиям между:

- высокими темпами общественных преобразований, наполняющих объективную реальность большой концентрацией психотравмирующих факторов, и низкими темпами развития образования, ориентированного на информационную составляющую при недооценке социально-личностной;

- теоретико-методологическим обоснованием проблемы формирования защитно-совладающего поведения субъектов образовательного процесса и недостаточной ее изученностью в контексте учебно-воспитательного процесса;

- практической потребностью в разработке программ по формированию защитно-совладающего поведения субъектов образовательного процесса в условиях психологической службы образовательных организаций.

Таким образом, проблема формирования защитно-совладающего поведения субъектов образовательного процесса является актуальной.

В учебном пособии представлены методологические аспекты построения психолого-педагогических программ формирования защитно-совладающего поведения субъектов образовательной среды и примеры их реализации.

I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.1. Защитно-совладающее поведение субъектов образовательного процесса

1.1.1. Понятие защитно-совладающего поведения

Принимая во внимание современные особенности жизнедеятельности человека, в том числе его трудовой деятельности, следует указать, что одной из наиболее опасных причин, социального, физического здоровья личности является психологический стресс.

Современные психолого-педагогические исследования отмечают значительное ухудшение показателей психологического и физического здоровья субъектов образовательных отношений, что объясняется рядом объективных изменений и требований современной жизни. Защита от внутренних переживаний, стрессовых состояний, фрустрации, эмоционального напряжения происходит путем задействования автоматически используемых защитных реакций [15].

Изучение защитно-совладающего поведения субъектов образовательных отношений является актуальным направлением современных научных исследований. Защитно-совладающее поведение в психологии — это интегративная метасистема, состоящая из механизмов психологической защиты, копинг-стратегий, личностных и средовых ресурсов совладания.

Понятие человеческих ресурсов в общих чертах «отражает» [3]:

- возможности энергетических и информационных процессов,
- степень развития профессионально ориентированных функций,
- адаптивность, устойчивость и компенсируемость профессионально ориентированных функций,
- наличие освоенных программ;
- наличие способов регуляции различных форм активности и многое другое.

Бодров В.А. понимает под совладанием целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных стратегий действий и привлечение ресурсов совладания [3].

Кочкарева И.В. считает, что стремление к значимости собственной личности, являясь ведущей тенденцией человека, в трудных жизненных ситуациях выступает в качестве ресурса совладающего поведения, который отражает ценности, смыслы, мотивы [18].

Защитно-совладающее поведение, направленное на преодоление различных типов жизненных ситуаций, значимых для развития личности, можно рассматривать в контексте использования субъектом механизмов психологических защит в ситуации внутреннего напряжения и эмоционального дискомфорта [22].

Защитно-совладающее поведение в психологии — это сочетание двух понятий: защитных механизмов и совладающего поведения.

Защитное поведение изначально является пассивным и часто применяется неосознанно. Оно основано на потребности избежать стресса и снизить психологическое напряжение. В таком поведении не анализируются возникшая проблема, варианты выхода из неё и поиск собственных ресурсов (внешних и внутренних).

Совладающее поведение — это адаптационный механизм, который включает осознанные действия и решения человека, призванные справиться с негативными жизненными ситуациями. Чем более вариативно и гибко поведение, тем более оно адекватно раздражителю, тем выше уровень его эффективности.

Совладающее поведение — осознаваемая человеком модель поведения, направленная на решение переживаемых им трудных жизненных ситуаций. Совладающее поведение всегда приводит к оценке субъектом как внешних, так и внутренних факторов и, как следствие, к осуществлению выбора конкретного способа решения проблемы. Не случайно его рассматривают как один из важнейших компонентов защитных механизмов психики человека [31].

Выработка эффективного стиля совладающего поведения требует от субъекта не только адаптации, но и осознанной активности, направленной на изменение как сложившейся ситуации, так и себя самого. При этом совладающее поведение определяется исследователем как «поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, защитным поведением, способами,

адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией [19].

1.1.2. Стратегии защитного поведения

Функционирование психологической защиты личности осуществляется посредством ее специальных механизмов.

Под психологическими защитными механизмами понимают «процессы интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации» [6].

В этих операциях принимают участие все психические процессы и функции: эмоции, мышление, воображение, внимание, память, восприятие.

В психотравмирующей ситуации защитные механизмы выступают в роли своеобразных информационных фильтров; дезорганизуемая информация или игнорируется, или искажается, или подменяется другой более приемлемой.

Такое внутренне изменение состояния требует особых форм приспособления к окружающей действительности.

Экспериментальные исследования показывают, что система психологической защиты и особенности ее функционирования у разных индивидов не одинакова.

У одних защита слаба и не сохраняет от того, от чего надо защитить, а у других сохраняет настолько интенсивно, что не воспринимается необходимая для личностного развития информация.

Это вызывает необходимость различать нормальную, постоянно действующую защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую, приводящую к дезадаптации личности в обществе.

Конструктивная защита осознанна и регулируется субъектом.

Основными составляющими системы конструктивной защиты, по мнению Б.В. Зейгарник, являются сознательно поставленная цель и контроль за своими действиями. В ситуациях, затрудняющих достижение цели или угрожающих личностным установкам, человек сознательно прибегает к мерам психологической защиты [11].

Л.Р. Гребенников [30], подчеркивая бессознательную природу механизмов психологической защиты, считал, что ее функционирование не должно остаться бессознательным.

Психологически здоровая личность в процессе своего развития учится определять и корректировать свой стиль защиты, осознавать ранее автоматически использованные меры защиты.

Таким образом, рефлексивный контроль функционирования психологической защиты является условием преобразования деструктивных защит в конструктивные.

А.А. Налчаджян [28] считал, что *уравновешенное состояние личности сохраняется в силу работы механизмов адаптации и защиты.*

Защитные механизмы обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности.

Автор рассматривает три типа социально-психологической адаптации личности:

- нормальная,
- девиантная,
- патологическая.

Защитные механизмы определяют норму или патологию адаптации.

Если для переживания травмирующей ситуации применяются нормальные (соответствующие требованиям общества) защитные механизмы, то и адаптация носит нормальный характер.

Проявления механизмов психологической защиты в фрустрирующей ситуации рассмотрел М.А. Мкртчян [23].

Личность реагирует в таких ситуациях не каким-нибудь одним изолированным механизмом, а целым комплексом защитных реакций, в котором одна из них играет ведущую и структурирующую роль.

На формирование защитных комплексов оказывают влияние прошлый опыт личности, ее ценности и установки.

Автор подразделяет защитные механизмы на две основные группы:

- активные,
- пассивные.

Активные защиты приводят к преодолению конфликтов путем исключения фрустратора конфликтной ситуации прямым нападением.

Пассивные защитные реакции приводят к преодолению конфликта через обход препятствий.

Представим классификацию защит Р. Плутчика [30].

Отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты.

Информационный фильтр функционирует в момент восприятия.

Сведения, противоречащие установкам личности, не принимаются.

Отрицание подразумевает инфантильную подмену существующей действительности, причем любые негативные аспекты блокируются, а позитивные допускаются в систему.

В результате индивид получает возможность переживать травмирующую ситуацию поэтапно.

Адаптация к новым условиям носит пассивный характер.

Проявляется низкая степень конструктивности.

Проекция - сдерживает чувства неприятия себя и окружающих.

Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основы для их неприятия или самонеприятия на этом фоне.

Применяется с целью передачи ответственности за собственные действия на окружающих.

Различают несколько разновидностей проекции:

- атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим);
- рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирования по формуле «все так делают»);

- комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств);
- симилятивную (приспосабливание недостатков по сходству, например, родитель – ребенок).

Механизм характерен для индивидов с активным типом социальной адаптации.

Проявляется низкая степень конструктивности.

Регрессия - функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи.

Регрессия предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения.

Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка.

Механизм характерен для личностей с активным типом адаптации.

Проявляется низкая степень конструктивности.

Замещение - развивается для сдерживания эмоции гнева.

Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя.

Выделяют две формы: замещение объекта и замещение потребности.

Замещение имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации.

Проявляется средняя степень конструктивности.

Вытеснение - применяется для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора.

Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.

Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации.

Средняя степень конструктивности.

Рационализация - развивается в раннем подростковом возрасте.

Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками.

Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией.

Рационализация подразделяется на:

- рационализацию актуальную, предвосхищающую для себя и для других,
- постгипнотическую,
- проективную.

В процессе рационализации применяются следующие способы:

- дискредитация цели,
- дискредитация жертвы,
- преувеличение роли обстоятельств,

- утверждение вреда во благо,
- переоценивание имеющегося,
- самодискредитация.

Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации.

Степень конструктивности высокая.

Компенсация - онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм.

Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности.

Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.

В кластер компенсации входит также механизм гиперкомпенсация, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне.

Использование механизма не зависит от индивидуального типа социальной адаптации.

Механизмы защиты являются конструктивными, если используются в пределах среднестатистических показателей группы, к которой принадлежит индивид.

Нормативность защит обеспечивает постоянство образа «Я» и индивидуальной картины мира в рамках общепринятых стандартов.

Поведение индивида целенаправленно и последовательно и оценивается обществом как нормальное, а межличностные конфликты

не создают угрозу позитивному образу «Я», поскольку поведение индивида определяется тем образом реальности, который является общим для его окружения.

В основном, соглашаясь с концепцией защитных механизмов Р. Плутчика, отечественные исследователи И.М. Никольская, Р.М. Грановская учитывали следующие факторы в оценке конструктивности-деструктивности защитного функционирования: «последовательность прохождения травмирующего сигнала от чувствительного входа до двигательного выхода и возможность его защитного преобразования на каждом этапе, а также структуру влияния окружающей среды» [6].

Внутриличностные защитные механизмы, наряду с базовыми защитными установками, являются фундаментом межличностной психологической защиты.

Рассмотрим психологические защиты, используемые в межличностном взаимодействии с позиции личности, на которую осуществляется информационно-психологическое воздействие в различных коммуникативных ситуациях [33].

Уход - прерывание контакта, выход за пределы досягаемости воздействий.

Изгнание - увеличение дистанции, удаление агрессора, вытеснение источника воздействия.

Блокировка – осуществляется посредством контролирования процесса воздействия, травмирующего субъекта защиты, выставления преград, ограждения психики от внешнего воздействия.

Управление - контроль за процессом воздействия, влияние на его развертывание.

Замирание – контроль информации о самом субъекте защиты, ее искажение, сокрытие или сокращение.

Игнорирование – ограничение количества информации об источнике воздействия, наличии и характере угрозы, искаженное восприятие такой угрозы.

Кроме того, обнаружен ряд механизмов, относящихся к классу специфических, которые соответствуют основным признакам коммуникативного воздействия:

- стремление обнаружить намерения манипулятора,
- противодействие психологическому давлению,
- опора на психологические автоматизмы.

Функционирование системы психологической защиты будет конструктивным, если достигнутая с ее помощью внутренняя адаптация обеспечит определенный уровень внешней социально-психологической адаптации [7].

Для этого необходимым является ряд *условий, индивидуального и ситуативного плана.*

Индивидуально-личностные условия:

1. гибкость использования психологической защиты (человек должен обладать определенным набором психологических защит, не прибегая к ригидному использованию одного-двух механизмов);
2. умеренная частота использования психологической защиты.

Ситуативные условия:

1. осознание факта использования психологической защиты и преодоление ее через анализ своих поступков и действий;

2. переключение на адаптивные действия незащитного характера;

3. отказ от применения защит за счет смягчения обстоятельств.

Рассматривая функционирование системы психологической защиты, как средство социально-психологической адаптации, как способ разрешения конфликта, как показатель личностного развития и т.д. мы неизбежно приходим к выводу о смежности действий механизмов защиты и копинг-поведения.

В психологии под термином «копинг-поведение» (совладающее поведение) понимаются способы поведения человека в различных трудных ситуациях.

Назначение копинга состоит в том, чтобы адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое воздействие ситуации.

Таким образом, главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [21].

В.А. Ташлыков [32] считал, что *психическая адаптация человека в условиях стресса происходит посредством двух, дополняющих друг друга механизмов: психологической защиты и копинг-поведения.*

Ослабление психического дискомфорта осуществляется в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью защиты.

Копинг-поведение используется как стратегия действия личности, направленная на устранение ситуации стресса.

Автор определяет следующие группы защитных механизмов и их характеристики:

1. отсутствие переработки содержания ситуации (вытеснение, подавление, отрицание, перцептивная защита и др.);
2. преобразование значения мыслей, чувств, поведения (рационализация, интеллектуализация, реактивное образование, проекция, смещение, проекция, идентификация);
3. механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения (сублимация, реализация в действии, копинг-поведение);
4. манипулятивные защитные механизмы.

Система психической адаптации представлена совокупностью механизмов психологической защиты и копинга, для объяснения их роли, введены понятия активность и пассивность.

В рамках психоаналитической теории сравнение механизмов защиты и копинга выполнила Н. Хаан [19].

Она определила, что в *основе защиты и копинга лежат сходные Я-процессы*, различающиеся лишь степенью ригидности.

Предполагается, что психически здоровый индивид сначала прибегает к активным формам копинг-поведения, и лишь когда разрешение ситуации не соответствует его возможностям, обращается к защитным механизмам.

Автор называет следующие формы копинг-поведения:

- адаптивные,

- относительно адаптивные,
- неадаптивные.

Р. Лазарус [20] понимал *защитные механизмы как внутриличностные способы преодоления стресса, которые снижают эмоциональное напряжение раньше, чем измениться ситуация.*

Такое поведение он называл как пассивное копинг-поведение.

При этом стратегия преодоления складывается из прямого действия на источник угрозы, отделения его от себя, переоценки степени значимости или организации отвлекающего поведения, вытесняющего из зоны внимания угрожающий объект.

Б.Д. Карвасарский [14] *разделял копинг и защитные механизмы.*

Психологическая защита - это интрапсихический механизм, осуществляющий адаптивную перестройку восприятия и оценки, малоосознаваемого столкновения противоречивых потребностей, мотивов, отношений с целью уменьшения тревоги.

Ф.Е. Василюк [5] изучал *соотношение понятий копинг и защита в рамках процесса переживания.*

Целью копинга является реальное приспособление субъекта к окружающему, позволяющее ему удовлетворить жизненные потребности.

Психологическая защита осуществляется для достижения максимально возможного в ситуации эмоционального благополучия.

Функция защиты состоит в предоставлении времени для подготовки продуктивных и конструктивных способов совладения.

Кочкарева И.В. [18], изучая характеристики копинг-поведения, отмечает, что *именно стремление к значимости собственной личности помогает найти себя*, воплотить свои замыслы, несмотря на все трудности и преграды.

Значимость является сущностью человека, его базовой характеристикой и стержнем жизнедеятельности.

Определяющим фактором активности человека является его стремление к собственной значимости, проявляющееся в избирательном взаимодействии с окружающей средой.

При этом качественные особенности сфер стремления к значимости реализуются в выборе стратегий именно совладающего поведения, которые способствуют формированию определенных волевых качеств.

Кондакова И.В. [16] называет *ответственность и жизнестойкость основными ресурсами*, которые помогают людям справляться с любыми трудными жизненными ситуациями и делает вывод о том, что развивающими ресурсами психологической защищенности являются:

- когнитивные ресурсы, состоящие из доверия к себе в различных сферах: профессиональной деятельности, интеллектуальной деятельности, решении бытовых проблем, умениях строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями), с детьми, в семье и с родителями, интернального локуса контроля, знаний о насилии и способах совладания с ним;

- эмоциональные ресурсы, представленные сбалансированной идентичностью,
- поведенческие ресурсы, заключающиеся в эффективных копинг-стратегиях.

Параллельно Бурцевой Е.В. проведено исследование феномена «*копинг-персонализация*» в контексте субъектного ответа личности на внешнее воздействие [4].

При этом копинг-персонализация не означает негативизма по отношению к группе, не является противовесом тому же конформизму.

Скорее это понятие ближе к «коллективистическому самоопределению».

Именно «самоопределяющиеся» люди, способны защищать действительные общественно значимые интересы, нормы и ценности своей профессиональной группы, но одновременно способны противостоять деперсонализирующему давлению системы и явлениям, противоположным целям и ценностям системы (например, коррупции).

Можно считать, что такие люди обладают развитой способностью к личностному самоуправлению и отличаются копинг-персональным поведением.

Копинг-персонирование – преодоление нивелирующего влияния, выстраивание персональных границ «Я», выход на осознанный уровень саморегуляции, а значит, самоуправления.

Копинг-персона – это личность, которая находится в ресурсном состоянии, состоянии активизации, не приводящем к астении а,

напротив, выводящем личность на высшие уровни саморегуляции – личностное самоуправление.

На основе анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов мы понимаем механизмы психологической защиты и копинга как дополняющие друг друга формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Ослабление психического дискомфорта, подготовка к конструктивному, осознанному разрешению проблемы осуществляется с помощью системы психологической защиты личности.

Копинг-поведение представляет собой действия, направленные на разрешение личностных проблем.

Психологическая защита может оказывать двойное влияние на развитие личности.

Она обеспечивает адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, сохраняет стабильность самооценки и образа мира, поддерживает состояние психологического комфорта.

Тем не менее, длительное, ригидное, сверхнормативное использование защит может провоцировать нарушения психического здоровья личности, инфантильность и перманентный внешне/внутренний конфликт.

Следовательно, необходимо различать психологическую защиту конструктивную и деструктивную.

Согласно проведенному анализу научной психологической литературы конструктивная психологическая защита характеризуется следующими особенностями:

- проявление конструктивной психологической защиты соответствует общественным ожиданиям и правилам;
- основой для функционирования конструктивной психологической защиты являются процессы мышления и воображения;
- применение конструктивной психологической защиты соответствует содержанию психотравмирующей ситуации;
- функционирование конструктивной психологической защиты осуществляется осознанно, контролируется рефлексией;
- конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты;
- конструктивная психологическая защита предполагает внешнюю социально-психологическую адаптированность;
- конструктивная психологическая защита обеспечивает удовлетворительное решение индивидом жизненных задач;
- в межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие личности, ее социализацию.

Таким образом, защитно-совладающее поведение представляет целенаправленное действие, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией адекватными личностными особенностями способами через осознанные стратегии действий.

Являясь осознанным, оно направлено на активное взаимодействие субъекта с конкретной ситуацией. Основным смыслом функционирования совладающего поведения состоит в том, чтобы наиболее оптимально адаптироваться к трудной жизненной ситуации, перебороть ее, ослабить воздействие или хотя бы смягчить требования внешней среды. Для этого необходимо разработать программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений.

1.2. Особенности составления психолого-педагогических программ

Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления, в центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, создаваемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации, а также психологами, педагогами-психологами организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых такие дети обучаются (ст.42 Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ

(ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024).

Психолого-педагогическая помощь включает в себя:

1) психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;

2) коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися;

3) комплекс реабилитационных и других медицинских мероприятий;

4) помощь обучающимся в социальной адаптации.

Психолого-педагогическая программа – комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Психолого-педагогическая программа, разработанная с учетом специфики образовательной организации, на основании анализа информации о субъектах образования и их актуальных проблемах и потребностях, позволяет решать широкий спектр психологических и педагогических задач.

1.2.1. Виды психолого-педагогических программ

Виды коррекционно-развивающих и профилактических программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательной среды можно классифицировать исходя из определенных критериев [25].

1. По характеру направленности выделяют коррекцию:

- симптоматическую;
- каузальную.

Симптоматическая коррекция (коррекция симптомов), как правило, предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа.

Каузальная (причинная) коррекция направлена на источники и причины отклонений.

2. По содержанию различают коррекцию:

- познавательной сферы;
- личности;
- аффективно-волевой сферы;
- поведенческих аспектов;
- межличностных отношений: внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных); детско-родительских отношений.

3. По форме работы с клиентом различают коррекцию:

- индивидуальную;

- групповую: в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.); в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;

- смешанную форму (индивидуально-групповую).

4. По наличию программ:

- программированную;

- импровизированную.

5. По характеру управления корректирующими воздействиями:

- директивную;

- недирективная.

Директивная и недирективная психокоррекции различаются позициями психолога и клиента в процессе взаимодействия. В ситуации директивной позиции психолога он выступает как эксперт и профессионал. В этом случае позиция психолога «выше», чем позиция клиента. Психолог знает нужды клиента, знает, куда его вести и какими средствами достигать поставленной цели.

В случае недирективной психокоррекции — психолог наряду с клиентом выступает равноправным участником процесса коррекции. Он не ведет за собой клиента, он лишь помогает ему в его развитии.

6. По продолжительности:

- *Сверхкороткая* психокоррекция длится минуты или часы и направлена на разрешение актуальных изолированных проблем и конфликтов. Ее эффект может быть нестойким.

- *Короткая* психокоррекция длится несколько часов и дней. Применяется для решения актуальной проблемы, как бы "запускает" процесс изменения, который продолжается и после завершения встреч.
- *Длительная* психокоррекция продолжается месяцы, в центре внимания -личностное содержание проблем. Во время коррекции прорабатывается множество деталей, эффект развивается медленно и носит стойкий характер.
- *Сверхдлительная* психокоррекция может продолжаться годы и затрагивает сферы сознательного и бессознательного. Много времени уделяется достижению понимания сути переживаний. Эффект развивается постепенно, носит длительный характер.

