

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки

**История. Обществознание**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов

2019

| Статус                    | Фамилия, имя, отчество      | Подпись | Дата       |
|---------------------------|-----------------------------|---------|------------|
| Преподаватель-разработчик | Шустова Наталья Евгеньевна  |         | 30.05.2019 |
| Председатель НМК          | Мазалова Марина Алексеевна  |         | 30.05.2019 |
| Заведующий кафедрой       | Карина Ольга Витальевна     |         | 30.05.2019 |
| Начальник УМО             | Бурлак Наталия Владимировна |         | 30.05.2019 |

## **СО Д Е Р Ж А Н И Е**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>  | <b>3</b>  |
| <b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br/>СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ<br/>УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ<br/>ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>8</b>  |
| <b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....</b>   | <b>24</b> |
| <b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>   | <b>25</b> |
| <b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ<br/>(МОДУЛЯ).....</b>  | <b>27</b> |

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции УК-3, УК-6.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору обучающихся.

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплины «Самоорганизация и саморегуляция личности».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции  | Результаты обучения   |
|--|---|---|
| <p><b>УК-3</b><br/>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>   | <p><b>4.1_ Б.УК-3.</b> Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации результатов работы команды.</p>  | <p>Уметь строить отношения с членами академической группы, участвует в обмене информацией, знаниями, опытом; способен просить о помощи и получать помощь.</p>   |
| <p><b>УК-6</b><br/>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p><b>У_1.1_Б.УК-6.</b> Умеет анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами<br/><b>У_5.1_Б.УК-6.</b> Проявляя интерес к учебе, может определять для себя направления саморазвития, приобретения новых знаний и навыков, планирует и реализует индивидуальный образовательный маршрут.</p> | <p>Уметь анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами.<br/>Проявлять интерес к учебе, определять для себя направления саморазвития, приобретать новые знания и навыки, планировать и реализовывать индивидуальный образовательный маршрут.</p> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины и темы занятий                                    | Семестр         | Неделя семестра | Виды учебной работы |        |                     |                        | Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|-----------------|-----------------|---------------------|--------|---------------------|------------------------|---|
|       |   |                 |                 | Всего часов         | Лекции | Практическая работа | Самостоятельная работа |   |
| 1     | 2   | 3               | 4               | 5                   | 6      | 7                   | 8                      | 9   |
|       | Практические занятия  | 1               |                 |                     |        |                     |                        |   |
|       | Характеристика и особенности тренинговых групп, групповая динамика. |                 |                 |                     |        | 4                   |                        | Доклады   |
|       | Знакомство с группой  |                 |                 |                     |        | 2                   |                        | Участие в тренинге  |
|       | Общение   |                 |                 |                     |        | 6                   |                        | Участие в тренинге  |
|       | Успешность личности   |                 |                 |                     |        | 6                   |                        | Участие в тренинге  |
|       | <b>Промежуточная аттестация</b>                                     |                 |                 |                     |        |                     |                        | Зачет   |
|       | <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>                                | 2 з.е., 72 часа |                 |                     |        |                     |                        |   |

#### Содержание дисциплины

##### **Тема 1-2. Теоретические и методологические основания тренинговых практик.**

Понятие о методах активного социально-психологического обучения. История развития социально-психологического тренинга: Т-группы К. Левина, группы встреч К.Роджерса. Понятие социально-психологического тренинга. Проблемы и трудности в сфере профессионального общения. Цели и задачи СПТ. Основные направления развития СПТ. Сферы применения СПТ.

##### **Тема 3,4,5. Психологический тренинг в свете основных психологических концепций.**

Гештальт-подход. Трансактный анализ в группе. Психодраматический подход. Методы групповой работы в НЛП.

##### **Тема 6,7,8. Классификация видов психологического тренинга.**

Классификация психологических тренингов по принадлежности к ведущим теоретическим школам современной психологии: бихевиористской, психоаналитической, гуманистической ориентации и др. Классификация по основной методологической

ориентации в понимании психологического воздействия на личность: тренинг личностного роста и коммуникативный тренинг. Классификация по прикладным целям проведения тренинга, содержанию социального заказа на его организацию: тренинги самосовершенствования и обучающие тренинги.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология проектной деятельности (реализуется при подготовке студентами проектных работ любого рода).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

### Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

##### 6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

#### Семинарское занятие № 1. Тема: Психологический тренинг в свете основных психологических концепций.

*План:*

1. Общее представление о социально-психологическом тренинге (СПТ).
2. Специфические черты и основные парадигмы СПТ.
3. Виды тренинговых групп.
4. Гуманистическое направление.
5. Гештальт-модель.
6. Трансактный анализ в группе.
7. Психодраматический подход.
8. Телесно-ориентированный подход.
9. Бихевиорально-ориентированные группы.

*Задания для самостоятельной работы.*

1. Составьте таблицу, содержащую основные направления и их характеристику в развитии групповых методов работы.

| Направление | Автор (представители) | Развитие групповых методов работы |
|-------------|-----------------------|-----------------------------------|
|-------------|-----------------------|-----------------------------------|

2. Дайте определение и проанализируйте следующие понятия «психологический тренинг», «Социально-психологический тренинг», «психолого-педагогический тренинг».
3. Приведите в соответствие направления и основные приемы тренинговой работы.

|                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. Группы встреч.               | А. «Горячий стул».           |
| 2. Группы гештальт-ориентации.  | Б. Единство тела и сознания. |
| 3. Группы трансактного анализа. | В. Заключение контракта.     |
|                                 | Г. Конфронтация.             |
|                                 | Д. Самораскрытие.            |

4. Заполните пробелы в тексте, выбрав вариант из предлагаемых в скобках. Первые Т-группы были созданы в (Германии, Великобритании, США, Франции) в (конце XIX в., начале XX в., середине XX в.) известным психологом (Г.Олпортом, А.Маслоу, К.Левиным, К.Роджерсом).