7. По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию:

- общую;
- частную;
- специальную.

Под *общей коррекцией* подразумеваются мероприятия общекоррекционного порядка, нормализующие специальную микросреду клиента, регулирующие психофизическую, эмоциональную нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.

Под *частной психокоррекцией* понимают набор психолого-педагогических воздействий, представляющих собой адаптированные для детского и подросткового возраста психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми, а также специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий.

Специальная психокоррекция - это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности.

1.2.2. Определение целей и задач психолого-педагогических программ

При определении целей и задач коррекции необходимо исходить из понимания той уникальной роли, которую играет данный конкретный период возрастного развития, ставить задачу, адекватную потенциалу развития на данном этапе онтогенеза, ценности данного возраста в целостном поступательном процессе становления личности.

Реализация потенциальных возможностей каждой возрастной стадии развития является основной формой профилактики возникновения отклонений или недостатков в развитии на последующих возрастных ступенях [26].

Основная цель коррекционной работы в пространстве определенного возраста – способствовать полноценному психическому и личностному развитию личности.

Основная задача – психолого-педагогическая коррекция отклонений в психическом развитии личности (интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном и пр.) на основе создания оптимальных психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала личности каждого человека.

Цель и задача коррекционной работы четко определяют принципиальную психолого-педагогическую позицию по отношению к личности: не личность подгонять, корректировать под ту или иную образовательную систему, а саму эту образовательную систему корректировать в том направлении, чтобы она обеспечивала достаточно высокий уровень развития, воспитания и обучения всех личностей.

Коррекционная работа строится не как простая тренировка навыков и умений, а как целостная осмысленная деятельность, естественно и органически вписывающаяся в систему повседневных жизненных отношений клиента. Специфика конкретных задач и формы проведения коррекционной работы зависят от тех условий, в которых она будет проводиться, от типа учреждения, в котором она будет разворачиваться, и от характера проблем клиента [24].

Психокоррекционные мероприятия направлены на исправление отклонений в развитии. В практике коррекционной работы выделяют различные модели объяснения причин трудностей в развитии:

- *Биологическая модель* - объясняет этиологию отклонений в развитии снижением темпа органического созревания.
- *Медицинская модель*- выносит проблемы, трудности и отклонения в развитии в область аномального развития.
- *Педагогическая модель* - усматривает причины отклонений в явлениях социальной и педагогической запущенности ребенка.

- *Деятельностная модель* - несформированность ведущего типа деятельности и других, типичных для данной возрастной стадии видов деятельности.

В отечественной психологии цели коррекционной работы определяются пониманием закономерностей психического развития ребенка как активного деятельностного процесса, реализуемого в сотрудничестве со взрослым.

На этом основании выделяют три основных направления и области постановки коррекционных целей:

1. Оптимизация социальной ситуации развития.
2. Развитие видов деятельности ребенка.
3. Формирование возрастно-психологических новообразований.

Выбор методов и техник коррекционной работы, определение критериев оценки ее успешности в конечном счете будут определяться ее целями.

При конкретизации целей коррекции необходимо руководствоваться следующими *правилами*:

1. Цели коррекции должны формулироваться в позитивной, а не в негативной форме. Определение целей коррекции не должно начинаться со слова «не», не должно носить запретительного характера, ограничивающего возможности личностного развития и проявления инициативы клиента.

2. Цели коррекции должны быть реалистичны и соотнесены с продолжительностью коррекционной работы и возможностями переноса клиентом нового позитивного опыта и усвоенных на

коррекционных занятиях способов действий в реальную практику жизненных отношений.

3. При постановке общих целей коррекции необходимо учитывать дальнюю и ближайшую перспективу развития личности и планировать как конкретные показатели личностного и интеллектуального развития клиента к окончанию коррекционной программы, так и возможности отражения этих показателей в особенностях деятельности и общения клиента на последующих стадиях его развития.

4. Нужно помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала: в процессе коррекционной работы; к моменту ее завершения; и, наконец, примерно полгода спустя можно окончательно говорить о закреплении или об утере клиентом позитивных эффектов коррекционной работы.

1.2.3. Механизмы воздействия в групповой психокоррекции

Специфика групповой психокоррекции заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в коррекционных целях. Взаимоотношения и взаимодействия, в которые вступает клиент в группе, в значительной степени отражают его истинные взаимоотношения. Группа выступает как модель реальной жизни, где клиент проявляет те же отношения, установки, ценности, те же

способы эмоционального реагирования и те же поведенческие реакции.

Один из важнейших механизмов коррекционного воздействия в групповой психокоррекции - возникновение и переживание клиентом в группе тех эмоциональных ситуаций, которые были у него в реальной жизни в прошлом и являлись субъективно неразрешимыми.

В зависимости от методологической ориентации ведущими в программе сопровождения могут быть различные *механизмы воздействия*, рассмотрим те механизмы, которые используются чаще всего.

1. Сообщение информации. Получение участниками программы сопровождения разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения и межличностного взаимодействия, которая помогает лучше понять себя и окружающих, изменить свое поведение. Выяснение причин возникновения и развития нарушений, информация о сущности психокоррекции и ходе психокоррекционного процесса, информационный обмен между участниками группы.

2. Внушение надежды. Появление надежды на успех решения своих проблем под влиянием видимых изменений в поведении других участников программы и собственных достижений.

3. Универсальность проблем. Переживание и понимание участником программы того, что он не одинок, что другие члены группы имеют такие же проблемы, конфликты, переживания, с которыми можно и нужно работать. Такое понимание способствует

преодолению эгоцентрической позиции, появлению чувства общности и солидарности с другими, повышению самооценки.

4. *Альтруизм* - возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого. Помогая другим, клиент становится более уверенным в себе. Он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает больше уважать себя и верить в собственные возможности.

5. *Корректирующая реконструкция первичной семейной группы*. Клиенты обнаруживают в группе проблемы и переживания, идущие из родительской семьи, чувства и способы поведения, характерные для родительских и семейных отношений в прошлом. Выявление и реконструкция прошлых эмоциональных и поведенческих стереотипов в группе дает возможность их проработки, исходя из актуальной ситуации, когда психолог выступает в роли отца или матери для клиента, а другие участники - в роли братьев, сестер и других членов семьи.

6. *Развитие техники межличностного общения*. Клиент имеет возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое неадекватное межличностное взаимодействие и в ситуации взаимного принятия изменить его, выработать и закрепить нормы, более конструктивные способы поведения и общения.

7. *Имитационное поведение*. Клиент может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу и

другим успешным членам группы. Подчеркивается, что многие психологи явно недооценивают роль этого фактора.

8. *Интерперсональное влияние.* Получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа "Я". Возможность возникновения в группе эмоциональных ситуаций, с которыми клиент ранее не мог справиться, их вычленение, анализ и проработка.

9. *Групповая сплоченность.* Привлекательность группы для ее членов, желание оставаться в группе, чувство принадлежности группе, доверие, принятие группой, взаимное принятие друг друга, чувство "Мы" группы. Групповая сплоченность рассматривается как фактор, аналогичный отношениям "психолог - клиент" в индивидуальной психокоррекции.

10. *Катарсис.* Отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств.

1.2.4. Этапы построения психолого-педагогических программ

Работа над программой психолого-педагогического сопровождения состоит из нескольких этапов [12]:

Аналитический этап.

Разработка и внедрение программы психолого-педагогического сопровождения требует определения (уточнения) потребностей в данной деятельности: анализ актуальных задач субъектов образования; организационный анализ; персональный анализ.

Для анализа актуальных задач, применяются следующие средства:

- изучение нормативных документов (федеральных, региональных, отраслевых, организационных);
- беседы со всеми субъектами образования о трудностях и характерных проблемах, требующих решения;
- проведение экспертизы установленного перечня актуальных задач, а также трудностей и дефицитов при их выполнении.

Компоненты сопровождения

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса субъекта образовательного процесса.
2. Создание социально-психологических условий для развития личности субъекта образовательного процесса.
3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи субъектам, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении, а так лицам, взаимодействующим с ними.

Организационный анализ предполагает рассмотрение миссии, стратегии и целей образовательной организации, (временных, информационных, ее ресурсов материальных, технологических, экономических и людских), структуры и отношений между организационными единицами, а также характеристик среды, в которой действует образовательная организация.

Персональный анализ позволяет определить участников программы сопровождения. Эта задача связана с получением информации об индивидуально-психологических и профессиональных характеристиках образования.

Диагностический этап.

Целью данного этапа является выявление сути проблемы, ее носителей и потенциальных возможностей решения. Важно, чтобы выбор программы сопровождения определялся актуальной потребностью субъектов образования, а не профессиональной подготовкой психолога и его концептуальными предпочтениями. При этом может использоваться широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование, наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности и документации. На этом этапе важно четко определить объект и предмет работы, чтобы подобрать адекватные методы и методики диагностического обследования.

Проективный этап.

На этом этапе психолог выбирает формы, способствующие оптимальному решению выявленных проблем, выбирает методы, строит прогнозы эффективности.

При проектировании психолого-педагогической программы целесообразно придерживаться следующей последовательности действий:

1. Определение целевой аудитории – на основе запроса или анализа результатов обследования определяется ведущий субъект:

программы с обучающимися, с педагогами, с родителями, с администрацией, комплексные.

2. Определение уровня, на котором будет проводиться работа: индивидуальный, групповой, коллективный, организационный – в зависимости от характера, глубины и сложности выявленных проблем.

3. Формулирование целей и конкретизация целей в задачах.

4. Выбор пространственно-временных условий проведения программы сопровождения.

5. Определение основных форм работы. На основе анализа результатов обследования определяется, кто из субъектов нуждается в неотложной помощи, кому необходима психолого-педагогическая поддержка, коррекция и т.д., таким образом, выбирается вид программы по ведущей форме сопровождения: развивающая, коррекционная, профилактическая или просветительская.

Технология реализации программ – это комплексная система коррекционно-развивающего воздействия, которая содержит в себе три взаимосвязанных и взаимообусловленных компонента:

- методологический (формулируются идеи, целевые характеристики, задачи, исходные теоретические положения – психологические, педагогические, философские, правовые, экономические и т.д.);
- содержательный (этапы работы, задачи каждого этапа и содержание этапа);
- технологический (методы, формы, средства использования).

Содержание программы обычно представляется в тематическом плане, где автор может указать цели каждой встречи, используемые формы работы, длительность занятий, основные технологии, названия упражнений и т.п.

Этап проверки эффективности коррекционных мероприятий.

По завершении коррекционных мероприятий составляется психологическое или психолого-педагогическое заключение о целях, задачах и результатах реализованной коррекционной программы с оценкой ее эффективности. Наиболее распространенные средства оценки эффективности психолого-педагогического сопровождения являются самоотчеты участников, экспертное оценивание, психодиагностические средства, оценка результатов деятельности. В основе определения эффективности психокоррекции должна лежать модель нормально функционирующей личности: чем более к этой модели приблизился клиент психотерапевтического воздействия, тем оно результативнее [1].

II. ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Программа формирования конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков в условиях образовательного учреждения *(подготовлена студенткой факультета психологии Захаровой Екатериной Андреевной под научным руководством Капитанец Е.Г.)*

Цель программы – формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков в условиях образовательного учреждения.

Задачи программы:

1. Создать условия для доброжелательного доверительного общения друг с другом, атмосферы взаимопомощи, эмоциональной поддержки в условиях образовательного учреждения.
2. Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия между старшими подростками.
3. Развитие навыка понимания одноклассников, себя, а также взаимоотношения между старшими подростками.
4. Развитие умения работать в команде.
5. Формирование благоприятного психологического климата в коллективе.
6. Формирование навыков конструктивного взаимодействия.
7. Формирование навыков рефлексии, самоанализа и самораскрытия.

Занятия имеют четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей: приветствие, разминка, основная часть, рефлексия, прощание.

Методы и формы работы: групповые дискуссии, практические упражнения, игровые методы, мини-лекции.

Занятие № 1 «Давай знакомиться».

Цели: создание положительного эмоционального отношения и доверительного общения, принятия правил программы.

Приветствие. Знакомство с участниками программы. Налаживание первичного контакта. Короткий рассказ о программе и плана последующих занятиях.

Разминка. Упражнение «Визитка».

Цель: знакомство участников, создание атмосферы доверия, раскрепощение участников. Психолог предлагает каждому участнику рассказать немного о себе, для знакомства: как зовут, сколько лет, интересы, чего ожидает от программы. При готовности всех участников, представляться начинает психолог и дальше по желанию, но представиться должны все участники.

Упражнение «3 факта о себе». Цель: создать положительный настрой на работу, снизить напряжение, повысить интерес друг к другу. Участники по очереди сообщают 3 факта о себе, два из которых правдивы, а один ложный. Остальная группа должна угадать, где правда, а где ложь.

Основная часть. Каждый участник получает по 2 стикера разных цветов. На одном фиксирует ожидания от самого себя во время

тренинга, а на другом – от группы. Участники по очереди озвучивают свои ожидания и крепят их на ватмане. Далее проговариваются основные правила (соглашения) тренинга, участники предлагают свои варианты и совместно одобряют.

Упражнение «Поменяйтесь местами, кто...». Психолог: «Я сейчас начну говорить вам «Поменяйтесь местами, те кто...» и если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем: «Все сидят по кругу. Поменяйтесь местами те, кто: не любит конфликты; любит болтать по телефону; кто любит красный цвет; кто любит мороженое; у кого есть дома собака (кошка); кто любит ходить в кино; кто любит петь; кто любит танцевать; любит ли читать фэнтези; любимый вид спорта (волейбол, баскетбол)».

Упражнение «Друг к дружке». Во время выполнения упражнения участникам необходимо очень быстро выполнить предложенные движения. Группа участников образует круг, каждый выбирает себе партнера и, например, пожимает ему руку. В дальнейшем участники «здороваются» друг с другом частями тела, которые называет ведущий, к примеру, спиной, лбом, рукой. Когда психолог произносит слова «Друг к дружке!», участникам необходимо поменять партнера.

Рефлексия. Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания психологу, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают

предложенные фразы: «Я понял ...», «Меня удивило...», «Я почувствовал...», «Думаю...», «не понравилось...» и т.д.

Прощание. Психолог благодарит всех за работу. Говорит дату следующего занятия.

Занятие №2 «Пойми меня».

Цели: вербальное и невербальное общение, объединение членов коллектива, установление контактов друг с другом.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт. Спрашивает ребят с каким настроением они сегодня пришли на занятие? Ребята по кругу высказываются.

Разминка. Упражнение «Перекинь мяч». Инструкция: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Психолог фиксирует потребовавшееся на это время. Участники делятся на подгруппы, становятся в круг от 6 до 8. Упражнение повторяется 3–4 раза, психолог просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, психолог просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные

«лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»).

Вопросы для обсуждения:

1. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?

2. Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?

3. Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Упражнение «Найди пару». Участники садятся в круг. Психолог: «Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон». Психолог раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, ведущий тоже принимает участие в упражнении). «Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача

каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось». После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?». После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару

Ролевая игра «Кельтское колесо».

Инструкция: По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света. Люди с Севера – это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг. Люди с Запада – это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности. Люди с Востока – это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией. Люди с Юга – обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед. По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку. Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств.

2. Каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.

3. Каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света.

4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. В конце у группы спрашивается, какая еще сторона света, кроме названной в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям, назвавшим ее как вторую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе.

Рефлексия. Участники делятся своими мнениями о проведенном занятии: чувства, впечатления, ощущения (что понравилось, что не очень, что нового узнал о себе, других и т.п.).

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

Занятие №3 «Мы – команда».

Цели: найти сходства между членами группы, чтобы улучшить взаимодействие между ними, формирование доверительных отношений и умения работать в команде.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт. Спрашивает считают ли они себя командой? И просит обосновать свой ответ. Ребята по кругу высказываются.

Разминка. Упражнения: «Мы с тобой похожи тем, что...?».

Инструкция: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний. Число участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят своим партнёрам

фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» (например, живём в одном городе, люби ходить в театр и т. д). Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» (например, цветом глаз, длиной волос т.д.).

Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнёра. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Основной этап. Упражнение «Ромашка». Психолог: «Ставим 15 стульев в центре и 15 стульев во внешнем круге – «лепестки». Участники рассаживаются по стульям.

Задание 1 – смотреть в глаза другу, не отводить глаз в течение минуты. Затем участники – «лепестки» меняются местами.

Задание 2 – участники говорят друг другу: «Что я вижу в тебе? (одежду, причёску, улыбку и т. п.)». «Лепестки» меняются местами.

Задание 3 – участники попарно пытаются догадаться и рассказать друг другу: «Каким ты был в детстве?» и ответить, насколько верна догадка. «Лепестки» меняются местами.

Задание 4 – участники попарно пытаются ответить «Что между нами общего?».

Задание 5 – участники пытаются определить «Чем мы отличаемся друг от друга: в интересах, характере, поведении и т. п.».

Упражнение «Живые кнопки».

Инструкция: Участники образуют пары. Кто садится на стулья – они кнопки, а вторые за спиной. Ведущий задает несложные вопросы, а пары отвечают на них. Но дело все в том, что право дать ответ пара получает только тогда, когда она первая нажмет на «кнопку» - голову (или плечи) своего партнера, а тот не издаст характерный звук – «пик» или «дзынь». Отвечает та пара, которая "прозвенела" первой.

- Сколько лет нашей школе?

- Какой номер у кабинета математики?

- За что ученика выгоняют из класса? (За дверь.)

- Что можно приготовить, но нельзя съесть? (Уроки)

- От себя или на себя открывается дверь кабинета учительской?

- Это не только перерыв в работе Государственной Думы, но и перерыв в учебных занятиях в течение учебного года. Что это? (Каникулы.)

- Сколько окон в коридоре на 2 этаже?

- Что на уроках еле-еле ползёт, а на переменках летит стрелой? (Время.)

- Какой месяц короче других? (Май)

- Сколько ступенек от первого этажа до второго?

- Сколько месяцев в году имеют 28 дней? (Все)

- Три месяца счастья для педагогов. (Каникулы.)

- Клуб знакомств для родителей и учителей. (Родительское собрание.)

- Сигнал к началу и окончанию мучений. (Звонок.)

- Что легче: килограмм ваты или килограмм железа? (Одинаково по килограмму)?

- На березе росло 90 яблок. Подул сильный ветер, 10 яблок упало. Сколько осталось? (На березе яблоки не растут.)

Упражнение «Вавилонская башня».

Материалы: цветные маркеры, ватман, индивидуальные задания.

Инструкция: Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Его задача молча нарисовать то, что ему выпало. Между собой участники тоже не разговаривают. Все участники группы рисуют одновременно. Для удобства проведения игры лучше, чтобы лист бумаги был прикреплен к стене, а участники делятся на мини-группы. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню.

Инструкции:

- 1) Нарисованная башня должна иметь 10 этажей.
- 2) Вся башня имеет коричневый контур.
- 3) Над башней развивается «синий флаг».
- 4) В башне всего 6 «окон».
- 5) Вдалеке от башни светит солнце.
- 6) Возле башни растут два дерева и пять кустов.
- 7) Над башней летают восемь птиц.
- 8) Возле башни находится собачья будка.

- 9) Над башней расположились три тучки, из которых идет дождь.
- 10) Около башни сидит кошка.
- 11) Башня окружена рвом с водой.
- 12) С крыши башни свисает веревочная лестница.

Психологический смысл упражнения: участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Рефлексия «Семь свечей». Техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение. Выполняется в положении сидя (стулья расставлены кругом). Звучит тихая спокойная инструментальная музыка. Комментируется психологом. Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так семь... По окончании следует обсудить с участниками, как менялось

их состояние по мере выполнения этого упражнения. Где в реальных жизненных ситуациях может быть владение такой техникой.

Прощание. Психолог благодарит всех за работу. Говорит дату следующего занятия.

Занятие №4 «Мы и наши эмоции».

Цели: снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам конструктивных межличностных отношений в различных ситуациях.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт. Психолог спрашивает: «Считают ли участники себя эмоциональными людьми? Просит проанализировать и сказать, какие эмоции они испытывали сегодня с утра. Ребята по кругу высказываются.

Разминка. Упражнение «Хорошее настроение». Инструкция: на листе формата А4 изобразить свое хорошее настроение. Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

Анализ упражнения: 1. Что понравилось вам в данном упражнении? 2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

Упражнение «Телеграмма». Играющие становятся в круг и берутся за руки. Один из них говорит: «Я передаю телеграмму Вите (называет имя того, кому передает)». Телеграмма передается

незаметным пожатием руки соседа, который в свою очередь передает ее следующему таким же образом и так далее, пока не дойдет до получателя. Получатель должен сообщить о получении телеграммы. Цель ведущего – заметить процесс передачи. Игрок, на котором замечен процесс передачи, – становится ведущим. Право пересылки телеграммы переходит к бывшему ведущему.

Упражнение «Посчитать до ...». Группа должна по порядку посчитать до 30 причем каждую цифру должен произносить только один человек. Договариваться, кто, что произносить нельзя. Как только какое-то число произносят несколько человек одновременно или долго не произносит никто, счет начинается с начала. Важно: Каждый человек должен произнести хотя бы одно число.