#### Семинарское занятие № 2-3. Тема: Характеристика и особенности тренинговых групп, групповая динамика.

*План:*

1. Понятие учебно-тренировочной группы.
2. Виды учебно-тренировочных групп, их отличия.
3. Структура учебно-тренировочных групп.
4. Групповые нормы (правила) в тренинговой группе.
5. Комплектование группы СПТ: качественные и количественные характеристики (численность, возрастной состав, формальный статус, личностные особенности и т.п.).
6. Понятие групповой динамики.



7. Механизмы групповой динамики.
8. Ролевые позиции в группе.
9. Групповая сплоченность и напряженность.
10. Основные этапы и фазы развития группы в тренинге.
11. Проблема лидерства в тренинговой группе.
12. Эффективность групповой деятельности.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Укажите основные условия и критерии отбора кандидатов в группу тренинга (выберите из перечисленных вариантов).
  - Высокая внушаемость.
  - Серьезные личные переживания и проблемы.
  - Нормальное психическое здоровье.
  - Высокий уровень интеллекта.
  - Наблюдательность.
  - Высокий уровень обучаемости.
  - Интерес к проблемам психологии.
  - Низкий уровень психологической защиты.
  - Кризисная жизненная ситуация.
  - Общительность.
2. Выберите из перечисленных ниже вариантов основные условия, критерии отказа в принятии в группу социально-психологического тренинга.
  - Депрессия, т. е. общая подавленность и пассивность поведения.
  - Низкий уровень саморегуляции, социальной зрелости.
  - Психическая болезнь.
  - Выраженная акцентуация характера.
  - Замедленность психических реакций.
  - Возбудимость (эпилептоидный тип акцентуации по К.Леонгарду).
  - Резкое изменение поведения под влиянием критики.
  - Психопатии.
  - Кризисная жизненная ситуация.
  - Завышенная самооценка, неадекватное стремление к лидерству.
3. Укажите основные преимущества работы в учебно-тренировочной группе, выбрав из перечисленных вариантов.
  - В группе работа протекает более активно и интересно.
  - Работа в группе подходит почти для всех категорий клиентов.
  - Руководителю в группе легче поддерживать свой авторитет.
  - В группе легче и быстрее происходит самопознание и самораскрытие.
  - Трудности общения в группе повторяют реальные проблемы в отношениях.
  - В группе можно перенять опыт других людей.
  - В группе человек чувствует себя более свободно, чем в индивидуальной работе с психологом.
3. Составьте тематическую библиографию публикаций за последние пять лет.

### **Семинарское занятие № 2,3,4. Тема: Знакомство с группой**

#### **Информация для ведущего:**

**Цель занятия:** создание условий для свободного быстрого знакомства участников, ознакомление с принципами работы группы и выработка групповых ритуалов

#### **Вступительное слово ведущего:**

Большинство людей хотели бы быть успешными и уверенными в себе. Данное состояние, по мнению многих, позволит обрести внутреннюю свободу и гармонию в отношениях с окружающими. С детства каждый из нас усваивает определенный набор житейских знаний и представлений о мире, соблюдение которых позволяет с той или

иной степенью успешности адаптироваться в обществе. Но однажды в обычный, самый рядовой из той череды незапоминающихся дней, похожих друг на друга как горох, мы обнаруживаем, что мы не там где счастье и успех и быть может, давно движемся не в том направлении! Что мешает нам исправить свои ошибки и двигаться дальше? Ответ прост: неверные представления о себе самом и других, не реалистичные оценки происходящих событий и как следствие проблемы в постановке и реализации желаемых целей.

Задайте себе вопросы: На каком основании я выбираю друзей, интересные для меня занятия? Действительно ли мне нравится то, что я считаю приятным и необходимым для меня? Почему я говорю, думаю и поступаю так, а не иначе? Если на все эти вопросы ответить искренне, то можно придти к некоторым неожиданным для себя открытиям. Может выясниться, что мнение, которое вы с уверенностью считали своим, было вам кем-то тонко навязано, а вы в силу различных причин не стали его анализировать, приняв как должное. Осознавая собственную значимость и выстраивая личные перспективы человек, знакомится с миром и включается в бесконечную гонку за счастьем.

Так называемый старт, в сложной системе человеческих взаимодействий, представлен смысловым фоном знакомства одного субъекта с другими. Итак, давайте знакомиться!

*Ведущий предлагает избрать ритуал встречи:* группа обсуждает, избирает и выполняет приветственное действие. Одним из предложенных ведущим вариантов может быть следующее, все садятся в круг, берутся за руки и сначала поочередно, а затем хором произносят: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»

### **Содержание занятия**

#### **Вводная часть занятия**

##### **Упражнение «Мое имя»**

*Цель:* знакомство участников группы.

*Процедура проведения.* Все участники располагаются по кругу, и им предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе.

*Вопросы для обсуждения:* Как ты считаешь, почему многие не довольны своим именем? Ты бы хотел, что бы тебя называли полным именем?

##### **Упражнение «Имя – качество»**

*Цель:* знакомство участников группы.

*Вспомогательные материалы:* *небольшой мячик.*

*Процедура проведения.* Один из участников, держа в руке мячик, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно тоже начинается на ту же букву, что и его имя. Например, «Дима – деловой, Марина – миролюбивая». Затем, мяч перекидывается другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Если участник затрудняется назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, ведущему важно вовремя поддержать участника, оказать ему помощь и привлечь для этого других членов группы. После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:* Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

### **Основная часть занятия**

##### **Упражнение «Надписи на футболках»**

*Цель:* развитие умения представлять себя.