Тренинговое упражнение «Аэропорт». Инструкция: вводятся две роли – «начальник планово-экономического отдела» и «сотрудница» – его подчиненная. Вводная «начальнику»: «Вы – начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала к сроку так важные для вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни она, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту вы вдруг видите вашу «больную» сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих. Вводная «сотруднице»: «Вы – сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного

отчета тяжело заболела ваша сестра, и, поскольку с ней некому сидеть, вы взяли больничный лист по уходу за ней, и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать вашей родне в этот город кое-какие вещи и привести от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликают ваш начальник...».

Комментарий: при анализе ситуации ведущий должен актуализировать установку, что мы мыслим и поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны). В последующем данные роли примеряют другие участники.

Рефлексия «Аплодисменты по кругу». Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Прощание. Психолог благодарит всех за работу.

Занятие № 5 «Я среди других».

Цели: развитие умения установить контакты с различными людьми для продуктивного общения, отработка навыка экологичного общения.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт.

Разминка. Упражнения: «Я тебя понимаю». Инструкция: Психолог дает возможность каждому участнику выбрать себе партнера. Участники в течение 3-4 мин. в устной форме описывают состояние друг друга: настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Основная часть. Упражнение «Совместное рисование». Материалы: бумага и ручки для работы в паре.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Ведущий дает задание нарисовать общий рисунок, держа ручку вдвоем, при этом участники могут обсуждать свой рисунок.

Далее рисунки выставляются для всеобщей оценки. Каждый участник выходит и отмечает понравившийся ему рисунок знаком «+». Участники аплодируют победителям.

Затем все пары рисуют второй рисунок, молча, не договариваясь о том, что должно получиться.

Также рисунки выставляются для всеобщей оценки. Определяются победители, которых награждают аплодисментами.

Контрольные вопросы для обсуждения:

- что чувствовали во время работы в паре?
- удалось ли достичь общего результата?
- что помогало или мешало вам?
- как будете использовать данный навык в ситуации профессионального взаимодействия?

Упражнение «Контакты». Инструкция: Участники разбиваются на первый-второй и образуют два круга: внутренний и внешний. Участники, попарно устанавливают контакт друг с другом. Время на установления контакта, приветствие, проведение беседы и прощание 2-3 минуты.

Далее участники по сигналу ведущего, смещаются на одного человека вправо, тем самым образуя новую пару и так же устанавливают контакт. Примерные варианты ролевых ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.

2. Перед вами человек, которого вы видите в первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему.

3. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

4. Вы узнали, что один из ваших одноклассников дурно отозвался о вас. Необходимо поговорить с ним. Конечно, это не очень приятный

разговор, но лучше сразу все выяснить, чем строить догадки и переживать. Представился случай: вы одни, никого рядом нет.

Контрольные вопросы для обсуждения:

- какие чувства испытывали при нахождении в разных ролях?

- в каких ситуациях легче было вступить в контакт?

- есть ли определенные установки и типы реагирования, которые «срабатывают» автоматически?

- всегда ли установка является справедливой, как она проявляется в Вашей учебной деятельности?

Упражнение «Встреча».

Инструкция: все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Рефлексия. Подумайте и скажите:

- Что больше всего понравилось, или не понравилось? Объясните почему?

- Как вы думаете, на что направлены упражнения, игры?

- Что сейчас чувствуете, какие эмоции преобладают?

Прощание. Сейчас каждый по очереди будет ставить перед собой этот стул. Остальные участники группы по желанию и в любом порядке будут подходить, садиться перед вами на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те

качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции.

Занятие № 6. «Связанные единой целью».

Цели: развитие умения работать в команде, формирование межличностной чувствительности и взаимопонимания, сплочение группы.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт. Психолог спрашивает: «Чувствуют ли ребята изменения в коллективе? Считают ли они их класс сплочённым?». Ребята по кругу высказываются.

Разминка. Упражнение «Ужасный секрет». Инструкция: игра выполняется в круге. Один из участников сообщает на ухо своему соседу «ужасную» тайну о себе, например: «Иногда я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это сообщение таким же образом дальше по кругу, изменив фразу так: «Один из нас иногда любит ковыряться в носу!». В такой форме фраза идет по кругу, а второй игрок, дав отойти первой фразе на двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе. Все фразы передаются по кругу в варианте: «Один из нас...». Каждый секрет проходит круг и возвращается владельцу. После того как передача секретов завершилась, участники обсуждают, какие секреты они узнали: «Оказывается, мы храпим, мы ковыряемся в носу, мы грызем ногти, мы любим поспать»... Какой ужас!!! Затем

все участники хором произносят: — И мы об этом никому ничего не скажем!

Основная часть. Упражнение «Квадрат». Инструкция: встаньте в круг, и закройте глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. После того, как квадрат будет построен, не открывать глаза. Вопросы: - Все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложить открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Сначала возникает пауза и полное бездействие участников игры, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить квадрат по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры. Игру можно продолжить, усложняя задачу, и предложить построить звезду, шестиугольник, ромб. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: что было наиболее трудным в решении задачи? и каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Упражнение «Я рад общению с тобой». Инструкция: одному из участников предлагается протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется

за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

Упражнение «Карандаши». Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение: сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед — поднять руки); использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы; держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью; выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Игра «Воздушный шар». Инструкция: «Прошу всех сесть в большой круг и внимательно выслушать информацию. Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

- 1.Канат - 50м.
- 2.Аптечка с медикаментами - 5кг.
- 3.Компас гидравлический - 6кг.
- 4.Консервы мясные и рыбные - 20кг.

5. Секстант для определения местонахождения по звездам - 5 кг.
6. Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов - 25 кг.
7. Конфеты разные - 20 кг.
8. Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа).
9. Ракетница с комплектом сигнальных ракет - 8 кг.
10. Палатка 10-местная - 20 кг.
11. Баллон с кислородом - 50 кг.
12. Комплект географических карт - 25 кг.
13. Канистра с питьевой водой - 20 л.
14. Транзисторный радиоприемник - 3 кг.
15. Лодка резиновая надувная - 25 кг.

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: «На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д.».

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в

виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина. Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!»

Следует очень подробно объяснить участникам все правила и описать ситуацию, в которой оказался экипаж. При этом можно проявить собственную фантазию, исходя из особенностей состава группы. Нужно ответить на все вопросы, но не подсказывать выход из создавшегося положения. Его должны найти сами учащиеся. Во время работы психолог не вмешивается в процесс обсуждения и не отвечает

на вопросы участников, а только следит за выполнением правил, особенно за голосованием.

Время на игру: 20 – 25 минут. Но можно и увеличить время, если группа очень вяло включается в обсуждение, особенно на начальном этапе. Можно сократить время до 17 – 18 минут, если она сразу очень активно включилась в работу. Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании, надо поздравить участников и попросить их подумать над причинами успешного выхода из столь критической ситуации.

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений, то ведущий объявляет, что экипаж разбился, и просит подумать над причинами, которые привели к этой катастрофе. Анализ результатов и хода игры можно провести сразу после ее окончания, дав возможность более глубоко разобраться в причинах удачи или неудачи, проанализировать ошибки и попытаться прийти к общему мнению.

Рефлексия. Психолог просит участников ответить на вопросы:

- Каковы были основные трудности и как они решались?
- Что для Вас было особенно интересным и важным в заданиях?
- Что удалось лучше всего и почему?
- Что Вы чувствуете?

Прощание. Психолог благодарит всех за работу.

Занятие № 7. Разрешение и профилактика конфликтов.

Цели: формирование конструктивного отношения к конфликтам, развитие способности адекватно реагировать на различные конфликтные ситуации, демонстрируя стиль сотрудничества как один

из основных элементов в профилактике разрешения конфликтов, выявить факторы эффективного общения, которые способствуют достижению взаимопонимания между участниками и позитивной идентификации личности.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт. Психолог просит вспомнить ребят, когда они последний раз они вступали в конфликт и с кем. Что они чувствовали? Ребята по кругу высказываются.

Разминка. Упражнение «Машина с характером». Инструкция: Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок № 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок № 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок № 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок № 1 смотрит вверх,

поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит: «Ах» и «Ох», то игрок № 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок № 1 говорит: «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку № 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить: «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы. Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

После завершения игры происходит обсуждение по следующим вопросам:

- Смогла ли группа создать интересную машину?
- Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- В какой момент вы стали деталью машины?
- Как вы придумали свои действия?
- Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?

– Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?

– Трудно ли было разобрать машину?

– Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Основная часть. Мини-лекция «Конфликты в нашей жизни».

План:

1. Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент».

2. Управление конфликтом.

3. Знакомство с правилами и стилями разрешения конфликта.

4. Самоконтроль в общении.

5. Способы конструктивного поведения в конфликте, методы управления конфликтом.

Упражнения: «Я-высказывания». Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем психолог объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «Я-высказывания»:

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

– ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

– описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Психолог просит ребят вспомнить недавний конфликт с кем-либо и попробовать сформулировать по теме конфликта предложение в формате «Я-высказывания».

Обсуждение: почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию? Тяжело ли было сформулировать предложения в формате «Я-высказываний».

Упражнение «Дерево конфликтов». Инструкция: Давайте мы с вами попробуем определить какими могут быть причины конфликта? (обзывания, оскорбление, отрицательные замечания, ложь, угрозы, насмешки, разные характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать), какие последствия могут быть? (ссора, драка, человек может обидеться), как можно решить конфликт? (договориться между собой, попросить помощи старших)

Для работы нам надо разделиться на 2 команды. Первая команда напишет на стикерах причины конфликта и приклеит их к корням

нашего дерева, а вторая команда пишет последствия конфликта и прикрепляет стикеры на ветки дерева.

Все что находится на корнях нашего дерева называется конфликтогенами. Все эти действия провоцируют конфликт. В большинстве случаев на конфликтоген обычно отвечают либо похожим, либо еще более сильным конфликтогеном. Таким образом, сила конфликтогенов стремительно нарастает.

Какой вывод мы можем сделать, посмотрев на дерево конфликтов. (Стараться их не употреблять, чтобы не создавать конфликта.)

Теперь узнав, что такое конфликт, из-за чего он возникает и какие последствия могут быть мы с вами попробуем применить свои знания на примере одной из ситуаций.

Упражнение «Официант, в моем супе муха»

Инструкция: Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах. Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться. Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру. После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и

найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

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

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

После завершения игры происходит обсуждение по следующим вопросам:

– Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

– Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга?

– Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

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

– Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно?

Дискуссия «Приемы снятия напряжения».

Рефлексия. Психолог просит участников высказать по очереди:

- Как себя чувствуете? Какое настроение?

- Что понравилось, что не понравилось, чего хотелось бы?

Прощание. Инструкция: «Вы можете, свободно передвигаясь по комнате, подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников».

Занятие № 8. Саморегуляция.

Цели: формирование навыков эмоциональной регуляции, создание положительного настроения, овладение техникой комплимента.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт. Психолог спрашивает какое у ребят настроение и с чем они пришли сегодня на занятие. Ребята по кругу высказываются.

Разминка. Упражнение «Я приглашаю Вас в круг». Инструкция: Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного: А теперь - по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты - по цвету глаз, по дате рождения и др.).

Молодцы, а теперь встаньте паровозиком и представьте, что начался дождь. Вы будете поглаживать друг друга по спине, изображая

капли дождя. А теперь дождь усиливается, пошел ливень, теперь капли града. Дождь заканчивается, выходит солнышко.

Основная часть. Упражнение «Дышите глубже».

В нашей жизни очень часто бывают такие моменты, когда мы чувствуем упадок сил, нервное напряжение. Это упражнение можно проделывать самостоятельно и оно очень эффективно. Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Упражнение «Ковер мира». Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого из класса есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашего класса. Я напишу на нем имена всех учеников нашего класса, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

— Почему так важен для нас «ковер мира»?

— Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?

— Почему недопустимо применение в споре насилия?

— Что ты понимаешь под справедливостью?

Упражнение «Комплимент»

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!»

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть. Например:

- Светлана, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая! -А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество)» и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

1. Что Вам больше понравилось больше: говорить комплименты или принимать их?

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Упражнение «Парящий над землей»

Инструкция: Примите максимально удобную позу. Закройте глаза.

Представьте себя парящим над землей. В полете вы устремляетесь ввысь. Посмотрите направо, налево, вверх, вниз... Вы видите звезды, языки туманностей бледно-синеватых оттенков... Найдите где-то недалеко от вас планету ярко-голубого цвета. Это Земля. Заметьте, как солнце блестит и дробится на множество сверкающих точек, отражаясь от поверхности океанов. Почувствуйте радость и любовь, как человек, который вернулся в любимый дом после долгого отсутствия. Начинайте снижаться, направляясь к поверхности... Вам приятно парить над Землей, и вы с удовольствием разглядываете темно-синий океан, блестящий белыми брызгами, и темно-зеленые поля лесов, и белое покрывало облаков, и уходящий вдаль горизонт, и звезды, окружающие этот великолепный шар... Смотрите, наслаждайтесь... Это то место, где вас любят и ценят. Счастья и Радости Вам!

Откройте глаза. Поднимите руки вверх - сделайте вдох, опустите руки - сделайте выдох. Спасибо.

Рефлексия. Психолог просит участников, ответить на вопросы:

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?
- Что понравилось? Что не понравилось?
- Что было полезным?
- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

Прощание. Упражнение «Аплодисменты по кругу». Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие № 9. Конструктивное взаимодействие.

Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт.

Разминка. Упражнение «Кочки». Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты, и ведущий поясняет, что впереди болото, листы — это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Основная часть. Лекционный материал «Основы конструктивного взаимодействия и продуктивной коммуникации».

План:

1. Техники конструктивного общения.
2. Приемы повышения качества общения.
3. Приемы конструктивного общения.

Упражнение «Толстое стекло». Инструкция: Участники делятся на подгруппы по 3—5 человек. Затем тренер знакомит всех с содержанием упражнения. Участникам предлагается представить, что они общаются друг с другом через толстое стекло, то есть они прекрасно видят друг друга, но не слышат. Используя невербальные средства общения, каждой подгруппе необходимо донести некую информацию до всех участников. Каждая подгруппа получает от одной до трех карточек (по усмотрению тренера) с различными ситуациями. На подготовку пантомимы уходит обычно от 3 до 10 минут. Участники сами распределяют роли. Участники делятся своими впечатлениями, трудностями, с которыми они столкнулись, и находками, которые они сделали в ходе выполнения упражнения. Как правило, это упражнение вызывает много положительных эмоций.

Список ситуации:

- 1) Приходи ко мне завтра со своей соседкой и собакой на чашечку чая.
- 2) Концерт вчера был замечательным, я сидела в первом ряду.
- 3) Мой сын принес из магазина только банку зеленого горошка.
- 4) Я скоро поеду в Париж. Что тебе купить?
- 5) У меня под окном расцвела сирень.

- 6) Больше всего на свете люблю пить шампанское, сидя в ванне.
- 7) Я мечтаю сниматься в кино.
- 8) У меня уже болит голова от постоянных телефонных звонков.
- 9) Вчера опоздала на электричку, пришлось идти пешком.
- 10) У меня в квартире такой беспорядок, что ничего не могу найти.
- 11) Полей, пожалуйста, цветы и поставь их на подоконник.
- 12) Давай отметим Новый год в китайском ресторане?
- 13) Вчера прыгала с парашютом, думала, умру от страха.
- 14) Ты пойдешь на дискотеку в субботу?
- 15) У меня такое хорошее настроение, что душа поет.
- 16) Вчера посадила на даче картошку, а сегодня георгины.
- 17) Мороженое такое холодное, что зубы ломит.
- 18) Тебе звонила какая-то женщина и сердитым голосом сказала, что перезвонит позже.
- 19) Объелась клубники, не могу пошевелиться.
- 20) Наши соседи всю ночь ругались, а я подслушивала.

Упражнение «Леопольд». Инструкция: из группы выбирается несколько человек, которые будут «мышами», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и психолог

подчеркивает это группе. Напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышей. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышам», почему они безобидны. «Мыши» оценивают выступления и говорят, кому из котов верят.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
2. Легко ли вам было находиться в роли кота или мыши?
3. Доверяете ли вы людям в жизни?
4. Доверяют ли вам люди?
5. Считаете ли вы, что общение играет важную роль во взаимоотношениях между людьми?

Ролевая игра «Сократический диалог».

Инструкция: психолог в обсуждении своими наводящими вопросами должен подвести группу к мысли о том, что карьера и будущее состоит из частей взятых из прошлого и настоящего, то что

сделано сейчас, потом приносит свои результаты, будущее формируется на основании сегодня открытых ресурсов. Поле наших ресурсов в нас самих и в нашем окружении.

Основные вопросы следует продумать заранее, например:

– Что вы взяли с собой из прошлого, что помогает в решении сейчас?

– Бывало ли так, что вы получали какие-то знания, навыки, которые тогда не могли не как применить и, может быть, считали даже лишними, а сейчас вам приходится вновь возвращать к этому же вопросу?

– Определите, как ваше знание об успехах ваших товарищей помогает вам в реализации собственной цели?

– Определите, как помогала вам ваша семья в достижении ваших успехов?

– Определите, как достижению цели помогает любимый парень / любимая девушка/друг/подруга?

– Вспомните о каком-либо событии, которое сегодня (или вчера) с вами произошло. Это может быть и радостное событие, и неприятное, и амбивалентное (немалозначное). К примеру, это может быть сбой в сети электропитания, поломка вашего персонального компьютера, рождение котят у вашей кошки, приезд родственников из другого города, получение плохой оценки и т.д. и т.п. Определите, как это событие может помочь вам в достижении вашей цели.

– Всякий раз определяйте, какую энергию для достижения цели вам дает любое событие вашей жизни.

– Используйте эту энергию, напоминая себе, как это событие помогает вам».

По времени это обсуждение лучше не затягивать, не более 20 минут, даже если группа и не пришла к общему мнению, все равно они еще вернуться к решению этих вопросов, а выработанные идеи группы лучше записать на доске.

Рефлексия. Психолог просит ответить на следующие вопросы:

- С каким настроением уходите с занятия?
- Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- С чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Прощание. Упражнение «Подарок». А сейчас давайте подумаем, что Вы могли бы подарить нашей команде, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит команде. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие. Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!

Занятие №10. Подведение итогов.

Цель: отработка навыков конструктивного взаимодействия, подведение итогов всех занятий, снятие эмоционального напряжения.

Приветствие. Психолог приветствует ребят, благодарит за посещение занятия. Рассказывает о чём будет данное занятие и сколько по времени это займёт. Говорит, что это крайнее занятие. Спрашивает ребят с каким настроением они сегодня пришли на

занятие? Что ожидают от этого занятия? Ребята по кругу высказываются.

Разминка. Упражнение «Машина времени». Процедура проведения: тренер предлагаем участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение: сначала каждый рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем, они рассказывают, каким образом, они изменили это прошлое.

Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы какое-то событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Основная часть. Упражнение «Закон гармонии». В цивилизованном социуме существует неписанный закон гармонии общения и межличностных отношений, затрагивающий их нормативную сферу. Следуя ему можно не допустить зарождение многих антагонистических противоречий, конфликтов, обид. Звучит он так: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Довольно справедливо, что выполнение этого правила избавляет нас от взаимных упрёков и деформации легитимной

(нормативной) сферы личности. Но понятие нормы отношений и общения мы воспринимаем, понимаем, оцениваем субъективно. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каким же образом контролировать свои действия в тех или иных ситуациях общения?

Процедура проведения: психолог объясняет задание участникам: «Разделите лист на две части:

1. «Позволяю себе, запрещая другим». Перечислите ваши поступки, направленные на получение преимущества за счёт окружающих. Определите степень свободы ваших действий. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье то мнение (товарища, ребенка, подчиненного и др.), высмеивать кого-то и так далее.

2. «Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите, на какие действия окружающих налагаете запрет, но разрешаете себе. Например: критиковать, оценивать, чинить беспорядок, бездельничать.

В течение 10 минут участники заполняют листы, затем идёт обсуждение и рефлексия. Рефлексия: стоит ли запрещать себе, быть свободным, что бы иметь основания осуждать других? Стоит ли позволять себе заблуждаться, что, запрещая другим, вы имеете на это право?

Ролевая игра «Необитаемый остров». Инструкция: Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный и растительный мир, но есть опасности; ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплоченной группой продержаться можно, а в одиночку – почти нереально. В ближайшие 20 лет вы можете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача – создать для условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность происшедшего, тем более за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия – вам нужно чем-то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни? Вы должны освоить этот остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения.

Вопросы, которые нужно решить:

- Кто ваш лидер?
- Какие у него рычаги власти?
- Как будете решать вопрос распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу?
- Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? Дадите больше больным и слабым?
- Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин?

– Будет ли ваша община вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек не подчиняться и жить по-своему? Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей?

– Возможен ли раскол в колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто-то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова? На часть имущества? На какую именно?

– Какое будет наказание за совершенное преступление? Будет ли смертная казнь? Кто будет палачом?

– Как будете решать отношения между мужчинами и женщинами?

– Имеет ли право кто-то вести образ жизни, делающий его слабым, болезненным, обузой для остальных?

– Нет ли у вас сейчас обиженных, недовольных? Сможете ли вы сейчас им чем-то помочь?

– Будут ли у вас выходные, праздники? Какие, когда?

Важен вопрос о власти: захват власти (один сильный договаривается с другим сильным, привлекает на свою сторону колеблющихся и подавляет раздробленную оппозицию, диктуя ей свои условия), демократия советов (каждый незначительный вопрос долго дебатруется, а общее решение не вырабатывается).

Вам предоставляется полная свобода действий в рамках задания. Выберите «летописца», чтобы фиксировать ваши решения, вести «летопись жизни». Постарайтесь, чтобы ваше пребывание на острове

было активным и богатым событиями. Может быть, вам удастся не только выжить, но и создать идеальное общество.

Дополнительное задание: рассказать о своем острове и изложить свои жизненные позиции.

Во время игры каждые 15 минут проводятся обсуждения (для этого каждая команда получает вопросы):

1) дружеская, добрая, веселая атмосфера: кто создает тепло, кто конфликтен?

2) конструктивны ли принятые решения, виновен в неконструктивных дискуссиях, кто выдвигает деловые решения?

3) динамичен ли придуманный сюжет, активны ли участники в придуманном сюжете?

4) кто пассивен в игре?

По окончании игры. Нужно обсудить вопросы:

– Что я сделал для благополучной жизни на острове? Какая община наиболее привлекательная – Варвары, Мудрецы, Гуманисты, Трудяги?

Рефлексия. Участники берут в руки зажжённую свечу, передают её друг другу, проговаривая свои впечатления о тренинге, делятся своими мнениями, чувствами, ощущениями (что понравилось, что не очень, что нового узнал о себе, других и т.п.)

Подведение итогов. Прощание. Упражнение «Я рад общаться с тобой». Психолог предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку

другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение, психолог словами: «Ребята, я рад с вами общаться!».

Благодарит за участие в программе. Подведение итогов работы группы. Обобщение теоретического материала, даваемого по ходу всех занятий. Разбор вместе с участниками группы их впечатлений от проведенных занятий, ответы на возникшие у них вопросы, подведение итогов совместной работы.

2.2. Программа формирования межкультурной толерантности подростков средствами коммуникативного тренинга *(подготовлена студенткой факультета психологии Потаповой Анастасией Павловной под научным руководством Капитанец Е.Г.)*

Таблица — 1 - Содержание курса по формированию межкультурной толерантности подростков

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
1	Способствовать формированию понятия толерантности и интолерантности, развитию коммуникативных навыков и умения работать в группе.	Мини-лекция «Что такое толерантность?»	Введение в тематику курса, знакомство с основными понятиями (проводится с использованием презентации)
		Упражнение «Национальное блюдо»	Группа делится на подгруппы по 3-4 человека. Каждой подгруппе поручается разработка конкретного рассказа от имени национального блюда (даются карточки с блюдами — 4-5 блюд разных этносов с небольшим описанием).

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>План рассказа может включать следующие позиции: название блюда на национальном языке, состав, происхождение, процедура приготовления, создатели (возраст, семейная роль, пол), оформление, отношение к блюду разных людей, место в меню, вкусовые качества, сочетание с другими блюдами и т.п.</p>
		<p>Методика измерения уровня толерантности (В. С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура)</p>	<p>Методика измеряет уровень толерантности в вербальном поведении испытуемых. С помощью этого опросника можно выявить отношение участника методики к представителям других, отличных от его собственных, национальностей, культур, взглядам (в том числе меньшинств), убеждениям и привычкам.</p>
		<p>Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)</p>	<p>Методика проверят уровень общей толерантности. Она содержит вопросы, содержащие утверждения об отношении как к окружающей среде в целом, так и к людям: к некоторым социальным группам (бездомным, психически больным, меньшинствам),</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>имеющим другие склонности поведения, жизненные установки, взгляды на многие вещи и др. Акцент сделан на проверку этнической толерантности (отношение к людям своей и иной конфессии, оценка культурной дистанции). Опросник имеет три субшкалы, которые направлены на диагностику таких аспектов толерантности, как этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.</p>
2	<p>Способствовать осознанию собственной идентичности, снятию стереотипного мышления, формированию чувства единства</p>	<p>Упражнение «Моя индивидуальность»</p>	<p>Подростки пишут о каких-то трех признаках, которые отличают их от всех остальных участников группы: внешний вид, одежда, умения, какие-либо достижения. После того как задание выполнено, записи собираются, зачитываются вслух психологом, а остальные члены группы отгадывают, кто является автором тех или иных утверждений.</p> <p>Обсуждение</p>
		<p>Упражнение «Фотопортрет»</p>	<p>Участники получают перечень одинаковых характеристик и</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>пытаются определить, какие национальности они отражают. Например: —бесшабашный, щедрый, ленивый, необязательный, простодушный, бестолковый, неорганизованный, широкая натура; —вежливый, сдержанный, педантичный, малообщительный, невозмутимый, консервативный, аккуратный, добросовестный; —элегантный, галантный, разговорчивый, обаятельный, легкомысленный, раскованный; —аккуратный, педантичный, исполнительный, экономный, скучный, дотошный, упорный, работоспособный.</p> <p>Обсуждение.</p>
		Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что»	<p>Цель: знакомство; показать, что между каждым участником тренинга много общего</p> <p>Участники выстраиваются в 2 круга – внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым.</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» (например: мы с тобой похожи тем, что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.). Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» (например: мы с тобой отличаемся цветом глаз, длиной волос и т.д.). Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.</p>
3	<p>Способствовать осознанию видов интолерантности, возможных проблем в межкультурном общении.</p>	<p>Дискуссия «Барьеры межкультурной коммуникации»</p>	<p>Цель: дать понять и прочувствовать участникам тренинга, как тяжело общаться, когда есть какие-то барьеры в общении. Закрепление полученных теоретических знаний на практике. Упражнение проводится по типу упражнения «Корона». Каждому участнику выдаются свои роли (они написаны на</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			вырезанных из картона коронах), в соответствии с которыми, он должен вести себя. В конце обсуждение.
		Упражнение «Модерация»	Цель: заинтересовать участников тренинговой группы темой тренинга; обозначить возможные проблемы в межкультурном общении. Ведущий тренинга рассчитывает всех участников группы на первый, второй, третий группы (если группа маленькая, то на первый, второй, а если большая, то на 1,2,3,4 и. д., главное, чтобы подгруппы были не очень большими, так как в этом случае высока вероятность возникновения социальной лености) и создать с учетом номеров три (ну или большее/меньше) подгруппы. Затем тренер просит в течение 20 минут, работая в группе, вспомнить и написать трудности, с которыми они сталкивались в ситуациях межкультурных контактов. По истечению времени попросить записать ситуации на клейщихся листочках (каждая ситуация на

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			отдельном листочке). Затем спикеры от каждой группы по очереди выход к доске и клеят на не листочки с ситуациями. Если ситуации повторяются, то листочки клеятся друг на друга. После того как спикеры от всех групп выступили, ведущий производит устный анализ предложенных ситуаций, при необходимости вносит дополнения, старается их каким-то образом классифицировать и подводит итоги.
4	Способствовать развитию умения отмечать уникальность каждого человека вне зависимости от национальности, борьбе со стереотипами	Упражнение «Толерантная личность»	Цель: способствовать развитию умения самоанализа, умению дифференцирования качеств толерантной и интолерантной личности на основе заранее подготовленного бланка. Психолог распространяет среди участников группы раздаточный материал, который представляет собой лист формата А4, разбитый на три колоки: в первой перечислены черты толерантной личности (дружелюбие, умение прощать обидчика, терпение, чувство юмора, чуткость, доверие, способность

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>помочь товарищу в трудную минуту, терпимость к «образу другого», умение контролировать свои слова и поступки, доброжелательность, любовь к животным, любовь к людям, умение слушать, любознательность, способность сочувствовать другому человеку) вторая и третья – пустые. Далее участники в колонке «А» ставят «+» напротив тех трех черт, которые, по их мнению, у них наиболее выражены; «-» напротив тех трех черт, которые у них наименее выражены. Затем в колонке «В» ставят «+» напротив тех трех черт, которые наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у участников мини-тренинга (о чем заранее сообщается). Обсуждение.</p>
		Упражнение «Групповая картинка»	<p>Группа делится на подгруппы, состоящие из 3 — 4-х человек. Каждая подгруппа выбирает, какую национальность или этническую группу они будут представлять. Для чего придумывают различные средства</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>изображения, чтобы остальные участники смогли угадать, какая национальность представлена. Можно использовать только невербальные средства изображения. После выступления всех подгрупп обсуждаются средства и способы передачи национальных особенностей и степень достоверности заключённой в них информации. При обсуждении выступлений подгрупп необходимо отметить причины выбора тех или иных средств изображения и их соответствие культуре и национальным особенностям представленных народов.</p>
5	<p>Способствовать формированию дружелюбного отношения друг к другу, снятию стереотипного мышления, осознания культурных ценностей.</p>	<p>Упражнение «Пять добрых слов»</p>	<p>Цель: способствовать осознанию собственной идентичности, формированию дружелюбного отношения друг к другу. Каждый участник обводит свою руку на листе бумаги и на ладошке пишет свое имя. Затем передается свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».</p> <p>Обсуждение.</p>
		<p>Групповое упражнение «Культурные ценности»</p>	<p>Цель: способствовать развитию навыков эффективного межкультурного взаимодействия, осознанию культурных ценностей.</p> <p>Совместная формулировка понятия «Культурные ценности» и объяснение их роли в межкультурном общении.</p> <p>Задание группам с дальнейшим обсуждением. Составить иерархию следующих суждений, отражающих жизненные ценности:</p> <p>а) Главное в жизни — материальное благополучие, а свобода — второстепенна.</p> <p>б) Только на интересную работу можно потратить</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>значительную часть своей жизни.</p> <p>в) В жизни главное — хорошие семейные и дружеские отношения.</p> <p>г) В своей жизни человек должен стремиться к тому, чтобы у него была спокойная совесть и душевная гармония.</p> <p>д) Выделяться среди других и быть яркой индивидуальностью лучше, чем жить, как все.</p> <p>е) Главное в работе — это сколько за неё платят.</p> <p>ж) Смысл жизни человека в том, чтобы сделать собственную жизнь как можно лучше, и совсем необязательно оставлять потомков.</p>
		<p>Упражнение «Какое слово пропущено?»</p>	<p>Цель: способствовать снятию стереотипного мышления, развитию дружелюбного отношения к людям другой национальности. Например, «Упрям, как ...», «Горячие ... парни», «... — дело тонкое», «Какой ... не любит быстрой езды», «Чисто ... шарм» и др. Обсуждение: часто ли употребляются подобные выражения? Какая оценка в них содержится? Приходилось ли кому-либо из участников общаться с</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			представителями данных культур и можно ли из личного опыта подтвердить эти высказывания? Известны ли вам подобные выражения у других народов?
6	Способствовать самопознанию, осознанию культурных ценностей	Упражнение «Двадцать Я»	Цель: способствовать осознанию чувств собственной идентичности и единства. Каждому участнику дается лист бумаги (разных цветов) и ручка. В течение 10 минут подростки дают 20 ответов на вопрос: «Кто ты?». Каждый ответ должен начинаться местоимением «Я». Можно использовать черты характера, интересы, чувства для описания себя. Затем листки вывешиваются на доску, участники читают характеристики друг друга. В этом случае сверху листа должно быть написано имя и первая буква фамилии. Возможен второй вариант: листки прикалываются на грудь, участники подходят друг к другу. Обсуждение.
		Упражнение «Волшебная лавка»	Цель: способствовать осознанию чувств собственной идентичности и единства,

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>развитию коммуникативных навыков.</p> <p>Участникам предлагается «обменять» имеющиеся у них качества в избытке на те, которых им недостаёт, для того чтобы быть культурно-компетентной личностью. Затем каждое из качеств обсуждается: для чего оно необходимо? В каких условиях?</p>
		<p>Упражнение «Мои лучшие качества и достижения»</p>	<p>Цель: способствовать осознанию чувства собственной идентичности, умению самопознания, развитию коммуникативных навыков.</p> <p>Психолог чертит на доске таблицу. Участники заполняют ее в течение 10 минут на индивидуальных бланках.</p> <p>«Мои лучшие качества»: в эту колонку записываются черты или особенности характера, которые особенно в себе нравятся и составляют сильную сторону.</p> <p>«Мои достижения»: в этой графе обозначаются достижения в любой области. Далее участники по желанию делятся своими качествами и достижениями.</p> <p>Обсуждение.</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
7	Показать то, что одно и то же явление может восприниматься по-разному, в зависимости от того, как человек привык это видеть и какие установки относительно этого у него есть	Упражнение «Круг доверия»	Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения, развитию навыков эффективного межличностного взаимодействия. Группа выстраивается в большой круг. Участникам предлагается закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу. Участники должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. В середине круга возникнет путаница, но если каждый ориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в медленном темпе. Когда группа успешно справится с заданием, участники могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться немного быстрее. Чем быстрее они идут, тем осторожнее приходится быть. По окончании выполнения каждого упражнения происходит обсуждение и рефлексия.
		Упражнение «Пересядьте те, кто ...»	Цель: способствовать осознанию чувств собственной идентичности и единства.

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>Все сидят в кругу, в центре один водящий (сначала это педагог-психолог). Один стул убирается, а стоящий в центре круга говорит: «Сейчас пересядут все те, кто...» и задается условие, относящееся к большинству сидящих. Например, пили сегодня кофе, не выспались, ехали в маршрутке, в черной обуви... Все участники, к которым подходит этот признак, должны быстро встать и пересесть на другое освободившееся место. Нельзя оставаться на месте, если это к вам относится, нельзя садиться на места справа и слева. Тот, кто остался без места, становится водящим и задает следующее условие. Условия могут быть продуманы заранее педагогом-психологом и представлены на карточках, предназначенных для ведущего.</p>
		<p>Упражнение «Знаете ли вы человека?»</p>	<p>Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков, показать, что одно и то же явление может восприниматься по-разному разными людьми.</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			Участникам раздаются одинаковые фотографии одного и того же лица, требуется определить его пол, возраст, национальность, семейное положение, профессию, хобби. Результаты сравниваются и обсуждаются.
8	Способствовать совершенствованию взаимопонимания в общении на невербальном уровне, развитию эмпатии.	Упражнение «Стая»	Цель: способствовать развитию навыков эффективного межличностного взаимодействия на невербальном уровне. Все встают в круг, педагог-психолог по кругу на ухо каждому говорит, каким он будет животным. Лучше выбирать животных одного вида (например, птицы)). Количество животных подбирается в зависимости от числа участников. Хорошо, когда в одной стае три-четыре человека. Далее дается задание для участников: без слов, без звуков все должны сообщить о том, какое они животное и найти свою стаю. Например, педагог-психолог идет по кругу и говорит на ухо участникам: «Ты – утка, ты – курица, ты – орел, а ты – ворона». а потом сначала: «Утка, курица,

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>орел, ворона». И так до конца круга. Затем дается команда к началу игры. Сначала все собираются в одну стаю. А затем начинают видеть отличия и переходить от одной стаи к другой. Когда все разобрались, то можно спросить, кто есть кто.</p> <p>Мини-лекция на тему «Проблемы и конфликты межкультурной толерантности»</p> <p>Цель: способствовать развитию чувства единства, дружелюбного отношения друг к другу. (По возможности использовать презентацию).</p>
9	Способствовать развитию умения работать в команде	Упражнение «Сигнал»	<p>Цель: способствовать развитию навыков эффективного межличностного взаимодействия.</p> <p>Участники стоят к кругу достаточно близко и держатся за руки: одна рука спрятана за своей спиной, а другая – за рукой соседа. Ведущий, легко сжимая руку соседа, посылает сигнал, состоящий из последовательности «точек» и «тире». Участники стараются как можно более четко воспроизвести последовательность и передать ее соседу. В итоге, сигнал должен прийти отправителю, который вслух делает</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			вывод о правильности передачи. Всего посылается 3 сигнала.
		<p>Методика измерения уровня толерантности (В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура)</p>	<p>Цель: повторно диагностировать уровень вербальной толерантности обучающихся. Методика измеряет уровень толерантности в вербальном поведении испытуемых. С помощью этого опросника можно выявить отношение участника методики к представителям других, отличных от его собственных, национальностей, культур, взглядам (в том числе меньшинств), убеждениям и привычкам.</p>
		<p>Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)</p>	<p>Цель: повторно диагностировать уровень толерантности обучающихся, измерить уровень этнической толерантности. Методика проверят уровень общей толерантности. Она содержит вопросы, содержащие утверждения об отношении как к окружающей среде в целом, так и к людям: к некоторым социальным группам (бездомным, психически больным, меньшинствам),</p>

№ занятия	Цель	Вид деятельности, название	Содержание, цель
			<p>имеющим другие склонности поведения, жизненные установки, взгляды на многие вещи и др. Акцент сделан на проверку этнической толерантности (отношение к людям своей и иной конфессии, оценка культурной дистанции). Опросник имеет три субшкалы, которые направлены на диагностику таких аспектов толерантности, как этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.</p>

2.3. Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты (подготовлена студенткой факультета психологии Попковой Лидией Георгиевной под научным руководством Кондратьевой О.А.)

Цель программы: коррекция эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологических защиты

Задачи программы:

- 1) развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции;
- 2) развитие коммуникативных навыков;

3) психологическое просвещение педагогов по предотвращению возникновения эмоционального выгорания.

Занятие №1

Тема: «Знакомство с понятием эмоционального выгорания»

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы в группе; знакомство участников группы, ознакомление с правилами работы в группе, определенные тематики и задач тренинга.

1. Вводная часть.

Вначале ведущий кратко предоставляется и обозначает тематику и цели тренинга, предлагает каждому участнику оформить персональный бейдж, написав на нем свое имя.

Упражнение «Знакомство»

Цели: знакомство участников группы друг с другом, снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция. «Для начала работы давайте с вами познакомимся. Каждый из нас, включая и ведущего, назовет свое имя, по одному качеству на начальную букву своего имени и фамилии».

«Первый вопрос, который, наверное, возник у многих из вас – почему мы расположились с вами не за столами, а по кругу. Дело в том, что, только находясь лицом друг к другу, имея возможность видеть каждого, мы можем серьезно, обстоятельно разобраться в ситуациях, которые будем обсуждать. В этом случае каждый будет чувствовать равноправным членом нашего круга.

У таких групп, как наша, существуют определенные правила и нормы взаимодействия. Они необходимы для того, чтобы в группе мы чувствовали себя комфортнее и более эффективно взаимодействовали.

1. Активность. «Конечно же, находясь в группе, можно просто сидеть и наблюдать за происходящим со стороны. Однако именно от нашей с вами активности будет зависеть в конечном счете и результаты нашей деятельности. Именно от того, насколько оперативно мы будем включаться в упражнения, обсуждения, будет и зависеть динамика нашего продвижения вперед».

2. «Я-высказывание». «Каждый из нас проговаривает только свои мысли и свое отношение к обсуждаемой ситуации, а не то, что от него ждут другие участники».

3. «Здесь и теперь». «Суть принципа – говорить о себе, других, событиях не вообще, а только о том, что происходит в данный момент. Кроме того, постарайтесь своими мыслями и душой быть во время встреч именно с группой».

4. Уважение другого. «Помните, что, не уважая другого, вы вызываете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите».

5. Конфиденциальность.

2. Основная часть. Упражнение «Наши ожидания»

Цель: высказать свои ожидания от тренинга, узнать ожидания других, скорректировать их в случае необходимости.

Ведущий выясняет ожидания и цели участников с помощью вопросов: «Что вы ожидаете от нашего тренинга? Как вы представляете работу? Был ли быт участия в тренингах?»

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем занятии...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к занятию...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на занятие к специалистам...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание.
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свой занятие...
- Откровенно говоря, когда работа с детьми...
- Откровенно говоря, моя работа...

- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда я пишу планы...
- Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...)

Вопросы обратной связи:

1. Легко ли было называть качества?
2. С какими сложностями вы столкнулись при выполнении упражнения?

Упражнение «Лестница»

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Инструкция: Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

– Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

– Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

– Что мешает Вам находиться наверху?

– Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Упражнение «*Пять добрых слов*»

Оборудование: листы бумаги, ручки

Форма работы: Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Инструкция: Обведите свою левую руку на листе бумаги; на ладошке напишите свое имя; передайте свой лист соседу справа, а сами получите рисунок от соседа слева.

В одном из «*пальчиков*» полученного чужого рисунка, вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя.

Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «*комплиментами*».

Вопросы обратной связи:

– Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «*руке*»?

– Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

3. Завершающая часть. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии. Ведущий может использовать следующие вопросы на выбор:

- Опишите одним-двумя словами, как прошло сегодняшнее занятие.

- Что сегодня происходило в группе и с тобой лично.

- Что для тебя было ценным в сегодняшнем занятии?

Упражнение «Пожелание соседу с права»

Инструкция: Наше занятие подошло к концу, и пришло время прощаться. Давайте сегодня попрощаемся следующим образом. Каждый из вас передаст по кругу (против часовой стрелки) мяч и скажет пожелание своему соседу справа.