*Вспомогательные материалы:* карандаши, листы бумаги.

*Процедура проведения.* При выполнении этого упражнения участники находятся в круге. Ведущий сначала рассказывает о движении хиппи, об их традициях, привычках, отличающих их от других людей. Одна из таких традиций – делать какие-нибудь надписи на своей одежде, отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас модно носить значки с надписями и рисунками. Обладатель значка что-то сообщает

окружающим его людям о себе. Затем участникам предлагается на бумаге написать девиз или крылатое выражение, отражающее его внутренний мир.

*Вопросы для обсуждения:* С какими надписями значки вы видели? Что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке или на твоем значке? О чем говорит сделанная тобой надпись? Как, по твоему мнению, к ней отнесутся сверстники, родители?

### **Упражнение «По какому признаку»**

*Цель:* осознание общности.

*Процедура проведения.* Один из участников выходит за дверь, группа делится на две подгруппы по какому-либо признаку, например, блондины – брюнеты, в брюках – в юбках. Подгруппы садятся друг напротив друга, вернувшийся участник с помощью нескольких попыток должен угадать, по какому признаку разделилась группа. Упражнение можно повторить несколько раз.

*Вопросы для обсуждения:* Как ты догадался о признаке? Легко ли было выбрать признак для деления группы? К какой группе ты бы хотел себя отнести сам?

### **Упражнение «Вообрази»**

*Цель:* побудить человека осознать, проанализировать свой внутренний мир и мир другого человека.

*Вспомогательные материалы:* ручки, листы бумаги.

*Процедура проведения.* Каждый пишет ответы на следующие вопросы:

1. Какие три предмета взяли бы с собой на необитаемый остров?
2. Если бы вас колдун превратил в животное, то в какое?
3. Ваша любимая пословица или поговорка?
4. Когда меня хвалят я...

Лист подписывается. Ведущий собирает ответы, перемешивает их и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Затем, когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших.

*Вопросы для обсуждения:* Легко ли было отвечать на вопросы? Какие вопросы вызвали затруднение? Всех ли отвечавших на вопросы угадал? У кого сколько совпадений? С чем связана успешность (степень знакомства, способность чувствовать другого человека)?

### **Упражнение «Заброшенный сад»**

*Цель:* осознание главных целей занятия, релаксация.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам удобно сесть в креслах, закрыть глаза и представить следующее: «Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказались в старом заброшенном саду. Когда – то, это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различать тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, поливаете их, то есть делаете все, что бы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали».

*Вопросы для обсуждения:* Что вы чувствовали, когда представили старый, заброшенный сад? С чем или с кем бы вы его сравнили? Какие ощущения у вас были, когда вы закончили работу в представленном вами саду?

### **Заключительная часть занятия**

#### **Упражнение «Ассоциации с встречами»**

*Цель:* выяснить настрой участников на совместную работу, их ощущение группы.

*Процедура проведения.* Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами и дать небольшое пояснение: почему выбор пал на этот объект. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... кошка, потому что она ласковая и

успокаивает своим мурлыканьем. Если бы наша встреча бала деревом, то это была бы ...ива, потому что она своей кроной создает подобие домика, где можно укрыться от дождя (невзгод)».

**Рефлексия занятия:** группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о занятии, отмечают особенно понравившиеся моменты, вносят пожелание в проведение последующих занятий.

### **Семинарское занятие № 5,6,7. Тема: Эмоции в жизни человека**

#### **Информация для ведущего:**

**Цель занятия:** развитие способности адекватного выражения собственного эмоционального состояния, способствующего эффективному взаимодействию личности в условиях ценностного выбора.

#### *Теоретические основы занятия*

Термин «эмоция» (от латинского *emovere* — потрясаю, волну) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни.

Эмоции не возникают сами собой, без причины, их истоки — в потребностях человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях человек выбирает такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других — такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

В эмоциях проявляется непосредственное переживание в данный момент. Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что одновременно испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому человеку.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Настроение может длиться долго — неделями, месяцами. У каждого человека есть так называемый общий, характерный именно для него тон обычного настроения. Про одного говорят жизнерадостный человек, хотя он может быть иногда в печальном или подавленном настроении, другого воспринимают как мрачного, недовольного, хотя он может быть и радостным, и оживленным. Речь идет о решительном преобладании у данного человека того или иного настроения. И хотя любое настроение всегда имеет причину, человек не всегда можем объяснить, почему у него то или иное настроение, то есть причина его возникновения может быть непонятна.

Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, человек должен управлять своим настроением, своим эмоциональным состоянием.

#### **Вступительное слово ведущего:**

Умеем ли мы управлять эмоциями или эмоции управляют нами? Со временем в любых взаимоотношениях наступает фаза выбора дальнейшего движения по пути укрепления отношений или их угасания. В процессе принятия решения не маловажную роль играет эмоциональный фон, доминирующий в системе представленных отношений. Наиболее опасны для действенных отношений две эмоции: раздражение и недоверие, которые относятся к основным источникам зарождения и разворачивания конфликтных действий, прерывая тем самым, подчас, устойчивые, длительные отношения. Контроль эмоциональными реакциями позволяет рецензировать наше поведение с учетом нормативных требований со стороны общества. С одной стороны мы регламентируем свободу собственных действий, с другой - выступаем зрелыми субъектами социальных отношений. Для построения и сохранения гармоничного фона взаимодействий необходимо уметь использовать многообразную гамму внешних «включений» в ситуацию. Любой человек имеет способность к положительной заявке о себе в обществе, однако не каждый умело этой способностью пользуется. Внутренние переживания того или иного события, не менее важны, чем их внешние презентации. Осознанному отношению к действительности чужда импульсивность, так как данный выбор жизненной ориентировки многократно подвергнут анализу, и представляет собой устойчивое образование. Система человеческого взаимодействия как целостный динамичный механизм межличностных влияний не может иметь однородный эмоциональный компонент, окрашенный только моноощущениями. Чем глубже и продуктивнее взаимодействие, тем более широкий спектр, приобретает фон эмоциональной сферы человека.