Занятие №2

Тема: «Эти наши эмоции»

Цели: изучение участниками тренинга возможных эмоциональных состояний, осознание своих эмоциональных состояний, развитие навыков рефлексии эмоциональных состояний.

1. Вводная часть. Упражнение «Приветствие»

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

Ход упражнения: участники стоят по кругу. Каждый по очереди говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я себя люблю за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждение ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи.

Цель: развить умение рефлексии, построение логической цепочки всего цикла занятий.

Участники группы должны дать ответ на вопросы:

- Чем мне заполнилось предыдущее занятие?
- Что на нем было наиболее важно для меня?
- Какие мысли оно у меня вызвало?
- Что вспомнилось после занятия?
- Возникла ли потребность еще раз обдумать или с кем-то обсудить свои мысли?

Примечание: не обязательно каждый участник должен отвечать на все вопросы, главное – достичь задачи обсуждения.

2. Основная часть. Упражнение: «прорвись в круг»

Цель: управление динамикой группы, стимуляция групповой сплочённости, снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам предыдущего занятия, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т.е. прорвать в круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

По завершении проводится обсуждение с использованием таких вопросов:

- Какую стратегию вы выбрали, чтобы прорваться в круг? Насколько она свойственна вам в реальной жизни?
- Какие эмоции вы испытывали, когда прорвались в круг?

Упражнения: «Знакомство с эмоциональными состояниями»

Цель: познание особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения, причин их возникновения.

Материалы: карточки, на которых указаны эмоциональные состояния (радость, гнев, страх, страдание, презрение и т.д.), листы бумаги (ватман), фломастеры.

Инструкция: участники делятся на мини-группы. Каждая из группы должна описать одну из эмоций, т.е. раскрыть ее проявления, причины возникновения, возможные последствия. Группы выбирают эмоции, вытянув карточку. Так же можно предложить группа «в открытую» выбрать эмоции, в последствии обсудив, почему группа выбрала именно эту эмоцию.

Результатом обсуждения в мини-группах становится «схема» (изображения) эмоции. После того, как все мини-группы озвучили результаты своего обсуждения, проводятся итоги упражнения в круге, сравниваются причины, вызывающие те или иные эмоции, выясняется, какие эмоции легче описать, почему, что нового для участников было в упражнении.

Упражнение «Влияние эмоциональных состояний на взаимоотношения»

Цель: осознание влияния собственных эмоциональных состояний на окружающих во взаимодействии и наоборот.

Обсуждение в круге темы: влияют ли эмоциональные состояния окружающих на меня. Каждый участник отвечает на вопрос: есть ли это влияние, в чем оно проявляется, что он при этом чувствует.

Упражнение «Мои эмоции в школе»

Цель: осознание того, какие эмоциональные состояния на работе преобладают у персонала и что является причиной.

Ход упражнения: каждый участник группы (по желанию) рассказывает об эмоциях, которые возникают на работе. Ведущий ведет статистику, и после того, как выскажется последний участник, подводит итог, который фиксируется на доске (ватмане). Следующий этап работы – выяснение причин эмоциональных состояний, результатом должен быть список причин, который тоже фиксируется на ватмане. Участники делятся на мини-группы и, основываясь на полученном перечне причин, вырабатываются способы изменения эмоциональных состояний, необходимый для профессиональной деятельности. Идет обсуждение выработанных стратегий.

Упражнение Сплочение.

Цель игры: сплочение коллектива.

Ход игры: предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть. Перед вами фигурки разной формы и разных цветов. Выберите любую из них, которая вам нравится. Теперь нарисуйте на ней ручкой что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор, цветок, солнышко и т. д. А теперь из всех фигурок вам необходимо сложить одну общую фигуру, которая бы нас всех объединяла как коллектив.

А теперь посмотрим, что же у нас получилось. Эта общая фигура — это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка каждого из нас и все мы вместе. Каждый имеет свой смысл и место в

этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите свою фигурку. Обратите внимание, как каждая фигурка находится близко друг к другу. Если убрать хотя бы одну из них – вся композиция нарушится. Каждый из нас – частичка коллектива и каждому из нас в нем есть достойное место.

3. Завершающий этап. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии по аналогии с первым занятием.

Упражнение: «Спасибо за приятное занятие»

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

Занятие №3

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.

1. Вводная часть. Ритуал приветствия.

Инструкция: упражнения выполняются по кругу. Каждому участнику предлагается по очереди сделать подарок группе. Подарок изображается при помощи рук, тела, мимики. При этом разговаривать нельзя.

Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.

2. Основная часть. Упражнение «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

Цель: повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную напряженность.

Инструкция: результаты «мозгового штурма» запланировать с работу по профилактике эмоционального выгорания. Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания». «Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Перечень основных и факультативных признаков этого синдрома: 1) истощение, усталость; 2) психосоматические осложнения; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам; 5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение исполнением своих обязанностей; 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10) усиление агрессивности (раздражительности, гневливости,

напряженности); 11) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия); 12) чувство вины.

I. Этап генерации идей. «Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?» Инструкция: участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа: принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли. Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей. Самые лучшие – это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения. Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке. По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

II. Этап анализа идей.

Инструкция: основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений. Правила этого этапа: Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной.

Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее. Отбрасывать идеи нельзя.

III. Этап поиска возможностей реализации.

Инструкция. Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Я предлагаю просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации. Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов: ++ - очень хорошая, оригинальная идея; +- неплохая идея; 0 - не удалось найти конструктива. А, кроме того: РР - реально реализовать; ТР - трудно реализовать; НР - нереально реализовать. Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь идея может быть блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент просто нет.

IV. Завершающий этап.

Инструкция: мы преступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в общий круг. Я предлагаю представителю каждой группы сделать сообщение об итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два «плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка. Полученные в процессе довольно длительной работы, «выстраданные», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи и представить их в виде рекомендаций для педагогов. Идеи со значком «РР» (реально

реализовать) должны быть включены в план работы школы на следующий год, а карточки с пометкой ТР – в перспективный план работы. Зачитанные карточки собираются в конверт с надписью: «Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания». Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

3. Завершающий этап. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии по аналогии с первым занятием. Дополняются дополнительные вопросы:

- Что вы получили на тренинге?
- Что для вас было наиболее ценным на проведенных занятиях?

Упражнение: «Колокол»

Инструкция: участники, встав в круг и взявшись за руки, три раза поднимают их и отпускают, при этом произносят слово «Бум». Первый раз – тихо, второй раз – громче, третий раз – очень громко. Вместе с последним криком размыкают руки.

Занятие №4

Тема: «Что я могу»

Цель: обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, позитивно находить выход из ситуаций.

1. Вводная часть. Упражнение «Приветствие».

Цель: разминка, приветствие участниками друг друга.

Инструкция: Участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев»,

«африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми своим способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» пожимают руку, «африканцы» здороваются локтем.

2. Основная часть. Ролевая игра: «Урок рисования».

Цель: отработка вариантов выхода из числа ситуаций неопределенности в педагогическом воздействии.

Описание: ведущей из выбирает 6 добровольцев для проигрывания ситуации. Роли распределяются следующим образом – учительница, подросток-второгодник, 4 ученика. Оставшиеся участники – наблюдатели.

Инструкция: сейчас вам предстоит разыграть сцену из школьной жизни исходя из предложенных вам ролей.

Далее добровольцам вручают описание ролей.

Роль учителя. Вы учительница рисования, которая только что пришла в школу после окончания художественного училища. Проводите урок в 7-м классе. Этот класс учителя все не любят там собраны самые трудные ученики... Вы же полны энтузиазма, тщательно готовитесь к каждому уроку. На очередной урок подобрали красивый натюрморт – вазу и яблоко, подробно объяснили, как надо строить рисунок. Когда все ученики приступили к работе, стали ходить от парты к парте и помогать ребятам в работе.

Роль ученика-второгодника. К урокам рисования, как и к остальным, нет серьезного стремления. На уроке предлагают нарисовать что-то, что не вызывает интерес. Делать этого совсем не хочется. И для того, чтобы вас выгнали с урока, вы начинаете

придумывать всякие комические ситуации. Ставите свой ботинок на парту и ждете реакции учителя.

Ученики. Вы ученики, которые сидите на уроки рисования. Действуйте сообразно ситуации.

При обсуждении целесообразно использовать следующие вопросы:

- Что вы чувствуете при проигрывании своей роли?
- Как бы вы поступили на месте учительницы?
- Оказывали ли вы в схожих ситуациях?
- Что бы вы предприняли в этом случае? И др.

Упражнение: «Стратегия успеха»

Цель: научить позитивно воспринимать любые трудности и извлекать из них выгоду.

Описание: существует два вида ответных реакций на ситуацию: одна из них называется «Обучение», вторая – «Отвержение». На стену закрепляется плакат, и ведущий задает на примере. Рассматривается ситуация потери ключей. Ответная реакция может быть такой: «Я говорю, что я рассеянный и опускаю руки». Этот пример можно назвать «Обвинения себя» и занести в графу «Отвержение». Ответная реакция может быть и такой: «Я думаю, в чем причина потеря, и вешаю ключи на цепочку». Этот пример можно назвать «Устранения причины» и занести в графу «Обучение».

Инструкция: вспомните несколько ситуаций из школьной практики, свою реакцию на эти ситуации, найдите противоположный вариант реакции и занеси в таблицу. Время – 30 минут. Работа

проходит в подгруппах. Результаты работы можно оформить в виде плаката, с включением в него по несколько вариантов из каждого варианта. Можно назвать этот плакат «Стратегия успеха».

В процессе обсуждения можно использовать следующие вопросы:

- Как работалось в группе?
- Всегда ли удается получить от жизни новый опыт?
- Какая стратегия поведения приведет к успеху, и с чем о связано?
- Всегда ли предопределен исход того или иного события?

Упражнение «Мусорное ведерко»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Описание: посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Инструкция: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства:

«я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

3. Завершающий этап.

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Упражнение «Пожелание себе»

Инструкция: все участники тренинга сидят по кругу, каждый по очереди приговаривать для себя пожелания.

Занятие № 5

Тема: «Механизмы защиты и наши эмоции»

Цель: – формирование у педагогов понимания роли эмоций в образовании у человека механизмов защиты, и мотивация к развитию совладающего поведения.

1. Вводная часть. Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Прочувствуйте, пожалуйста, в каком настроении, состоянии Вы сейчас находитесь, охарактеризуйте его одним-двумя словами.

Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.

Упражнение: «эмоции – наши защитники»

Цель: познакомить педагогов с базовыми эмоциями и сопровождающие их примитивными механизмами защиты.

Ведущий: мы много уже говорили про эмоции, но сегодня мы разберем их с еще одной стороны. Для чего нам нужны эмоции? (участники отвечают). Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий. Эмоции могут возникнуть как на воспоминания, так и на вероятные (в будущем) события. Какие вы эмоции знаете? (участники отвечают).

«Фундаментальные» эмоции: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд.

Как вы думаете, что такое защитный механизм? И что было бы с личностью, если его не было? (участники отвечают). Работа механизмов предотвращает дезорганизацию и распад поведения, способствуют поддержанию нормального психического статуса личности и играют существенную роль в разрешении внешних конфликтов. Действие психологических защит осуществляется на уровне бессознательного, при этом происходит искажение восприятия реальности, механизмы защиты функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием. Существует точка зрения, что наши защиты связаны с нашими эмоциями. Например, 1) эмоция принятие - механизм защиты отрицание; 2) эмоция отвращение – механизм защиты проекция. Как проявляется механизм отрицание? А как проекция?

Упражнение «Отрезать, отбросить»

Цель: научиться работать с негативными мыслями.

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли, другую, (конечно же, позитивную). Все

встанет на свои места. Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней.

Упражнение «Бегущая волна».

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции

Инструкция: психологом задается слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции: Печаль – тихая, легкая, светлая Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее Если характеристики эмоции исчерпаны, психолог называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором «застряли».

3. Завершающий этап. Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Занятие № 6

Тема: «Разговоры о главном»

Цель – самопознание педагогом своих защитных механизмов, самоанализ.

1. Вводная часть. Упражнение «Приветствие» «Выбор за вами»

Каждому участнику в течение 1 минуты предлагается придумать и затем продемонстрировать оригинальный способ приветствия остальных членов группы.

2. Основная часть. Упражнение: «Наши защитники»

Цель: познакомить педагогов с примитивными механизмами защиты.

Ведущий. В прошлый раз мы говорили про психологическую защиту. Напомните, что это такое и для чего нам нужны эти механизмы? (участники отвечают). Хорошо. Сегодня мы еще познакомимся с некоторыми из них, соответственно укажем эмоции, которые их запускают. Эмоция страх - механизм защиты подавление; эмоция гнев – механизм защиты замещение; эмоция удивление, испуг – механизм защиты регрессия. Давайте разберем о каких механизмах идет речь и когда мы их встречаем. Ведущая эмоция – страх. Защита – подавление (вытеснение). Развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Импульс – не помню об этом. Переоценка стимула: «Мне это незнакомо».

Агрессивная диспозиция. Ведущая эмоция – гнев. Защита – замещение. Развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор. Замещение может направляться как вовне, формируя деструктивное поведение, так и внутрь в виде аутоагрессии. Импульс – напади на что-то, заменяющее это. Переоценка стимула: «Вот кто во всем виноват».

Диспозиция психопатии. Ведущая эмоция – удивление. Защита – регрессия. Развивается в раннем детстве для сдерживания чувств

неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию подопечного. Импульс – плачь об этом. Переоценка стимула: «Вы обязаны мне помочь».

Упражнение «Дерево»

Цель: осознание своей жизненной позиции.

Инструкция: участники в быстром темпе (возможный вариант: разделившись на группы, в режиме «аукциона») называют известные им породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев при всем их многообразии (корень, ствол, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (корнем, стволом, кроной)». Затем участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но, если есть частные мнения, можно озвучить и их). Рисунки помещаются в центр круга. Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения, в случае затруднения ведущий помогает участникам: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать и т.п.).

Упражнение «Аплодисменты» (ритуал прощания).

Цель: поднятие настроения, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. 158 Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. Комментарий для ведущего. Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо.

3. Завершающий этап. Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Занятие № 7

Тема: «Я могу себя понять»

Цель: самопознание своих защитных механизмов, самоанализ.

1. Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие по кругу».

Цель: актуализировать имена группы, задать позитивный эмоциональный настрой.

Инструкция: я предлагаю Вам закрыть глаза и мысленно сформулировать позитивное послание. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит слева от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.

Основная часть. Упражнение: «Наши защитники»

Цель – самопознание своих защитных механизмов, самоанализ.

Инструкция: как вы думаете, всеми ли защитными механизмами познакомились? (участники отвечают). Эмоция печаль – механизм

защиты компенсация; эмоция радость – механизм защиты реактивное образование; эмоция интерес, ожидание – мех. защиты интеллектуализация. Давайте подробнее рассмотрим эти механизмы.

Упражнение «Волшебный магазин».

Цель: принять самого себя, самокритичности и способности относиться к себе с юмором.

Инструкция: Давайте мы сыграем в волшебный магазин. Точнее это будет биржа, каждый может выставить на продажу свой товар, а взамен заказать себе что-нибудь другое.

Например, я говорю: «меняю 500 граммов уравновешенности на 100 граммов общительности». Если у кого-то из присутствующих есть желание отдать 100 граммов своей общительности и получить за это 500 граммов моей уравновешенности, то это, значит, что сделка состоялась. При этом вы можете сделать рекламу, предлагаемому качеству: чем оно замечательно, полезно, в чем может помочь.

Важно, чтобы каждый участник предложил на рынок свой товар. Упражнение заканчивается либо после того, как каждый участник группы по крайней мере один раз выступит на бирже со своим товаром, либо после того, как все участники группы удовлетворят свои потребности в получении нужных им личностных качеств.

Вопросы: - «Какие чувства вызвало у вас это упражнение?» (часто это ощущение потерянности в момент, когда не находится человек, который мог бы совершить с вами обмен, и чувство поддержки, теплоты, исходящей от группы в конце упражнения)

- «Какое новое знание о себе вы получили в результате упражнения?»»

Упражнение «Отражение чувств»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, механизма эмпатии.

Инструкция: ведущий произносит любую фразу, содержание которой резко контрастирует с эмоциональной окраской (интонацией, мимикой, жестами, позой). Участники должны передать истинное содержание фразы, определив ее подтекст; опираясь на паралингвистические (экспрессивные) признаки, описать ситуацию, в которой может быть произнесена такая фраза, а также чувства того, кто произносит данную фразу.

Примеры фраз: «Ах, вас только здесь не хватало!», «Ну ты и красавица сегодня!», «Ой – ой, как страшно, испугал!». Далее участники сами приводят примеры подобных фраз.

Обсудить, как поняли бы смысл этих фраз иностранцы или маленькие дети (реагировали бы на форму, а не на содержание), почему экспрессивная составляющая важнее формального семантического значения (настоящее содержание передает именно экспрессия). Группа обсуждает, по каким признакам удалось найти истинный смысл произносимого. Что чувствует собеседник, когда к нему обращаются подобным образом. В каких случаях люди прибегают к такому способу общения. Что, кроме слов, может передавать информацию. Обобщая высказывания, ведущий показывает, как важно для педагога владеть эмоциональными реакциями.

Упражнение «Зона прочности»

Цель упражнения: Расширение круга личных притязаний, развитие уверенности в себе.

Инструкция: возьмите лист бумаги. Напишите в центре заглавную букву «Я». Можете обвести ее в кружочек или выделить каким-нибудь способом. Проведите несколько линий от «Я» и напишите под ними области реализации своих способностей. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может проявить себя, быть реализовано. Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре - любых, самых неожиданных. Но важное условие - они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Обсуждение: Психолог. Посмотрите на эту «звездную карту» своей жизни и скажите: может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими! Но, конечно, для этого необходимы компетентность, приобретение умений и навыков в разных областях, умение налаживать контакты, общаться с самыми разными людьми. Эти навыки сделают вас независимыми и свободными для жизни людьми. А это, в свою очередь, даст возможность для саморазвития и преодоления ограниченного жизненного сценария.

Заключительная этап. Упражнение «Лестница в небо»

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние.

Инструкция: участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они

взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

Рефлексия.

Занятие №9

Тема: «Жизнестойкость или как быть в ресурсе»

Цель: выработать понимания ресурсного состояния, развитие жизнестойкости и ее компонентов у педагогов.

Вводная часть. Упражнение «Приветствие частями тела».

Цель: эмоциональный разогрев, настрой на совместную работу.

Инструкция: давайте поприветствуем друг друга. Делать это мы будем следующим образом: свободно передвигаемся по комнате, встречаясь с участниками группы, здороваемся с ними разными частями тела (руками, ногами, головами и т.п.).

Основная часть. Упражнение «Метафора жизни».

Цель: сформировать у педагогов понятия «ресурсы личности» и «жизнестойкость».

Инструкция. Участникам предлагается найти, сформулировать метафору жизни. Психолог задает вопрос «На что похожа жизнь?» или «Жизнь для вас это...», просит, как можно детальнее представить этот образ в воображении. Затем каждый из подростков описывает образ, метафору жизни. С помощью вопросов психолог помогает понять подросткам чувства, отношение к жизни, а также то, насколько жизнь является наполненной, каковы причины и способы отказа от вовлеченности в жизнь. Психолог также может предложить привнести

в образ изменения, которые бы повлияли на ощущение жизни и отношение к ней. Использование метафоры или образа дает возможность выявить порой мало осознаваемое отношение к жизни, которое могут сопровождать страхи, опасения и другие внутренние ограничения, не позволяющие наслаждаться течением жизни.

Упражнение «Светофор».

Цель: самооценка ресурса жизнестойкости.

Инструкция: упражнение проходит в форме психодрамы. Создание контекста. Ведущий просит участников написать на карточках трудные жизненные ситуации, с которыми пришлось столкнуться участникам (для этого должны быть заранее подготовлены небольшие карточки из бумаги, а также предоставлены ручки), и проиграть эти позиции: красный – стоим, желтый – готовимся, поиск ресурсов, зеленый – мы в «потоке» событий.

Упражнение «Жизнь как учитель».

Цель: познакомить с пониманием кризиса жизни, как открытие нового опыта.

Инструкция: психолог обсуждает с участниками китайское значение слова кризис, состоящее из двух иероглифов 危机 (вэйцзи). Первый иероглиф имеет следующие значения: угроза, момент опасности, гибель, необратимость несчастья, обрыв; второй означает переломный момент, возможность. Таким образом, кризис – это важный (подходящий) момент серьезных изменений. Кризис или любое тяжелое испытание, неблагоприятное событие может оказаться поворотной точкой в развитии личности, возможностью глубже себя

узнать и изменить свою жизнь. Далее ведущий предлагает участникам составить список самых тяжелых событий, которые им пришлось пережить в своей жизни (заболевание, потеря близкого человека, потеря имущества, операция и др.). Педагогам необходимо выбрать одну из ситуаций и ответить на вопросы «За что я могу поблагодарить это событие?», «Чему оно меня научило?» «Какой опыт я извлек из него?». Упражнение завершается групповым обсуждением. Данное упражнение способствует принятию трудных жизненных событий и интеграции опыта, полученного в результате их проживания.