Таким образом, анализ наших возможностей в эмоциональном плане, позволит определить реальный контур эффективных стратегий поведения и значительно гармонизировать отношения с окружающими людьми.

### **Содержание занятия**

#### **Вводная часть занятия**

**Ритуал встречи:** группа выполняет приветственное действие, которое было принято как ритуальное на прошлом занятии. Например, все садятся в круг, берутся за руки и сначала поочередно, а затем хором произносят: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»

**Рефлексия прошлого занятия:** группа садится в круг, и все желающие по очереди рассказывают о своем отношении к предыдущему занятию, возникало ли желание продолжить встречи или пропустить занятие? Почему? С каким настроением пришли на данное занятие?

#### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на положительное взаимодействие.

Вспомогательные материалы: мяч.

**Процедура проведения.** Участники тренинга садятся в круг, ведущий, бросая мяч одному из членов группы, передает ему какую-либо приветственную фразу и просит его сказать слова благодарности, а затем передать свое приветствие другому. Например, «Доброе утро, Сергей! Ты прекрасно выглядишь!» Обратное послание: «Спасибо, ты очень любезен». Затем второй участник передает третьему приветствие и получает несколько слов благодарности и т.д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

В другом варианте выполнения данного упражнения: первый участник говорит второму, чтобы тот передал третьему привет от него, но чтобы текст приветствия он придумал сам.

**Вопросы для обсуждения:** Что вы чувствовали благодаря другому? Приветствия различались у мальчиков и девочек? Почему? Кого вы искренне приветствовали?

#### **Основная часть занятия**

#### **Упражнение «Эмоции»**

*Цель:* совершенствование навыка распознавания эмоций.

*Вспомогательные материалы:* схематическое изображение основных эмоций, ручки, листы бумаги.

*Процедура проведения.* Ведущий показывает заготовки и просит каждого самостоятельно определить какая это эмоция, а ответы записать на листах. После того, как все заготовленные схемы эмоций будут показаны, ведущий называет их и предлагает участникам проверить соответствие со сделанными записями.

*Вопросы для обсуждения:* Сколько совпадений с правильными ответами? Какие эмоции было легко узнать? Какие эмоции вызвали затруднение в определении?

#### **Упражнение «Отгадай»**

*Цель:* знакомство с эмоциями, чувствами.

*Вспомогательные материалы:* карточки с изображением эмоциональных состояний, выражающие чувства (с названием чувств), цветные карандаши, листы бумаги.

*Процедура проведения.* Участники разбиваются в группы по три человека. Каждой группе дается карточка со схематичным изображением какого-то чувства. Задача группы — определить, какое чувство изображено на этой карточке, и нарисовать его (это может быть рисунок ситуации или просто изображение линий и форм). После завершения рисунка необходимо придумать сценку, посвященную этому чувству. Также подумать, какие ассоциации вызывает это чувство (на какой цвет, животное, цветок оно похоже). Затем всем предлагается представить сделанную работу — рисунок, сценку и ассоциации. Остальные отгадывают это за чувство.

*Вопросы для обсуждения:* Какие чувства было легко определить, а какие — трудно? Какие из названных чувств труднее всего было изобразить на бумаге и почему?

#### **Упражнение «Передаем чувства»**

*Цель:* развитие способности выражать свои чувства и понимать чувства других

*Вспомогательные материалы:* мяч.

*Процедура проведения.* Вместе с мячиком передается любому из сидящих в кругу какое-то чувство, изображаемое с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает «чувство», отгадывает его.

*Вопросы для обсуждения:* Легко ли тебе было выражать то чувство, которое ты хотел передать? Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить? Как приняли то чувство, которое передал? Что ты при этом чувствовал? Легко ли тебе было принимать то чувство, которое тебе передавали? Какие чувства чаще всего передавались в нашей группе? Какие чувства (почти) не выразались?

#### **Упражнение «Живые руки»**

*Цель:* расширение знания о чувствах и эмоциях.

*Вспомогательные материалы:* карточки с надписями эмоций и чувств

*Процедура проведения.* Участники рассаживаются в два ряда, друг напротив друга на расстоянии около 40 см. При этом одним участникам предлагается закрыть глаза и положить руки на колени, а другим – ведущий показывает карточку с надписью чувства (эмоции), которое нужно постараться передать партнеру из второго ряда, используя лишь контакт рук. Следующее чувство второй ряд аналогично передает с помощью рук первому. В течение упражнения участники могут обмениваться 4-6 чувствами (эмоциями).

*Вопросы для обсуждения:* Что из названного ведущим было тебе не совсем знакомо? Какое чувство (или эмоция) легко тобой расшифровывается?

#### **Упражнение «Польза и вред эмоций»**

*Цель:* актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

*Вспомогательные материалы:* листы бумаги, ручки.

*Процедура проведения.* Участники разбиваются на группы по трое-пятеро человек. Им предлагается исследовать позитивные и негативные стороны конкретных чувств

(например, любви и лени). Для этого каждый член группы должен разделить лист бумаги на две части, в одной записать пользу чувства, а в другой — ее вред.

*Вопросы для обсуждения:* Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

#### **Заключительная часть занятия**

#### **Упражнение «Цветок чувств»**

*Цель:* осознание и рефлексия своих чувств.

*Вспомогательные материалы:* разноцветные «лепестки», ручки.

*Процедура проведения.* Ведущий говорит: «На нашем занятии было много всего, и мы много говорили о разных эмоциях и чувствах. Подумайте, какие чувства вы испытывали сегодня на занятии». (Участникам предлагаются разноцветные «лепестки» — какого цвета им хочется.) «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

*Вопросы для обсуждения:* Какое чувство называли чаще всего? Какое чувство было названо лишь однажды?

*Рефлексия занятия:* группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о занятии, отмечают особенно понравившиеся моменты, вносят пожелание в проведение последующих занятий.

### **Семинарское занятие № 8,9,10. Тема: Общение Информация для ведущего**

*Цель:* развитие коммуникативных способностей, успешного социально – психологического взаимодействия.

#### ***Теоретические основы занятия***

Общение обычно проявляется в единстве пяти сторон: межличностной, когнитивной, коммуникативно – информационной, эмотивной и конативной.

Межличностная сторона общения отражает взаимодействие человека с непосредственным окружением: с другими людьми и теми общностями, с которыми он связан своей жизнью.

Когнитивная сторона общения позволяет ответить на вопросы о том, кто собеседник, что он за человек, чего можно от него ожидать, и многие другие вопросы, связанные с познанием партнера.

Коммуникативно – информационная сторона общения представляет собой обмен между людьми различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами и т.д.

Эмотивная сторона общения связана с функционированием эмоций и чувств, настроения в различных контактах партнеров.

Конативная (поведенческая) сторона общения служит целям согласования внутренних и внешних противоречий партнеров.

Функциональный контекст общения достаточно разнообразен:

1) прагматическая функция общения отражает потребности – мотивационные причины взаимодействия человека;

2) функция формирования и развития отражает способность общения оказывать воздействие на партнеров, развивая и совершенствуя их во всех отношениях;

3) функция объединения – разъединения людей, с одной стороны способствует передаче необходимой информации и настраивает на совместную реализацию идей, с другой стороны может стать причиной дифференциации и изоляции личностей в результате общения;

4) функция организации и поддержания отношений служит интересам налаживания и сохранения устойчивых контактов;

5) внутриличностная функция реализуется в общении человека с самим собой (через внутреннюю и внешнюю речь, построенную по типу диалога).

Общение чрезвычайно многогранно. Оно может быть представлено в своем разнообразии по видам:

1) межличностное общение связано с непосредственными контактами людей в группах или парах, постоянных по своему составу участников;

2) массовое общение – это множество непосредственных контактов незнакомых людей, а так же коммуникация, опосредованная различными видами средств массовой информации;

3) межперсональное общение предполагает, что участниками общения являются конкретные личности, обладающими индивидуальными качествами, которые раскрываются по ходу взаимодействия;

4) ролевое общение характеризуется тем, что участники выступают как носители определенных ролей;

5) личностное общение – это обмен неофициальной информацией;

6) деловое общение – это процесс взаимодействия людей, выполняющих совместные обязанности или включенных в одну и те же деятельность;

7) Опосредованное общение – это взаимодействие при помощи дополнительных средств и т.д.

#### ***Вступительное слово ведущего:***

Человек не может быть островом, одиноким и далеким. Ему не достаточно одного себя. В каком то смысле, одиночество это тупиковая станция, пустырь и лишь общение являет собой движение в бесконечность. Наш жизненный путь от рождения до смерти представляет собой осмысленную череду соприкосновений души с окружающим миром. И мир этот будет похож на раду, если люди как одинокие странники будут рады друг другу и научатся успешно взаимодействовать. А, что для вас значит общаться? Мы получаем информацию, оцениваем себя и других, выстраиваем собственные стратегии поведения, иными словами мы дарим миру себя, что бы вернуться обновленными и не одинокими.

Существуют множество воплощений общения в словах, действиях, эмоциях человека. В сумме своей они дают бесценный пласт информации, которую личность может оптимально использовать для достижения своих целей. Но все ли мы готовы к открытому общению? Подумайте, можно ли каждого из вас назвать общительным человеком? Что представляют собой коммуникативные умения, то есть умения общаться? Человек по природе своей очень органичен. Однако каждый из нас самостоятельно определяет ту меру доверия окружающим людям, которая формирует нашу степень активности и открытости в контактах с другими людьми. Потому качество общения всегда ярко заявляет о степени близости или разобщенности каждого участника взаимодействия.

Таким образом, общение является синонимом жизни, бесценным даром воплощения человеческих желаний. Вступая в данное взаимодействие личность, думает, оценивает, иными словами существует.

### **Содержание занятия**

#### **Вводная часть занятия**

***Ритуал встречи:*** группа выполняет приветственное действие. Все садятся в круг, берутся за руки и сначала поочередно, а затем хором произносят: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

***Рефлексия прошлого занятия:*** группа садится в круг, и все желающие по очереди рассказывают о своем отношении к предыдущему занятию, возникало ли желание продолжить встречи или пропустить занятие? Почему? С каким настроением пришли на данное занятие?

#### **Упражнение «Поздороваемся»**



*Цель:* обеспечение возможности контакта и взаимодействия.

*Процедура проведения.* Это упражнение нужно делать очень быстро. Сначала все молча ходят по комнате, а потом по сигналу-хлопку ведущего нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Причем «поздороваться» таким способом, который будет назван. Например, глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками». При этом каждый раз следует находить нового партнера.

*Вопросы для обсуждения:* Со всеми ли участниками ты поздоровался? Как было здороваться проще? Что чувствовали, когда здоровались руками, глазами, носами и т.д.? С кем контакт было установить легче, а с кем – сложнее?