Упражнение «Группа поддержки».

Цель: развивать социальную коммуникабельность, как ресурс, помогающий преодолевать стресс.

Инструкция: психолог говорит о том, что иногда рациональных приемов совладания с трудностями бывает недостаточно. Техники визуализации, т.е. представления в воображении и проживания трудных жизненных ситуаций оказываются эффективными, поскольку позволяют личности найти дополнительные ресурсы, эмоциональное, творческое решение проблемы.

В данном приеме участникам предлагается вообразить тех людей, которые, по его мнению, были бы способны справиться с возникшими проблемами. Это могут быть политики, знаменитые спортсмены или ученые, персонажи сказок или фильмов и др. Для выполнения этого упражнения психолог предлагает педагогам выполнить ряд шагов: 1) вспомнить проблемную ситуацию; 2) определить группу помощников, которые обладают определенными знаниями, опытом, ресурсами,

чтобы справиться с этой проблемой; 3) в воображении представить трудную ситуацию и действия помощников в ней. После того, как представление образов будет завершено, участникам делятся впечатлениями. Данное упражнение позволяет педагогу самому найти решение, казалось бы, в безвыходной ситуации, поскольку «группа поддержки» является персонификацией его способностей, возможностей, способом актуализировать собственные ресурсы.

Завершающая часть. Упражнение «Стратегии самопомощи».

Цель: развитие навыков критической самооценки и рефлексии

Инструкция. 1. Подумайте и запишите ответы на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» 2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Обратная связь.

Занятие №10

Тема: «Я знаю, что делать со своими эмоциями»

Цель: Овладения способами снятия эмоционального напряжения и физической усталости.

1. Вводная часть. Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза.

Инструкция: представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе, заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

Ведущий: сейчас мы повторим ряд упражнений для снятия эмоционального напряжения, которые вы с легкостью можете применять сами.

Упражнение «Передышка»

Инструкция: обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются [цит. по 3, с.36].

Упражнение: «Убежище».

Цель: повысить жизненный тонус и работоспособность

Инструкция: представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в которое вы можете укрыться тогда, когда пожелаете. Место не обязательно должно существовать в реальности, можно его придумать. Мысленно опишите это безопасное и удобное место. Прорисуйте в голове каждую деталь. Когда вы ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь именно туда.

Примечание: Так проделайте несколько раз, можно в течение дня. Так при напряжении, чувстве усталости, закройте глаза на несколько минут и войдите в свое убежище.

Упражнение «Разминка».

Некоторым людям легче снимать эмоциональное напряжение в процессе движения. Попробуйте выразить свои чувства в физическом упражнении, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Понятно, что в условиях класса педагогу сделать сложно. В таком случае вы дадите себе обещание, что, придя домой, дадите себе физическую разрядку.

Упражнение «Простые слова».

Повторение коротких, простых утверждений, позволяют справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров: сейчас я чувствую себя лучше, я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться, я могу управлять своими внутренними ощущениями. Можно придумать свои. Очень важно повторение, несколько раз в день.

Инструкция: участникам предлагается придумать эти слова и поделиться с группой.

3. Завершающий этап. Рефлексия выполняется аналогично первому занятию. Упражнение «Подсолнухи»

В этом небольшом упражнении участники могут символически выразить расцвет и закат группы и попытаться воспринять расставание и начало нового этапа жизни как естественное событие. Необходима релаксационная музыка.

Инструкция: сейчас, в конце наших занятий, мне хочется предложить вам небольшое упражнение, которое называется «Подсолнух».

Встаньте широким кругом, затем сядьте и закройте глаза...

Вспомните о том, как вы поодиночке пришли в эту группу, не ведая того, что вас здесь ждет...(1 минуту).

Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь. Почувствуйте, что вы стали близки друг другу. Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям...Представьте, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно покачайтесь сначала в лево, потом в право... (30 секунд).

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей. Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится с самостоятельное подсолнуховое семечко... Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу...Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом силу зародыша...

Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле...Скажите самому себе: «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития». (1 минута)

Теперь постепенно откройте глаза...Работа нашей группы завершена.

III. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

Задания для самоконтроля к п.1.1

1. Психодиагностическое исследование системы психологической защиты личности

Выполните диагностическое исследование по предлагаемым методикам:

- опросник Плутчика-Келермана-Конте – определение общей напряженности психологической защиты и ее отдельных механизмов, анализ применяемых механизмов защиты по критерию примитивности-зрелости;
- индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана – оценка действий по преодолению трудностей и степени их конструктивности;
- личностный дифференциал – уровень самооценки, самоконтроля, активности как показателей эффективности психологической защиты.

Определите личные особенности функционирования системы психологической защиты: общая напряженность механизмов психологической защиты, «репертуар» стратегий защитно-совладающего поведения, оценка эффективности защитно-совладающего поведения.

2. Самоанализ стратегий защитного поведения

Проанализируйте способы своего поведения в проблемных ситуациях, конфликтах, негативных эмоциональных состояниях (скуки, тревоги, печали, апатии).

Оцените соответствие применяемых стратегий защитного поведения содержанию ситуации, степень конструктивности.

Составьте рекомендации по трансформации применяемых стратегий в направлении формирования конструктивной психологической защиты.

3. Рефлексия уровня психологической защиты личности

С помощью листа экспертной оценки выполните идентификацию личного уровня психологической защиты личности.

Попросите товарища выполнить экспертную оценку вашего уровня психологической защиты.

Проанализируйте расхождения показателей.

Лист экспертной оценки

Уровни Качества	Стихийный	Эмпирический	Теоретический
<i>Эмоциональный компонент</i>			
Общая напряженность психологической защиты	Высокая напряженность функционирования психологической защиты (3 балла)	Средняя напряженность функционирования психологической защиты (4 балла)	Низкая напряженность функционирования психологической защиты (5 баллов)
Используемые механизмы психологической защиты	Для разрешения трудностей применяет примитивные механизмы психологической защиты: «отрицание», «вытеснение», «замещение», «регрессия» (3 балла)	Для разрешения трудностей применяет как примитивные, так и зрелые механизмы психологической защиты: «проекция», «рационализация» (4 балла)	Для разрешения трудностей применяет зрелые механизмы психологической защиты: «компенсация», «гиперкомпенсация» (5 баллов)
<i>Поведенческий компонент</i>			
Применяемые стратегии копинг-поведения	Предпочитает стратегию «избегание» (3 балла)	Предпочитает стратегию «разрешение проблем» (4 балла)	Предпочитает стратегию «поиск социальной поддержки» (5 баллов)
<i>Рефлексивный компонент</i>			
Самооценка	Оценивает собственные способности и возможности низко (3 балла)	Оценка собственных возможностей неустойчива: от низкой до высокой (4 балла)	Оценка собственных возможностей адекватна или завышена (5 баллов)

Способность к волевой регуляции поведения	Низкий уровень волевой регуляции поведения, экстернальность (3 балла)	Средний уровень волевой регуляции поведения, интернальность (4 балла)	Высокая волевая регуляция поведения, интернальность (5 баллов)
Активность	В разрешении трудностей проявляет низкую активность (3 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные возможности (4 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные ресурсы и привлекает других значимых людей (5 баллов)
<i>Когнитивный компонент</i>			
Знания о системе психологической защиты личности	Представляет функционирование системы психологической защиты на бытовом уровне (3 балла)	Знания о системе психологической защиты хаотичны, не системны, осознает применение психологической защиты (4 балла)	Обладает системой научных знаний о психологической защите, умеет диагностировать проявления психологической защиты в поведении (5 баллов)

4. Рефлексия профессионально важных качеств личности психолога

Проанализируйте структуру профессиограммы психолога. Выполните самооценку профессионально важных качеств личности психолога.

ПРОФЕССИОГРАММА ПСИХОЛОГА

Качества личности - сложные социально и биологически обусловленные структурные компоненты личности, вбирающие в себя психические процессы, свойства, образования, устойчивые состояния и предопределяющие устойчивое поведение личности в социальной и природной среде.

В процессе оценки профессионально-значимых качеств психолога мы предлагаем выяснить следующие позиции: общие сведения; профессиональные знания, умения и навыки; деловые

качества; морально-психологические качества; интегральные качества.

Шкала оценок предусматривала следующие уровни: желаемый (5 баллов), приемлемый (4 балла), критический (3 балла), недопустимый (2 балла). В ходе экспериментальной работы должно учитываться мнение самого испытуемого, начальника, подчиненного, учеников, оно выражается высказываниями: «согласен полностью»; «согласен в основном»; «в большей степени не согласен»; «категорически не согласен».

Методика изучения профессионально-значимых качеств личности психолога

№ п/п	Профессионально-значимые качества	Самооценка	Экспертная оценка
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА			
<i>Профессиональные знания</i>			
1	Обладает глубокими, прочными и всесторонними знаниями, имеет целостное представление об их системе; гибкость мышления позволяет решать сложные задачи теоретического характера в профессиональной области (5 баллов)		
2	Обладает твердыми системными знаниями, способен к решению теоретических задач профессионального характера (4 балла)		
3	Обладает профессиональными знаниями для решения задач профессионального характера (3 балла)		
4	Знания поверхностные, несистемные, профессиональные задачи самостоятельно решать затрудняется (2 балла)		
<i>Профессиональные умения и навыки</i>			
5	Высокоразвиты и обеспечивают выполнение практических задач профессионального характера на высоком уровне (5 баллов)		
6	Развиты и обеспечивают требуемый уровень компетентности в решении задач профессионального характера (4 балла)		
7	Развиты удовлетворительно, обеспечивают выполнение профессиональных задач на		

	достаточном уровне при посторонней помощи (3 балла)		
8	Развиты слабо, при реализации навыков и умений в практической деятельности требуется постоянный контроль (2 балла)		
<i>Способность к накоплению и обновлению профессионального опыта</i>			
9	Активно, целенаправленно, систематически и результативно работает над повышением профессиональных знаний, умений и навыков. Способен реализовать и поддержать новое в профессиональной области (5 баллов)		
10	Работает над повышением и обновлением профессионального опыта усердно, результативно. Не лишен новаторского подхода в профессиональной деятельности (4 балла)		
11	Профессиональный опыт накапливает и обновляет по мере необходимости. Результатами профессиональной деятельности не выделяется из-за консервативного подхода к новому (3 балла)		
12	Профессиональный опыт накапливает медленно, результаты профессиональной деятельности слабые, профессиональное новаторство воспринимает с трудом (2 балла)		
<i>Способность к творческому применению профессионального опыта</i>			
13	Способен адекватно оценивать сложные задачи в профессиональной области и находить конструктивные и нетрадиционные способы их решения. Генерирует новации, способен к обоснованному риску (5 баллов)		
14	Способен критически оценивать накопленный опыт и использовать его для квалификационного решения задач в профессиональной области (4 балла)		
15	Нестандартные (неординарные) задачи в профессиональной области решать самостоятельно затрудняется. Предпочитает действовать без новаций, по шаблону (3 балла)		
16	Профессиональные задачи решает только лишь традиционными способами. Новое в		

	профессиональной области не воспринимает или отвергает (2балла)		
	Особые отметки		
ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
<i>Организованность и собранность в практической деятельности</i>			
17	Организованность и собранность высокая; умеет планировать свою работу; ценит и учитывает плановость в работе; развита рациональность в практической деятельности (5 баллов)		
18	Умеет организовывать свою работу, несуетлив, постоянно повышает культуру планирования, учитывает плановость в работе (4 балла)		
19	Качества развиты удовлетворительно, допускает проявления суетливости; испытывает затруднения с планированием своей работы и недостаточно внимания уделяет планированию работы (3 балла)		
20	Качества развиты слабо, навыки планирования повседневной деятельности низкие; в работе суетлив, действия зачастую не продуманны; внимания планированию работы уделяет недостаточно (2 балла)		
<i>Ответственность и исполнительность</i>			
21	Высоко развиты чувство долга, ответственности, исполнительская дисциплина отличная. Надежен в решении задач повседневной деятельности (5 баллов)		
22	Присуще достаточно ярко выраженное чувство ответственности и исполнительности (4 балла)		
23	Ответственность и исполнительность проявляются непостоянно. Требуется контроль за исполнением (3 балла)		
24	Проявляет безответственность, склонен к неисполнительности (2 балла)		
<i>Инициативность</i>			
25	Инициативен, творчески относится к решению практических задач, способен генерировать обоснованные и заслуживающие внимания идеи и предложения (5 баллов)		

26	Способен к проявлению инициативы, активен, не лишен творческого отношения к делу (4 балла)		
27	Инициативу проявляет по необходимости, активностью и творческим отношением к делу не выделяется (3 балла)		
28	Безынициативен, в отношении к работе преобладает пассивность, элементы творческого подхода к делу не проявлены (2 балла)		
<i>Самостоятельность решений и действий</i>			
29	Высоко развита способность к обоснованному принятию самостоятельных решений; обладает навыками предвидения; в критических ситуациях способен к продуманным и решительным действиям (5 баллов)		
30	В принятии решений, как правило, самостоятелен; способен анализировать и прогнозировать события; в критических ситуациях способен к решительным действиям (4 балла)		
31	Способен к принятию самостоятельных решений, однако они не всегда бывают обоснованными; в критических ситуациях допускает проявления нерешительности (3 балла)		
32	К принятию самостоятельных решений подготовлен недостаточно. В критических ситуациях самостоятельно действовать затрудняется, проявляет нерешительность (2 балла)		
<i>Качество конечного результата деятельности</i>			
33	Качество и эффективность результата деятельности всегда высокие (5 баллов)		
34	Качество деятельности хорошее. Стремится к высокому качеству работы и конечному результату (4 балла)		
35	Результат работы не всегда соответствует необходимым требованиям, качество работы требует дальнейшего улучшения (3 балла)		

36	Качество результата деятельности не соответствует требованиям (2 балла)		
	Особые отметки		
МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА			
<i>Гуманность</i>			
37	Высоко развито чувство уважительного отношения к человеку; отзывчив, заботлив, доброжелателен (5 баллов)		
38	Уважительно относится к человеку, способен проявлять заботу, отзывчив, не лишен сочувствия и сопереживания (4 балла)		
39	Способен к проявлению уважительного отношения к человеку, но не всегда и не по отношению ко всем; заботу о других проявляет не постоянно, допускает элементы бездушия, черствости (3 балла)		
40	Часто проявляет элементы неуважительного отношения к человеку; заботой о других не выделяется, не отзывчив (2 балла)		
<i>Способность к самооценке</i>			
41	Высоко развиты способности оценивать свои действия и результаты деятельности. В разумной степени самокритичен (5 баллов)		
42	Способен к адекватной самооценке. Самокритичен (4 балла)		
43	Свои действия и результаты деятельности оценивает не всегда адекватно. Способности к самокритике ограничены (3 балла)		
44	К адекватной оценке своих действий и результатам деятельности критически относиться не способен. Не самокритичен (2 балла)		
<i>Этика поведения</i>			
45	Обладает высоким уровнем культуры повеления и общения с людьми; демократичен в общении. Присущи гибкость в использовании стилей общения и поведения (5 баллов)		
46	Культурен в поведении и обращении с людьми; владеет демократичным стилем общения, при необходимости использует элементы авторитарно-демократического стиля общения (4 балла)		

47	Присущи элементы культуры поведения. Стиль общения проявляется соответственно ситуации, но не всегда ей адекватен (3 балла)		
48	Уровень культуры поведения и общения с людьми низкий, допускает элементы нетактичного, грубого отношения с окружающими (2 балла)		
<i>Дисциплинированность</i>			
49	Высоко дисциплинированный, строго и точно соблюдает требования, нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность (5 баллов)		
50	Дисциплинированный, требования нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность, стремится выполнить (4 балла)		
51	Основные требования по соблюдению дисциплины знает, но не всегда их выполняет (3 балла)		
52	Положения документов, регламентирующих требования по соблюдению дисциплины, знает поверхностно, проявляет недисциплинированность (2 балла)		
<i>Справедливость и честность</i>			
53	Высоко развито чувство справедливости; постоянно стремится реализовать справедливые отношения в практической деятельности. Честен, искренен, высоко порядочен (5 баллов)		
54	Справедлив, честен, стремится к установлению справедливых и искренних межличностных отношений (4 балла)		
55	Способен к установлению справедливых отношений; допускает элементы неискренности; справедливо может поступать избирательно (3 балла)		
56	К установлению справедливых служебных отношений не способен, постоянно допускает элементы нечестности, в отношениях с окружающими неискренен (2 балла)		
<i>Способность адаптироваться к новым условиям</i>			

57	Быстро адаптируется к новым условиям; в экстремальных ситуациях умеет управлять собой. Психологическая способность высокая (5 баллов)		
58	Способен к адаптации в новых условиях; умеет управлять собой в сложных ситуациях. Психологически устойчив (4 балла)		
59	Для адаптации в новых условиях требуется продолжительное время. В сложных неординарных ситуациях может допускать потерю контроля за своим поведением. Психологическая устойчивость невысокая (3 балла)		
60	К новым условиям адаптируется трудно. В сложных и экстремальных ситуациях поведение непредсказуемое. Психологическая устойчивость низкая, подвержен паническим настроениям (2 балла)		
<i>Лидерство</i>			
61	Обладает высокоразвитыми способностями положительного влияния на людей. Ярко выражены качества лидера (5 баллов)		
62	Способен оказывать положительное влияние на людей. Обладает качествами лидера (4 балла)		
63	Способен положительно влиять на людей, но в практической деятельности этим пользуется редко. Выступает как формальный лидер (3 балла)		
64	Способен негативно влиять на людей и в практической деятельности этим не пользуется. Выступает как неформальный лидер (2 балла)		
65	Качествами лидера не обладает и не стремится к этому; в коллективе незаметен; к принципиальным вопросам позиция зачастую не определена (1 балл)		
66	Обладает качествами лидера, отрицательно воздействует на поведение студентов, в коллективе стремится быть заметным любым способом, по принципиальным вопросам позиция определяется конъюнктурными соображениями (1 балл)		
	Особые отметки		

ИНТЕГРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА			
<i>Авторитетность</i>			
67	Имеет высокий, заслуженный практической деятельностью авторитет; пространство авторитета значительное (5 баллов)		
68	Пользуется авторитетом среди курсантов и офицеров, пространство авторитета умеренное (4 балла)		
69	Авторитетен среди части курсантов и офицеров (3 балла)		
70	Авторитет невысокий, однако пространство авторитета умеренное (2балла)		
71	Авторитета среди курсантов и офицеров не имеет (1 балл)		
<i>Работоспособность</i>			
72	Работоспособность высокая, отличается трудолюбием; состояние здоровья соответствует возрастным показателям; способен легко переносить большие физические и психологические нагрузки (5 баллов)		
73	Работоспособен, трудолюбив, состояние здоровья соответствует возрастным показателям, способен переносить физические и психологические нагрузки (4 балла)		
74	Работоспособность удовлетворительная; трудолюбием не выделяется состояние здоровья удовлетворительное, нагрузки переносит с затруднением (3 балла)		
75	Работоспособность низкая, ленив; состояние здоровья требует постоянного медицинскую освидетельствования; часто болеет, нагрузки переносит с большими усилиями (2 балла)		
<i>Культура мышления и речи</i>			
76	Мысли излагает четко; речь всегда продуманная, логичная, доходчивая выразительная и содержательная; способен грамотно и убедительно высказывать и отстаивать свое мнение. Обладает хорошей дикцией и ораторскими навыками (5 баллов)		
77	Мысли выражает доходчиво, речь правильная; умеет аргументированно отстаивать свое мнение		

	и убеждать людей. Навыки оратора развиты хорошо (4 балла)		
78	Способен правильно и доходчиво выразить мысли, однако не всегда их аргументировать и доказывать. Речь не отличается выразительностью, ораторские способности развиты посредственно (3 балла)		
79	Культура мышления низкая, речь бедная и невыразительная, ораторские способности не развиты (2 балла)		
<i>Коммуникативность</i>			
80	В общении с людьми доступен, легко устанавливает контакт, обладает высоким чувством такта в общении, доброжелателен и чуток, не лишен чувства юмора (5 баллов)		
81	Способен устанавливать контакт с окружающими, в общении тактичен, проявляет элементы чуткости и доброжелательности; способен расположить к себе (4 балла)		
82	При необходимости способен устанавливать контакт с окружающими; такт проявляет в общении не всегда; чуткость и доброжелательность проявляет редко; в общении бывает несдержан и не всегда доступен (3 балла)		
83	Тактичностью в общении не отличается; допускает грубость в общении; на контакт идет с трудом, замкнут (2 балла)		
84	Замкнут, к контактам с окружающими не стремится, способен к проявлению доброжелательности и чуткости (1 балл)		
<i>Общая культура</i>			
85	Обладает высокой общей и специальной эрудицией, систематически работает над расширением и углублением знаний из различных областей науки, техники, специальных отраслей знаний, высоко развиты разносторонние культурные потребности (5 баллов)		
86	Эрудирован, стремится к расширению своих знаний в различных областях науки, техники, специальных отраслей знаний, стремится к формированию разносторонних культурных потребностей (4 балла)		

87	Уровень общей и специальной культуры посредственный, над расширением и углублением знаний работает несистематически; культурные потребности развиты удовлетворительно (3 балла)		
88	Уровень общей и специальной культуры низкий, стремлением к расширению кругозора не отличается, систематически работать над собой не способен; диапазон культурных потребностей ограничен (2 балла)		
<i>Культура работы с документами</i>			
89	В работе с документами имеет эффективную систему, аккуратен, внимателен к мелочам. Уровень культуры работы высокий (5 баллов)		
90	С документами работает аккуратно, грамотно. Обладает достаточным уровнем культуры работы с ними (4 балла)		
91	С документами работать умеет, однако может допускать нарушения правил работы с ними. Требуется развитие культуры работы с документами (3 балла)		
92	Уровень развития культуры работы с документами низкий (2 балла)		
<i>Внешняя культура</i>			
93	Отличается высоким уровнем внешней культуры, всегда опрятен, элегантен и аккуратен; обладает хорошими навыками и умениями общего и профессионального этикета; в физическом отношении развит (5 баллов)		
94	Обладает достаточным уровнем внешней культуры, стремится быть опрятным, элегантным и аккуратным; знает и стремится к соблюдению норм этикета, в физическом отношении развит (4 балла)		
95	Уровень внешней культуры удовлетворительный, допускает элементы неаккуратности во внешнем виде, нормы этикета знает, но нет навыков и умений их выполнения; в физическом отношении выглядит удовлетворительно (2 балла)		
96	Уровень внешней культуры низкий; к внешнему виду относится халатно, неряшлив; нормы		

	этикета знает, но не выполняет, в физическом отношении выглядит неуклюже (1 балл)		
	Особые отметки		

Контрольные задания к п. 1.1.