### **Основная часть занятия**

#### **Упражнение «Взгляд»**

*Цель:* углубление процессов самораскрытия, раскрытия другого.

*Вспомогательные материалы:* притча Носсрата Пезешкеяна «Ворона и павлин»  
*Процедура проведения.* Ведущий предлагает поговорить о том, на что мы обращаем внимание при знакомстве с человеком. Всегда ли первое впечатление остается неизменным? После непродолжительной дискуссии участникам рассказывается притча Носсрата Пезешкеяна «Ворона и павлин».

*Вопросы для обсуждения:* Понравилась притча? О чем эта притча? Был ли кто-то свидетелем жизненных ситуаций, которые напоминают эту притчу?

#### **Упражнение «Скульптура недоверие-доверие»**

*Цель:* развитие способности выражения и понимания различных сторон взаимодействия общающихся.

*Процедура проведения.* Выбирается один участник, по желанию, который будет «глиной», из которого другой участник – «скульптор» лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем вызываются другие добровольцы.

*Вопросы для обсуждения:* Какие трудности возникали при подготовке скульптуры? Что в скульптуре говорит нам о недоверии? Что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? (Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого).

#### **Упражнение «Невербальный контакт»**

*Цель:* формирование навыков невербального общения.

*Процедура проведения.* Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все могут пользоваться только невербальными средствами общения. Группа, в отсутствие добровольца должна определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание это делать.

*Вопросы для обсуждения:* Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить, желающего общаться? Какие признаки были определяющими при определении готовности к вступлению в контакт? Какими средствами показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?

#### **Упражнение «Я и мой мир»**

*Цель:* осознание личностью значимых сфер собственного окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

*Вспомогательные материалы:* ручки, листы бумаги.

*Процедура проведения.* Ведущий проводит небольшую беседу о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Разговор ведется о разных уровнях, разной дистанции выстраиваемых отношений с людьми. Есть «Я», вокруг которого находится самое ближайшее окружение. Это семья, близкие друзья. Следующая сфера взаимодействия – приятели, соседи, коллеги, одноклассники, учителя, те люди, взаимодействие с которыми

для меня достаточно значимо. Следующий уровень – это те люди, которые не оказывают особого влияния на мою судьбу, обычно мы не знаем их лично. Это продавец в магазине, кондуктор в транспорте, врач, учащиеся школы. Самый дальний уровень – это те люди, о существовании которых мы редко задумываемся, например жители Африки. Затем участникам дается инструкция: «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя».

*Вопросы для обсуждения:* Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит?

#### **Заключительная часть занятия**

#### **Упражнение «Тростинка на ветру»**

*Цель:* приобретение опыта взаимного доверия

*Процедура проведения.* Участники встают в круг очень близко друг к другу. Психолог дает следующую *инструкцию:* «Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Участник, находящийся в центре, остается там в течение 1 минуты. Затем другие становятся в центр круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность. В конце упражнения участники делятся своими переживаниями.

*Вопросы для обсуждения:* Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись, со своей задачей вместе?

*Рефлексия занятия:* группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о занятии, отмечают особенно понравившиеся моменты, вносят пожелание в проведение последующих занятий.

### **Семинарское занятие № 11. Успешность личности**

#### **Информация для ведущего**

*Цель занятия:* формирование представлений о внешних и внутренних критериях успешности; развитие способности построения собственной эффективной модели взаимодействия с социумом.

#### **Теоретические основы занятия:**

Понятие «успешность» в современной психологической практике чаще всего применяется к различным видам деятельности, рассматриваются факторы достижения успеха и анализируются основные причины, деструктивно влияющие на успешность личности. Психологический аспект проблемы успешности личности рассматривается в работах Н.А. Гульяновой, М.А. Киселевой, К. Левина, Д. Мак-Клелланда, Е.А. О.Н.Родиной, Серебряковой, Ф. Хоппе, Г.Н. Щукиной и др.).

Смежные данному феномену понятия представлены в исследованиях Л.В. Бороздиной, А.К. Толмасовой (исследование уровня притязаний), В.Ф. Петренко и Е.В. Лыбина (анализ восприятия образа успешного человека), Г.В. Трубецкой и А.С. Спиваковской (феномен страха успеха), Н.Н. Никитиной (взаимосвязь культуры и успех личности) и др.

Исследования феномена успешности личности в научных источниках позволяет предположить, что в терминологическом аппарате нет четкой характеристики критериев феномена. Это в свою очередь ведет к подмене понятий успех и успешность личности. Успех, понятие более локальное, нежели успешность и отличительной чертой последней будет являться наличие у личности эффективных способов, обеспечивающих высокий результат в процессе достижения целей (Мальц Л.А., Федосеева А.М.). Осознание пути достижения успешности находится в пласте смыслополагания, осознанного ценностного выбора личности. Построение успешного социально – психологического взаимодействия личности опосредованно влиянием двух групп факторов: объективных и субъективных. Объективные факторы - это социальные требования, нормы и ограничения, предъявляемые социумом. Субъективные факторы – это личностные свойства и особенности самой личности.

Немаловажным аспектом в анализе данного феномена являются внешние и внутренние критерии успешности личности, под которыми понимаются высокое качество жизни, внутреннее ощущение значимости, удовлетворенность и другие признаки. Абрахам Маслоу, исследуя критерии успешности, выдвинул восемь основных положений, составляющих на его взгляд образ успешной личности:

- эффективность в принятии решений;
- полная отдача собственных сил для реализации целей;
- собственная личностная позиция;
- ответственность за свои поступки;
- умение высказывать мнение, отличное от большинства публично;
- честность перед собой;
- наличие глубоких эмоциональных переживаний;
- построение и поддержание длительных контактов с другими людьми.

Таким образом, успешность это динамическое явление целостного процесса развернутого во времени, основанное на особой внутренней деятельности смыслополагания личности. Эффективность любого вида деятельности характеризует полная двусторонняя реализация целей субъектов контактирования, где результативный фон имеет социально-значимый аспект.

#### ***Вступительное слово ведущего:***

Подумайте, в чем основные отличия состояний: удачи, успеха, успешности и счастья?

Удача – как правило, не ваша заслуга. Она не зависит от ваших целенаправленных усилий в плане достижений чего - либо. Удачу сравнивают с неожиданным подарком, свалившимся на голову человеку. Предугадать и запланировать удачу не возможно. Хотя чаще всего везет тем, кто знает, где и в какое время надо находиться, то есть людям успешным.

Успех всегда зависит от вас, от ваших активных систематических действий. Вы знали, что хотели, вы сделали, что было нужно, и как следствие ваших усилий вы достигли желаемого. Успех состояние более надежное, чем удача. Его, возможно, прогнозировать, варьируя средства достижения поставленной цели.

Успешность, как более широкое состояние может быть длительным. Если отличительной чертой успешности является достижение того, чего вы добивались, то счастья – желание того чего вы добились. Как часто долгожданная цель, теряет для нас свою привлекательность, когда становится для нас легко достижимой. Потому счастье состояние кратковременное, мы ставим новые цели, анализируем или игнорируем ошибки и идем дальше.

Все эти состояния, не смотря на специфику различий, плавно соприкасаются между собой. Сфера эмоционального принятия данных состояний человеком тоже различна: удачливым быть приятно, успешным престижно, а счастливым быть необходимо, чтобы жизнь не показалась чередой пустых и пасмурных дней, расцвеченных лишь эпизодами

достигнутого и такого масштабно ненужного. Человек обесценивает поставленные цели, если не получает удовлетворения от полученного.

Таким образом, на пути к успешному взаимодействию важно реально оценить свои особенности и возможности, выделить главные устремления. Разрабатывая детализированный план своих действий, обозначая промежуточные этапы движения необходимо осознавать уникальность собственной личности и право на признание нас таковым другими.

## Содержание занятия

### Вводная часть занятия

**Ритуал встречи:** группа выполняет приветственное действие. Все садятся в круг, берутся за руки и сначала поочередно, а затем хором произносят: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

### Упражнение «Бегущие огни».

**Цель:** концентрация внимания на других участниках и своевременном выполнении общего задания.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений побежит по кругу. Это задание необходимо выполнять с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит первого участника, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, второго участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем очередной участник добавляет еще что-нибудь и так далее. Остановить игру можно, когда членам группы придется повторять по пять-шесть дополнений к первоначальной фразе.

**Вопросы для обсуждения:** Легко ли тебе было запомнить и передавать все задания соседу? Испытывал ли ты какие-то трудности при выполнении упражнения?

**Рефлексия прошлого занятия:** группа садится в круг, и все желающие по очереди рассказывают о своем отношении к предыдущему занятию, возникало ли желание продолжить встречи или пропустить занятие? Почему? С каким настроением пришли на данное занятие?

### Основная часть занятия

### Упражнение «Нарисуй успех»

**Цель:** определение границ понимания сущности феномена успех.

**Вспомогательные материалы:** листы бумаги и карандаши.

**Процедура проведения.** Подумай в форме чего, тебе было бы проще всего представить успех человека? Что это могло бы быть? Перед тобой лист бумаги изобрази в произвольном виде свои размышления. После завершения дети просматривают рисунки друг друга.

**Вопросы для обсуждения:** Почему ты нарисовал именно этот предмет? Как ты считаешь, почему рисунки получились разными? Почему масштаб нарисованного успеха везде различен?

### Упражнение «Внешние и внутренние показатели успеха»

**Цель:** определение внешних и внутренних факторов успешности личности.

**Процедура проведения.** Участникам предлагается на доске по очереди написать признаки успешного человека. Затем члены группы обсуждают, какие признаки внешнего успеха, а какие можно отнести к внутренним проявлениям успешности (критерий внутреннего проявления успеха будет являться ощущение удовлетворенности ситуацией,

в которой пребывает субъект и счастья). Результаты обсуждают, и дети записывают на доске два столбика внешних и внутренних проявлений успешности.

*Вопросы для обсуждения:* Может ли быть так, что человек всеми признается успешным, а сам себя таковым не считает? Почему так бывает? Высокий социальный статус, рост доходов, свободный стиль жизни, что еще будет являться внешним проявлением успеха человека? Внутренняя удовлетворенность жизнью, осознание собственной значимости, что еще будет являться внутренним проявлением успешности?

#### **Упражнение «Доля успеха в твоей жизни»**

*Цель:* определение качества собственных социально – психологических взаимодействий личности.

*Вспомогательные материалы:* Мячи разного цвета и объема.

*Процедура проведения.* Участникам предлагают разноцветные мячи большие, малые и средние по размеру. Ведущий характеризует каждый цвет, например, желтый – общение, красный – учебная деятельность, синий – досуг. Затем членам группы предлагают выбрать свой мяч, который будет соответствовать той доли успеха, который есть в его жизни. Результату обсуждаются группой.

*Вопросы для обсуждения:* Почему ты выбрал мяч такого цвета? Что тебе помогает достичь успеха в жизни? Почему мяч такого размера? Что мешает тебе достичь успеха?

#### **Упражнение «Солнышко»**

*Цель:* осознание факторов, оказывающих активизирующее влияние на успешность личности.