Задание 1

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите механизм психологической защиты, который предполагает попытку исправления или нахождения замены неполноценности:

- А) компенсация.*
- Б) рационализация.*
- В) вытеснение.*
- Г) замещение.*

Задание 2

Время на выполнение задания 1 мин.

Установите соответствие:

I. Психологическая защита.

II. Копинг-поведение.

- А) Компенсация, отрицание, вытеснение.*
- Б) Избегание, поиск социальной поддержки, решение проблем.*
- В) Сохранение стабильности самооценки личности*
- Г) Самоактуализация*

Задание 3

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите механизм психологической защиты, который блокирует страх посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним:

- А) Замещение.*
- Б) Регрессия.*
- В) Вытеснение.*
- Г) Проекция.*

Задание 4

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите механизм психологической защиты, который предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией:

- А) Рационализация.*
- Б) Вытеснение.*
- В) Замещение.*
- Г) Регрессия.*

Задание 5

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите механизм психологической защиты, который предполагает попытку переноса гнева на неодушевленный объект, слабый объект или самого себя:

- А) Компенсация.*
- Б) Рационализация.*
- В) Вытеснение.*
- Г) Замещение.*

Задание 6

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите технику психологической защиты от влияния и манипуляции, которая заключается в сплошном наблюдении за эмоциями в динамике; сканирование, прослеживание:

- А) мониторинг эмоций.*
- Б) регуляция эмоций.*
- В) конфронтация эмоций.*
- Г) устойчивость эмоций.*

Задание 7

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите эмоциональное состояние, указывающее на психологическую безопасность общения:

- А) Эмоциональный «итиль».*
- Б) Дисбаланс эмоций.*
- В) Повторяемость эмоций.*
- Г) Резкий всплеск эмоций.*

Задание 8

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите технику психологической защиты от влияния и манипуляции, которая характеризуется обсуждением целей, средств или действий инициатора воздействия, и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям адресата:

- А) Конструктивная критика.*
- Б) Информационный диалог.*
- В) Мониторинг эмоций.*
- Г) Психологическое самбо.*

Задание 9

Время на выполнение задания 1 мин.

Укажите технику психологической защиты от влияния и манипуляции, которая характеризуется противопоставлением собственного силового маневра силовой игре партнера с целью заставить его считаться, перестать игнорировать:

- А) Информационный диалог.*
- Б) Мониторинг эмоций.*
- В) Цивилизованная конфронтация.*
- Г) Психологическое самбо.*

Задание 10

Время на выполнение задания 10 мин.

Определите механизм психологической защиты, представленный на рисунке Х. Бидструпа. Опишите его проявления. Составьте рекомендации по конструктивному применению механизма защиты, представленного на рисунке.



Рисунок – 1. Стимульный материал к заданию 10

Контрольные задания к п. 1.2.

Задание 1

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите и охарактеризуйте специалистов, оказывающих психокоррекционную помощь.

Задание 2

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте специфические черты коррекционного процесса.

Задание 3

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите критерии по которым классифицируют психокоррекционные мероприятия.

Задание 4

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте элементы психокоррекционной ситуации.

Задание 5

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте основную цель коррекционной работы в пространстве определенного возраста.

Задание 6

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте основную задачу коррекционной работы в пространстве определенного возраста.

Задание 7

Время на выполнение задания 5 мин.

Опишите критерии, которые определяют принципиальную психолого-педагогическую позицию по отношению к личности.

Задание 8

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте параметры, от которых будет зависеть форма коррекционной работы.

Задание 9

Время на выполнение задания 5 мин.

Проанализируйте ситуацию. Сформулируйте цель и задачи коррекционной работы.

Андрей (5 лет) чрезмерно нетерпелив, неусидчив, может вскакивать с места во время любой работы, болтать и шуметь, ерзать... Не может отдышаться, играть в тихие игры.

Задание 10

Время на выполнение задания 5 мин.

Проанализируйте ситуацию. Сформулируйте цель и задачи коррекционной работы.

Мише 8 лет. Он склонен к частым и переживаниям, беспричинному состоянию беспокойства и волнения, избегает контактов со

сверстниками, неуверен в собственных силах, затрудняется в принятии самостоятельных решений.

Задание 11

Время на выполнение задания 5 мин.

Проанализируйте ситуацию. Сформулируйте цель и задачи коррекционной работы.

Маша, 3 г. 10 мес. Очень сложно привыкает к детскому саду. Топают ногами, кричит на маму, когда та приводит ее в детский сад. Отказывается от общения с другими детьми. Предпочитает сидеть в углу. Если к ней подходят другие дети, замахивается на них рукой, может ударить.

Задание 12

Время на выполнение задания 5 мин.

Опишите случай из психолого-педагогической практики (либо литературный, бытовой пример) и сформулируйте для него цель и задачи коррекционной работы.

Задание 13

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте основные компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию.

Задание 14

Время на выполнение задания 5 мин.

Какие знания входят в теоретический компонент готовности к коррекционной работе.

Задание 15

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте основные подходы в общей профессиональной подготовке к коррекционной работе.

Задание 16

Время на выполнение задания 5 мин.

Какие знания входят в практический компонент готовности к коррекционной работе.

Задание 17

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику личностной готовности к коррекционной работе.

Задание 18

Время на выполнение задания 5 мин.

Что такое «Эклектизм», назовите + и –данного подхода в профессиональной подготовке психолога.

Задание 19

Время на выполнение задания 5 мин.

В чем заключается общий континуальный подход, назовите + и –данного подхода в профессиональной подготовке психолога.

Задание 20

Время на выполнение задания 5 мин.

Что относится к профессиональным деформациям личности психолога. Дайте характеристику этого явления.

Задание 21

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите причины эмоционального выгорания психолога.

Задание 22

Время на выполнение задания 5 мин.

Дополните предложение: Профилактика развития синдрома состоит

Задание 23

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте общие и специальные варианты, осознанно или неосознанно используемые для восстановления и развития профессиональных сил.

Задание 24

Время на выполнение задания 5 мин.

Оцените у себя степень сформированности основных компонентов профессиональной готовности к коррекционной деятельности.

Задание 25

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите и проанализируйте собственные личностные проблемы, которые могут помешать вам в вышей работе в качестве психолога, осуществляющего коррекционную деятельность.

Задание 26

Время на выполнение задания 5 мин.

В каких случаях используется индивидуальная психокоррекция

Задание 27

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте виды индивидуальной психокоррекции

Задание 28

Время на выполнение задания 5 мин.

Когда применяем метод убеждения в индивидуальной психокоррекции

Задание 29

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику психологическому механизму внушения.

Задание 30

Время на выполнение задания 5 мин.

Обоснуйте наилучшие условия для внушения.

Задание 31

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи в индивидуальной психокоррекции в сфере интеллектуального осознания (когнитивный аспект).

Задание 32

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи в индивидуальной психокоррекции в эмоциональной сфере.

Задание 33

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте стадии в индивидуальной психокоррекции в поведенческой сфере

Задание 34

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте психокоррекционную группу

Задание 35

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте основные этапы работы психолога в индивидуальной психокоррекции

Задание 36

Время на выполнение задания 5 мин.

В чем состоит специфика групповой психокоррекции

Задание 37

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи групповой психокоррекции в познавательной сфере

Задание 38

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи групповой психокоррекции в эмоциональной сфере

Задание 39

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи групповой психокоррекции в поведенческой сфере

Задание 40

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику механизмам коррекционного воздействия в группе.

Задание 41

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику коррегирующему эмоциональному переживанию.

Задание 42

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику механизма «конфронтация» в групповой психокоррекции.

Задание 43

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику механизма «научение» в групповой психокоррекции.

Задание 44

Время на выполнение задания 5 мин.

Определите факторы, влияющие на эффективность психокоррекционной работы.

Задание 45

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте принципы формирования коррекционной группы.

Задание 46

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите критерии формирования коррекционной группы.

Задание 47

Время на выполнение задания 5 мин.

Каких клиентов не рекомендуется включать в коррекционную группу.

Задание 48

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите частоту и длительность встреч при групповой психокоррекции.

Задание 49

Время на выполнение задания 5 мин.

Опишите подготовку психолога и группы к групповой психокоррекции.

Задание 50

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите принципы работы психокоррекционной группы, обязательные для ее членов.

Ключи правильных ответов

Ключи правильных ответов к заданиям п. 1.1

Задание 1

А

Задание 2

1 - А, В.

2 - Б, Г.

Задание 3

В

Задание 4

А

Задание 5

Г

Задание 6

А

Задание 7

А

Задание 8

А

Задание 9

В

Задание 10

Время на выполнение задания 10 мин.

Определите механизм психологической защиты, представленный на рисунке X. Бидструпа. Опишите его проявления. Составьте рекомендации по конструктивному применению механизма защиты, представленного на рисунке.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) На рисунке представлены агрессивные действия, связанные с переживанием эмоции гнева.
- 2) На рисунке представлены ситуации, в которых участники не могут выразить гнев источнику переживания. Они справляются с эмоцией с помощью механизма психологической защиты – замещение.
- 3) Участникам сюжетов, представленных на рисунке следует порекомендовать применение техник отражения чувств, применение техник безопасного общения (например, Я сообщение), научиться трансформировать эмоциональные переживания в продуктивную физическую активность (например, занятия спортом).

Ключи правильных ответов к заданиям п. 1.2

Задание 1

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите и охарактеризуйте специалистов, оказывающих психокоррекционную помощь.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

1) психолог - специалист с базовым психологическим образованием, который владеет методами оценки психических явлений и умениями их корректировать;

2) психотерапевт - врач по образованию, который оказывает человеку помощь в решении проблем, связанных с психическим здоровьем, но не с психопатологией.

При наличии психопатологии необходимо обратиться за помощью к врачу-психиатру.

Задание 2

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте специфические черты коррекционного процесса.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

1) Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь либо ставящих перед собой цель развития личности.

2) Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения.

3) В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов.

4) Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной - до 15 встреч - помощи при консультировании и долгосрочной - до нескольких лет - помощи при психотерапии).

5) В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту.

6) Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

Задание 3

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите критерии, по которым классифицируют психокоррекционные мероприятия

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) по характеру направленности;
- 2) по содержанию; по форме работы с клиентом;
- 3) по наличию программ;
- 4) по характеру управления корригирующими воздействиями;
- 5) по продолжительности;
- 6) по масштабу решаемых задач.

Задание 4

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте элементы психокоррекционной ситуации.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Коррекционная ситуация включает в себя 5 основных элементов:

- 1) Человек, который страдает и ищет облегчения своей проблемы. Человек, который имеет целый ряд проблем различного рода и нуждается в психологической помощи, в психокоррекции, - это клиент.
- 2) Человек, который помогает и благодаря обучению или опыту воспринимается как способный оказывать помощь, - это психолог, психокорректор.
- 3) Теория которая используется для объяснения проблем клиента. Психологическая теория включает психодинамику, принципы научения и другие психические факторы.
- 4) Набор процедур (техник, методов), используемых для решения проблем клиента. Эти процедуры непосредственно связаны с теорией.
- 5) Специальные социальные отношения между клиентом и психологом, которые помогают облегчить проблемы клиента.

Задание 5

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте основную цель коррекционной работы в пространстве определенного возраста.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Основная цель коррекционной работы должна учитывать:

- 1) возраст клиента;

- 2) норму развития;
- 3) способствовать полноценному психическому развитию личности;
- 4) способствовать личностному развитию.

Задание 6

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте основную задачу коррекционной работы в пространстве определенного возраста

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Основная задача коррекционной работы – исправление отклонений в психическом развитии личности:

- 1) интеллектуальном;
- 2) эмоциональном;
- 3) мотивационном, волевом;
- 4) поведенческом, двигательном и пр. на основе создания оптимальных психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала личности каждого человека.

Задание 7

Время на выполнение задания 5 мин.

Опишите критерии, которые определяют принципиальную психолого-педагогическую позицию по отношению к личности.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Цель и задача коррекционной работы четко определяют принципиальную психолого-педагогическую позицию по отношению к личности: не личность подгонять, корректировать под ту или иную образовательную систему, а саму эту образовательную систему корректировать в том направлении, чтобы она обеспечивала достаточно высокий уровень развития, воспитания, обучения всех личностей.

Задание 8

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте параметры, от которых будет зависеть форма коррекционной работы.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Специфика конкретных задач и формы проведения коррекционной работы зависят:

- 1) от тех условий, в которых она будет проводиться;
- 2) от типа учреждения, в котором она будет разворачиваться;
- 3) от характера проблем клиента.

Задание 9

Время на выполнение задания 5 мин.

Проанализируйте ситуацию. Сформулируйте цель и задачи коррекционной работы.

Андрей (5 лет) чрезмерно нетерпелив, неусидчив, может вскакивать с места во время любой работы, болтать и шуметь, ерзать... Не может отдышаться, играть в тихие игры.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

У Андрея наблюдаются признаки гиперактивности, т.к. он чрезмерно нетерпелив, неусидчив, может вскакивать с места во время любой работы, болтать и шуметь, ерзать.

Цель – способствовать коррекции гиперактивного поведения.

Задачи – коррекция внимания, двигательной расторможенности

Задание 10

Время на выполнение задания 5 мин.

Проанализируйте ситуацию. Сформулируйте цель и задачи коррекционной работы.

Мише 8 лет. Он склонен к частым и переживаниям, беспричинному состоянию беспокойства и волнения, избегает контактов со сверстниками, неуверен в собственных силах, затрудняется в принятии самостоятельных решений.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

У Миши наблюдаются высокий уровень тревожности, т.к. он склонен к частым и переживаниям, беспричинному состоянию беспокойства и

волнения.

Цель – снижение высокого уровня школьной и межличностной тревожности, т.к. ему 8 лет, значит учится в первом-втором классе.

Задачи – повышение уверенности в себе, самостоятельности в принятии решений, снятие тревожности, формирование межличностных отношений.

Задание 11

Время на выполнение задания 5 мин.

Проанализируйте ситуацию. Сформулируйте цель и задачи коррекционной работы.

Маша, 3 г. 10 мес. Очень сложно привыкает к детскому саду. Топают ногами, кричит на маму, когда та приводит ее в детский сад. Отказывается от общения с другими детьми. Предпочитает сидеть в углу. Если к ней подходят другие дети, замахивается на них рукой, может ударить.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

У Маши наблюдаются признаки дезадаптации в дошкольном учреждении, т.к. она очень сложно привыкает к детскому саду. топают ногами, кричит на маму, когда та приводит ее в детский сад. Отказывается от общения с другими детьми.

Цель – способствовать адаптации к дошкольному учреждению, т.к. ребенку 3 г. 10 мес. и он сложно привыкает к детскому саду.

Задачи – формирование положительного отношения к детскому саду, формирование межличностного общения с другими детьми, коррекция агрессивного поведения.

Задание 12

Время на выполнение задания 5 мин.

Опишите случай из психолого-педагогической практики (либо литературный, бытовой пример) и сформулируйте для него цель и задачи коррекционной работы.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Возраст участника или участников ситуации, описанная проблема.

Цель коррекционной работы.

Задачи коррекционной работы.

Задание 13

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте основные компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Основные компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию:

- 1) Теоретический компонент: знание теоретических основ коррекционной работы, способов коррекции.
- 2) Практический компонент: владение конкретными методами и методиками коррекции.
- 3) Личностная готовность: психологическая проработанность у психолога собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у клиента.

Задание 14

Время на выполнение задания 5 мин.

Какие знания входят в теоретический компонент готовности к коррекционной работе?

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Теоретический компонент предполагает:

- 1) знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе;
- 2) знание периодизации психического развития;
- 3) знание проблемы соотношения обучения и развития;
- 4) представление об основных теориях, моделях и типах личности;
- 5) знание о социально-психологических особенностях группы;
- 6) знание условий, обеспечивающих личностный рост и творческое развитие.

Задание 15

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте основные подходы в общей профессиональной подготовке к коррекционной работе

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

В общей профессиональной подготовке возможны три основных подхода:

Приверженность одной теории, одному подходу – это, с одной стороны, позволяет глубже проникнуть в предмет, получить исчерпывающие знания теории и практики, а с другой стороны накладывает определенные ограничения, связанные как раз с возможностями одного подхода, одного метода.

Эклектизм (приверженность многим подходам) – это ведет к тому, что специалист знает кое-что выборочно из различных теорий и практик. Работа такого специалиста может быть эффективной (особенно на начальных этапах), однако скоро он столкнется с недостатками поверхностной подготовки, с отсутствием основных, стержневых, базовых представлений.

Общий континуальный подход - это профессиональный подход, при котором специалист первоначально является последователем одной теории и изучает все, что известно в данной области, а затем, приобретя профессиональный фундамент и профессиональный опыт, начинает выходить за пределы базовой для него теории.

Задание 16

Время на выполнение задания 5 мин.

Какие знания входят в практический компонент готовности к коррекционной работе?

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Практический компонент подготовки заключается в овладении конкретными методами и методиками коррекции.

Глубокое овладение конкретными методами и методиками позволяет избежать как непрофессионализма, так и профессиональной деформации личности.

Практические методы и методики должны быть связаны с теорией психокоррекции и возрастной психологии.

Задание 17

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику личностной готовности к коррекционной работе.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Личностная готовность к коррекционной работе:

- 1) знание теоретических основ;
- 2) основных способов коррекции;
- 3) психологическая проработанность у психолога собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у клиента.

Задание 18

Время на выполнение задания 5 мин.

Что такое «Эклектизм», назовите + и –данного подхода в профессиональной подготовке психолога

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Эклектизм (приверженность многим подходам) (+).
- 2) Специалист знает кое-что выборочно из различных теорий и практик (-)
- 3) Работа такого специалиста может быть эффективной (особенно на начальных этапах) (+).
- 4) Специалист столкнется с недостатками поверхностной подготовки, с отсутствием основных, стержневых, базовых представлений (-).

Задание 19

Время на выполнение задания 5 мин.

В чем заключается общий континуальный подход, назовите + и –данного подхода в профессиональной подготовке психолога.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Общий континуальный подход - это профессиональный подход, при котором специалист первоначально является последователем одной теории и изучает все, что известно в данной области (+);

- 2) Приобретя профессиональный фундамент и профессиональный опыт, начинает выходить за пределы базовой для него теории (+);
- 3) Владеет многими методами коррекции (+).

Задание 20

Время на выполнение задания 5 мин.

Что относится к профессиональным деформациям личности психолога. Дайте характеристику этого явления.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

К профессиональным деформациям личности можно отнести "синдром эмоционального выгорания".

Характеризуется он эмоциональным, когнитивным и физическим истощением, вызванным профессиональной перегрузкой.

Общим негативным состоянием психолога.

Задание 21

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите причины эмоционального выгорания психолога.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

К появлению такого синдрома предрасполагают:

- 1) неразрешенные конфликты собственной личности;
- 2) низкий уровень поддержки и высокий уровень критичности коллег;
- 3) низкая результативность работы;
- 4) запрет на инновации и творческое самовыражение, носящий чаще всего административный характер;
- 5) стремление сохранить свои профессиональные секреты и боязнь быть разоблаченным;
- 6) отсутствие возможностей обучаться и совершенствоваться;
- 7) отсутствие возможности и желания обобщать и передавать свой опыт.

Задание 22

Время на выполнение задания 5 мин.

Дополните предложение: Профилактика развития синдрома состоит

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) в принятии на себя ответственности за свою работу, свой профессиональный результат;
- 2) в делегировании части ответственности клиентам;
- 3) в умении не спешить и давать себе время для достижений в работе и в жизни.