*Вспомогательные материалы:* листы бумаги и карандаш.

*Процедура проведения.* Ведущий обращается к участникам: «Перед вами на листе бумаги изображено солнышко с расходящимися лучами. Представьте себе, что солнышко это вы, а лучики, то, что позволит вам достичь успеха в жизни. Напишите на лучиках, что будет являться вам помощью в этом. Результаты обсуждаются всей группой».

*Вопросы для обсуждения:* На что и на кого ты можешь рассчитывать в своей жизни? Что есть у тебя уже сейчас для достижения успеха? Чего бы ты хотел иметь для достижения успеха? Какую роль играет в становлении твоего успеха ты сам, а какую нечто другое?

#### **Упражнение «Тучка»**

*Цель:* осознание негативных факторов, мешающих им достичь успеха.

*Вспомогательные материалы:* листы бумаги и карандаш.

*Процедура проведения.* На листе бумаги изображена тучка. Представьте, тучка это вы когда вас постигла неудача. Нарисуйте капельки дождя и подпишите каждую капельку той причиной, которая возможно мешает достигать вам успеха. Значительные, на ваш взгляд, промахи изобразите большими капельками, а мелкие, маленькими. Результаты обсуждаются группой.

*Вопросы для обсуждения:* Какие причины наиболее часто встречаются в ваших рисунках? Что вы отнесли к большим промахам, вызывающим неудачи? Что на ваш взгляд является незначительной причиной?

#### **Заключительная часть занятия**

#### **Упражнение «Весы удовлетворенности»**

*Цель:* осознание значимости проведенного тренинга, закрепление позитивного результата.

*Процедура проведения.* Участникам предлагается закрыть глаза и представить, что их руки – это чаши весов, на одной из которых находится их полная удовлетворенность занятием, а на другой – абсолютная неудовлетворенность. Нужно подобрать такое положение «весов», которое отражало бы соотношение удовлетворенной и неудовлетворенной части личности участников. Когда все участники подберут это положение, ведущий предлагает им открыть глаза, внимательно посмотреть на чаши весов участников и сделать вывод об эффективности данного занятия.

*Вопросы для обсуждения:* Что больше всего вам понравилось на занятии? Что более заполнилось в процессе проведения всего блока занятий? Когда вам было наиболее трудно выполнить задание? Когда задание не вызывало особых трудностей? Что бы вы хотели бы пожелать себе и присутствующим на занятии?

**Рефлексия занятия:** группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о занятии, отмечают особенно понравившиеся моменты, вносят пожелание в проведение последующих занятий

### **6.1.2. Подготовка докладов**

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов:

- необходимо уяснить для себя тему, которая предложена.
- подобрать необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации);
- тщательно изучить материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок;
- изучить подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения);
- составьте план доклада;
- напишите текст.

Темы докладов:

1. Тренинг личностного роста.
2. Тайм менеджмент.
3. Тренинг родительской компетентности.
4. Тренинг межличностных отношений.
5. Тренинг преодоления конфликтов.
6. Тренинг жизненного сценария.
7. Тренинг личностных экспеткаций.
8. Тренинг преодоления прокрастинации.
9. Тренинг коррекции самооотношения.
10. Тренинг развития самодетерминации.

**Критерии оценивания доклада:**

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрпредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) отражение авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме доклада; б) соответствие содержания теме и плану доклада; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры

изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией.

## **6.2. Оценочные средства**

### **для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 20 баллов.

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

2. Самостоятельная работа:

– подготовка доклада – до 20 баллов (Тематику докладов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2)

3. Другие виды учебной деятельности:

– Защита разработанной программы тренинга – от 0 до 30 баллов (Методические рекомендации по подготовке семинарскому занятию см. в разделе 6.1.1).

## **6.3. Оценочные средства**

### **для промежуточной аттестации по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (портфолио).

Студент разрабатывает программу тренинга, адаптирует ее и защищает на зачете.

#### *Методические материалы для оценивания*

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Промежуточная аттестация».

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

| 1       | 2      | 3                    | 4                    | 5                      | 6                               | 7                                | 8                        | 9     |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| Семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
| 1       |        |                      | 20                   | 20                     |                                 | 30                               | 30                       | 100   |

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### Лекции

Не предусмотрены

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Опрос, активность на занятии, выполнения задания в течение одного семестра - от 0 до 20 баллов.

#### Самостоятельная работа

Подготовка докладов (от 0 до 20 баллов).

#### Автоматизированное тестирование.

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Защита разработанной программы тренинга – от 0 до 30 баллов.

#### Промежуточная аттестация. Зачет.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 50 баллов и более | «зачтено»    |
| меньше 50 баллов  | «не зачтено» |

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Социально-психологический тренинг» составляет 100 баллов.



## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) литература

1. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/529464/>. – Загл. с экрана.
2. Невеев, А. Б. Тренинг в организации : учеб. пособие / А. Б. Невеев. – М. : НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 256 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/467833/>. – Загл. с экрана.
3. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. – М. : ИД ФОРУМ : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 192 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/395969/>. – Загл. с экрана.
4. Штроо, В. А. Методы активного социально-психологического обучения : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. А. Штроо. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 277 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-02451-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433007>
5. Григорьев, Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Б. Григорьев. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. — 176 с. — 978-5-98238-012-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>

## **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
  - MicrosoftOfficePublisher – настольная издательская система;
  - MicrosoftOfficeAccess – реляционная система управления базами данных.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

### **Интернет-ресурсы**

**Единая** коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

**Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

**Издательство «Лань»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

**Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

**Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

**Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент Карина О.В.

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.  
Протокол № 10 от «28» мая 2019 года.