Задание 23

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте общие и специальные варианты, осознанно или неосознанно используемые для восстановления и развития профессиональных сил.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

К общим и специальным относится следующее:

- 1) Возможность свободно выражать свои чувства и эмоции.
- 2) Возможность выполнять только свои желания.
- 3) Личностная готовность к коррекционной работе заключается в проработанности у себя собственных проблем, нерешенность которых может явиться тормозом в профессиональной деятельности.

Задание 24

Время на выполнение задания 5 мин.

Оцените у себя степень сформированности основных компонентов профессиональной готовности к коррекционной деятельности.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Теоретический компонент готовности;
- 2) Практический компонент готовности;
- 3) Личностную готовность к коррекционной работе.

Задание 25

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите и проанализируйте собственные личностные проблемы, которые могут помешать вам в вашей работе в качестве психолога, осуществляющего коррекционную деятельность.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Теоретический компонент готовности;
- 2) Практический компонент готовности;
- 3) Личностную готовность к коррекционной работе.

Задание 26

Время на выполнение задания 5 мин.

В каких случаях используется индивидуальная психокоррекция.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Индивидуальная психокоррекция используется когда:

- 1) Проблемы клиента индивидуального, а не межличностного характера;
- 2) Клиент отказывается работать в группе;
- 3) Когда применяются достаточно сильные методы психологического воздействия и клиента необходимо постоянно держать под наблюдением и контролем.

Задание 27

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте виды индивидуальной психокоррекции.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Виды индивидуальной психокоррекции:

- 1) Убеждение. Убеждение начинается с выяснения того, что знает клиент о своих проблемах и как он их понимает. Затем психолог обсуждает и согласовывает с клиентом цели и задачи психокоррекции и только после того, как клиент согласится, начинает с ним работать.
- 2) Внушение. Психологический механизм внушения основан на прямом влиянии психолога на подсознание клиента, на использование не только разума, но также чувств и эмоций. Внушение обычно используют в условиях, когда внимание и сознание клиента чем-то отвлечены.

3) Особое место среди методов индивидуального воздействия занимает психологическое консультирование. Задача психологического консультирования заключается в том, чтобы помочь клиенту разобраться в своих проблемах и подсказать, как их можно было бы решить.

Задание 28

Время на выполнение задания 5 мин.

Когда применяем метод убеждения в индивидуальной психокоррекции.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Убеждение в основном применимо

- 1) К людям, обладающим высоким уровнем интеллектуального развития и способным (если их удастся убедить) самостоятельно справиться со своими психологическими проблемами;
- 2) К людям, с достаточно развитой силой воли, но до начала психокоррекционного воздействия, не убежденные в том, что у них действительно есть проблемы, над которыми стоит работать;
- 3) К людям, которые не верят в то, что с помощью психолога им удастся эти проблемы решить.

Задание 29

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику психологическому механизму внушения.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Психологический механизм внушения основан на прямом влиянии психолога на подсознание клиента.
- 2) Внушение направлено на использование не только разума, но также чувств и эмоций.
- 3) Внушение обычно используют в условиях, когда внимание и сознание клиента чем-то отвлечены.

Задание 30

Время на выполнение задания 5 мин.

Обоснуйте наилучшие условия для внушения.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Наилучшие условия для внушения –

- 1) создание такой ситуации, при которой клиента вводят в состояние полного расслабления или гипнотическое состояние;
- 2) мощь авторитета источника информации и внутренняя зависимость клиента;
- 3) переутомление, психофизическое истощение, психологическая напряженность;
- 4) неожиданность сообщения информации и неоднократное повторение сообщения.

Задание 31

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи в индивидуальной психокоррекции в сфере интеллектуального осознания (когнитивный аспект).

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Во время индивидуальной коррекционной работы на основании анализа своей биографии клиент может:

- 1) осознать мотивы своего поведения, особенности своих отношений, эмоциональных и поведенческих реакций;
- 2) осознать неконструктивный характер ряда своих отношений, эмоциональных и поведенческих стереотипов;
- 3) осознать связь между различными психогенными факторами и соматическими расстройствами;
- 4) осознать меру своего участия в возникновении конфликтных и психотравмирующих ситуаций;
- 5) осознать глубокие причины своих переживаний и способах реагирования, а также условия формирования своей системы отношений.

Задание 32

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи в индивидуальной психокоррекции в эмоциональной сфере.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

В процессе психокоррекции клиент может:

- 1) получить эмоциональную поддержку от психолога, способствующую ослаблению защитных механизмов;
- 2) научиться понимать и вербализовать свои чувства;
- 3) раскрыть свои проблемы с соответствующими им переживаниями (часто скрытыми от самого себя);
- 4) модифицировать способ переживаний, эмоционального реагирования.

Задание 33

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте стадии индивидуальной психологической коррекции в поведенческой сфере.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Заключение контракта между клиентом и психологом, дающим согласие оказывать коррекционное воздействие.
- 2) Исследование проблем клиента.
- 3) Поиск способов решения проблемы.
- 4) Формирование психологом коррекционной программы и обсуждение ее с клиентом.
- 5) Реализация намеченной программы в соответствии с заключенным контрактом.
- 6) Оценка эффективности проведенной работы. В результате проведенной коррекционной работы клиент может научиться корректировать свои неадекватные реакции и овладеть новыми формами поведения.

Задание 34

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте психокоррекционную группу.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Психокоррекционная группа - это:

- 1) искусственно созданная группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного роста, научения, самораскрытия;

- 2) группа клиентов, имеющих проблемы в общении;
- 3) малая группа, объединенная общими целями и задачами;
- 4) группа клиентов, желающих что-либо изменить в своей жизни.

Задание 35

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте основные этапы работы психолога в индивидуальной психокоррекции.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Заключение контракта между клиентом и психологом, дающим согласие на индивидуальное коррекционное воздействие.
- 2) Исследование проблем клиента. На этой стадии психолог устанавливает контакт с клиентом и достигает обоюдного доверия.
- 3) Поиск способов решения проблемы. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда даже указывает способы их разрешения.
- 4) Формирование психологом коррекционной программы и обсуждение ее с клиентом.
- 5) Реализация намеченной программы.
- 6) Оценка эффективности проведенной работы.

Задание 36

Время на выполнение задания 5 мин.

В чем состоит специфика групповой психокоррекции?

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Специфика групповой психокоррекции заключается:

- 1) в целенаправленном использовании групповой динамики;
- 2) всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в коррекционных целях;
- 3) групповая психокоррекция не является самостоятельным направлением психокоррекции, а представляет лишь специфическую форму, при использовании которой основным инструментом воздействия выступает группа клиентов.

Задание 37

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи групповой психокоррекции в познавательной сфере.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

В познавательной сфере (когнитивный аспект, интеллектуальное осознание) групповая психокоррекция должна способствовать тому, чтобы клиент осознал:

- 1) связь между психогенными факторами и возникновением, развитием и сохранением своих проблем;
- 2) какие ситуации в группе и в реальной жизни вызывают напряжение, тревогу, страх и другие негативные эмоции, провоцирующие появление, фиксацию и усиление органических или психических симптомов;
- 3) связь между негативными эмоциями и появлением и усилением различного рода нарушений и расстройств;
- 4) особенности своего поведения и эмоционального реагирования;
- 5) как он выглядит со стороны, как воспринимается его поведение другими;
- 6) собственную роль, меру своего участия в возникновении и сохранении конфликтных и психотравмирующих ситуаций, а также то, каким путем можно было бы избежать их повторения в будущем.

Задание 38

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи групповой психокоррекции в эмоциональной сфере.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

В целом задачи коррекции в эмоциональной сфере сводятся:

- 1) к получению клиентом эмоциональной поддержки и формированию более благоприятного отношения к себе;
- 2) непосредственному переживанию и осознанию нового опыта в группе и самого себя;
- 3) точному распознаванию и вербализации собственных эмоций;
- 4) переживанию заново и осознанию прошлого эмоционального

опыта и получению нового эмоционального опыта в группе.

Задание 39

Время на выполнение задания 5 мин.

Сформулируйте задачи групповой психокоррекции в поведенческой сфере:

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

В поведенческой сфере групповая коррекция должна помочь клиенту:

- 1) увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;
- 2) приобрести навыки более искреннего, глубокого, свободного общения;
- 3) преодолеть неадекватные формы поведения, проявляющиеся в группе, в том числе связанные с избеганием субъективно сложных ситуаций;
- 4) развить формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью;
- 5) закрепить новые формы поведения, в частности, те, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни;
- 6) вырабатывать и закреплять адекватные формы поведения и реагирования на основе достижения в познавательной и эмоциональной сферах.

Задание 40

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику механизмам коррекционного воздействия в группе.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

В качестве основных механизмов коррекционного воздействия И. Ялом выделяет следующие:

- 1) Сообщение информации. Получение клиентом в ходе групповой психокоррекции разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликта, нервно-психического здоровья.
- 2) Внушение надежды. Появление надежды на успех решения

проблемы под влиянием улучшения состояния других клиентов и собственных достижений.

3) Универсальность страданий, переживаний и понимание клиентом того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания.

4) Альтруизм - возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого.

5) Корректирующие рекапитуляции первичной семейной группы. Клиенты обнаруживают в группе проблемы и переживания, идущие из родительской семьи, чувства и способы поведения, характерные для родительских и семейных отношений в прошлом.

6) Развитие техники межличностного общения. Клиент имеет возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое неадекватное межличностное взаимодействие.

7) Имитационное поведение. Клиент может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу и другим успешным членам группы.

8) Интерперсональное влияние. Получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа "Я".

9) Групповая сплоченность. Привлекательность группы для ее членов, желание оставаться в группе, чувство принадлежности группе, доверие, принятие группой.

10) Катарсис. Отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств.

Задание 41

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику корректирующему эмоциональному переживанию.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

1) Корректирующие эмоциональные переживания предлагают прежде всего эмоциональную поддержку. Последняя означает для клиента принятие его группой, признание его человеческой ценности и значимости, уникальности его внутреннего мира, готовности группы

понимать его, исходя из собственных отношений и установок.

2) Конструктивная переработка содержания обратной связи, становление адекватного самопонимания предполагает принятие клиентом новой информации о себе, которая часто не соответствует собственным представлениям.

3) Самооценка и отношение к себе играют важную роль в становлении адекватного самопонимания и могут как способствовать, так и препятствовать этому процессу.

Задание 42

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику механизма «конфронтация» в групповой психокоррекции.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

1) Конфронтация является ведущим механизмом групповой психокоррекции.

2) Конфронтация понимается как столкновение клиента с самим собой, со своими проблемами, конфликтами, установками, отношениями, эмоциональными и поведенческими стереотипами.

3) Конфронтация осуществляется за счет обратной связи между членами группы и группой как целым.

Задание 43

Время на выполнение задания 5 мин.

Дайте характеристику механизма «научение» в групповой психокоррекции.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

1) Научение в процессе групповой коррекции осуществляется прямо и косвенно. Группа выступает как модель реального поведения клиента, в которой он проявляет типичные для него поведенческие стереотипы и, таким образом, создает условия для исследования клиентом собственного межличностного взаимодействия, поведения, позволяет вычленил в нем конструктивные и неконструктивные элементы, приносящие удовлетворение или вызывающие негативные переживания.

2) Групповая ситуация является ситуацией иного реального эмоционального, межличностного взаимодействия, что в значительной степени облегчает отказ от неадекватных стереотипов поведения и выработку навыков полноценного общения.

3) Клиент начинает ощущать свою способность к изменениям, которые приносят ему удовлетворение самому и позитивно воспринимаются окружающими.

Задание 44

Время на выполнение задания 5 мин.

Определите факторы, влияющие на эффективность психокоррекционной работы.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Факторы, влияющие на эффективность психокоррекционной работы:

- 1) Универсальность, или "чувство общности".
- 2) Принятие, или акцепция.
- 3) Альтруизм.
- 4) Отреагирование, или катарсис.
- 5) Самораскрытие (самоэксплорация).
- 6) Обратная связь, или конфронтация.
- 7) Инсайт (осознание).

Задание 45

Время на выполнение задания 5 мин.

Охарактеризуйте принципы формирования коррекционной группы.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Принцип добровольности заключается в том, что клиент самостоятельно принимает решение работать в коррекционной группе, так как он должен быть лично заинтересован в собственных изменениях. Нельзя принуждать или обязывать посещать группу, так как нельзя заставить человека измениться, если он сам этого не хочет.
- 2) Принцип информированности предполагает, что клиент имеет право заранее знать все, что с ним может произойти, а также те процессы, которые будут происходить в группе.
- 3) С клиентами перед началом занятий проводится беседа о том, что

такое групповая работа, каковы ее цели и какие результаты могут быть получены.

Задание 46

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите критерии формирования коррекционной группы.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

При комплектовании группы необходимо учитывать критерии:

- 1) демографический (возраст, пол, образование);
- 2) проблематический (симптомы, характер нарушений, психологический диагноз);
- 3) личностный (характер, интеллект, круг интересов).

Задание 47

Время на выполнение задания 5 мин.

Каких клиентов не рекомендуется включать в коррекционную группу.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Не рекомендуется включать в группу:

- 1) лиц, имеющих выраженные физические дефекты, нарушения психического здоровья;
- 2) лиц, которые сами чувствуют свою непригодность к работе в группе;
- 3) близких родственников;
- 4) лиц, находящихся в служебной зависимости друг от друга или испытывающих устойчивую неприязнь друг к другу.

Задание 48

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите частоту и длительность встреч при групповой психокоррекции.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

- 1) Частота и длительность занятий определяется многими факторами: особенностями учреждения, в котором проводится коррекция, формой и целью коррекционных воздействий.

Оптимальными считаются 3-4 занятия в неделю, каждое продолжительностью 60-90 мин. Частота встреч может составлять от 1 до 5 раз в неделю.

2) Обычно продолжительность одной встречи колеблется от 80 до 90 мин. Более краткие встречи могут лишить группу возможности жарких дискуссий, так как именно в последние полчаса обсуждение находится в самом разгаре, наблюдается сильная эмоциональная реакция, и люди наиболее откровенны. Если же встреча длится более полутора часов, то внимание членов группы начинает падать, и снижается желание сосредоточиться на каком-либо действии.

3) Встречи, составной частью которых являются какие-нибудь физические действия, например психодрама, психогимнастика, арттерапия, могут продолжаться около 2 ч.

Задание 49

Время на выполнение задания 5 мин.

Опишите подготовку психолога и группы к групповой психокоррекции.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Подготовка к групповой коррекции:

1) Одни психологи считают, что неопределенность в ожиданиях, касающихся ролей клиента и тренера, просто необходима в начальных фазах коррекции, что существенным фактором является перенос на других членов группы своих проблем. Поэтому на ранних этапах необходимо создать условия для переноса. Неопределенные ситуации, отсутствие информации, фрустрация сознательных и бессознательных желаний поддерживают регрессивные реакции в отношении тренера и создают условия для такого осуществления переноса.

2) Некоторые тренеры, опирающиеся прежде всего на групповую динамику, также выступают против предварительного объяснения групповых целей. Главной задачей они считают анализ напряжения, возникающего в группе. Подавленность и неуверенность, лежащие в основе напряжения, побуждают группу к решению проблем и достижению автономии.

3) Многие психологи считают, что клиента необходимо определенным образом проинформировать обо всем, что происходит в группе, с тем чтобы он хорошо подготовился эмоционально.

Задание 50

Время на выполнение задания 5 мин.

Назовите принципы работы психокоррекционной группы, обязательные для ее членов.

Ключ

Правильный ответ должен содержать аргументы:

Основные принципы работы группы, обязательные для всех ее членов:

- 1) необходимость выполнять строгий распорядок групповых занятий;
- 2) стараться говорить в группе обо всем открыто и искренне;
- 3) не выносить за пределы группы того, что происходит во время групповых занятий;
- 4) познать и изменить способ поведения и переживания, являющийся причиной их расстройств или играющий существенную роль в происхождении и течении аффективных симптомов;
- 5) не тратить время на рассуждения на общие темы, концентрироваться на конкретных проблемах как собственных, так и других членов группы;
- 6) выслушивать мнения, советы окружающих, обдумывать их, но принимать решения самостоятельно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амбалова С. А. Основные критерии эффективности психокоррекционной работы // АНИ: педагогика и психология. 2021. №1 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyue-kriterii-effektivnosti-psihokorreksionnoy-raboty> (дата обращения: 17.10.2024).
2. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. №3. С. 5-19.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Бурцева Е.В. Понятие «копинг-персонализация сотрудников органов внутренних дел» в контексте субъектного ответа личности на воздействие Системы // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Февраль 2012, ART 1732. – СПб., 2012 г. – URL [1732](#) (дата обращения: 12.10.2024).
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – СПб.: Питер, 2024. – 288 с.
6. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
7. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита /монография. – М.: Издательство Перо, 2014 – 160 с.
8. Долгова В.И. Формирование психологической готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов родины у осужденных в условиях информационного террора / В.И. Долгова, К.А. Лаптев - Текст: непосредственный // Вестник ЮУрГГПУ. - 2023. - №1 (173). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskoy-gotovnosti-k-vypolneniyu-grazhdanskogo-dolga-po-zaschite-interesov-rodiny-u-osuzhdennyh-v-usloviyah> (дата обращения: 15.10.2024).
9. Долгова В.И. Формирование социальной сплоченности россиян в условиях информационного террора / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, А.А. Шмыкова – Текст : непосредственный // Вестник ЮрГГПУ. - 2023. - №1 (173). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sotsialnoy-splochennosti->

rossiyan-v-usloviyah-informatsionnogo-terrora (дата обращения: 15.10.2024).

10. Долгова В.И. Развитие эмоциональной устойчивости личности в условиях агрессивной транспропаганды / В.И. Долгова, В.С. Дмитриева - Текст: непосредственный // Вестник ЮУрГГПУ. - 2023. - №2 (174). url: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-emotsionalnoy-ustoychivosti-lichnosti-v-usloviyah-agressivnoy-transpropagandy> (дата обращения: 15.10.2024).

11. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журнал. – 1989. – № 2. – С. 122-131.

12. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.П. Эксакусто. — 2-е изд. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 443 с.

13. Каменская, В. Г. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта – М.: Юрайт, 2020. – 150 с.

14. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.

15. Кашенкова М.М. Специфика проявления механизмов психологических защит личности, пережившей сложную жизненную ситуацию [Текст] / М.М. Кашенкова // Наука и Бизнес: пути развития. Серия: педагогика и психология. 2012. - № 2. С. 26-30.

16. Кондакова И.В. Развивающие и защитные ресурсы психологической защищенности взрослых, переживших насилие в детстве// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Апрель 2012, ART 1774. – СПб., 2012 г. – URL [1744](#) (дата обращения: 5.10.2024).

17. Корицова Г.С., Еремина Ю.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник ТГПУ. 2015. №3 (156). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitno-sovladayuschee-povedenie-retrospektivnaya-rekonstruktsiya-ponyatiya> (дата обращения: 16.10.2024).

18. Кочкарева И.В. Актуализация к стремлению значимости собственной личности как ресурса совладающего поведения в преодолении трудных жизненных ситуаций. //Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 3(38). – С.28-31.
19. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. - Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2018. - 317 с.
20. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 54-76.
21. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресспреодолевающего поведения специалистов экстремального профиля: дис. .. доктора психол. наук. – М.,2002.– 432с.
22. Миронова А. А. Защитное и совладающее поведение в детском и подростковом возрасте: обзор российских исследований // Педагогическое образование в России. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitnoe-i-sovladayuschee-povedenie-v-detskom-i-podrostkovom-vovraste-obzor-rossiyskih-issledovaniy> (дата обращения: 16.10.2024).
23. Мкртчян М.А. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ереван, 1975. – 26 с.
24. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. Университетов / Р.В. Овчарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.
25. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие / А.А. Осипова. - М.: Сфера, 2002. - 510 с.
26. Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592с.
27. Программы психологической службы педагогического вуза по формированию готовности субъектов воспитательного процесса противостоять информационному террору [Текст] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Кондратьева. — М.: Перо, 2023. — 168 с.
28. Психологическая адаптация : механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. - 368 с.

29. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог — 2021 : коллективная монография / Под ред. В.В. Рубцова, Е.С. Романовой. — М., 2021. — 278 с.

30. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. — Москва: Талант, 1996. — 144 с.

31. Серебрякова Т.А., Курылева В.С. Совладающее поведение как важнейший компонент защитных механизмов психики человека: теоретический обзор проблемы // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2021. — № 5. — С. 29-33; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2395> (дата обращения: 16.10.2024).

32. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психологическими расстройствами. — СПб.: Речь, 1992. — 22 с.

33. Штроо В.А. Отношение сотрудников к организационным изменениям: сопротивление vs готовность // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2021. № 2. С. 142-177.



Учебное издание

Валентина Ивановна Долгова,
Елена Германовна Капитанец,
Ольга Александровна Кондратьева,

**Программы психологической службы вуза по формированию
защитно-совладающего поведения субъектов образовательного
процесса**

Издательство ПЕРО

Формат 84x106/16.

Бумага для множительных аппаратов.

Печать на ризографе.

Гарнитура «Times New Roman».

Уч.-изд. л. 9,33.

Тираж: 500

Отпечатано в типографии

Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического
университета

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69

Телефон: (351) 216-56-16

