

**Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»**

**Лесосибирский педагогический институт – филиал
федерального государственного автономного образовательного
учреждения
высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»**

**Т.Ю. Артюхова
Т.В. Шелкунова**

ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ

Методические рекомендации

Лесосибирск 2013

Артюхова Т.Ю.

Психология саморазвития: методические рекомендации / Т.Ю. Артюхова, Т.В. Шелкунова. – Лесосибирск, 2013. – 42с.

Данные методические рекомендации представляют собой основу современного изучения курса «Психология саморазвития».

Методические рекомендации адресованы студентам всех факультетов института, государственными образовательными стандартами и программами которых предусмотрено изучение курса «Психология саморазвития» для подготовки к семинарским и лабораторным занятиям.

© кафедра психологии развития личности ЛПИ – филиал СФУ, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Методические рекомендации по организации изучения дисциплины...5	5
Семинарские занятия	5
Лабораторные занятия	10
Приложение А Список литературы к занятиям.....	36

ВВЕДЕНИЕ

Современная система профессионального образования ориентирована на вхождение в мировое образовательное пространство. Это сопровождается существенными изменениями в методике преподавания всех дисциплин. Идет интенсивный поиск новых форм учебно-методического обеспечения образовательного процесса при подготовке будущих выпускников вузов.

Предлагаемые методические рекомендации представляют собой компактное изложение основ одной из важных для будущих учителей дисциплин – психологии саморазвития и определяет ориентиры более обстоятельного усвоения содержания психологии, способствует организации самостоятельного процесса изучения дисциплины.

Данные методические рекомендации построены в соответствии с современными требованиями организации профессионально обучения в вузе и может использоваться:

- 1) преподавателями психологических дисциплин при построении учебных курсов, занятий, а также при организации самостоятельной работы студентов;
- 2) студентами, изучающими психологию в качестве основы для самообразования, при подготовке к семинарским, лабораторным занятиям, экзамену.

Данные методические рекомендации призваны стать ориентиром по организации и активному усвоению изучаемой дисциплины на психологических факультетах педагогического ВУЗа как под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Модуль I. Основы саморазвития личности (6 часов)

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Тема 1. «Личность» в философско-психологическом контексте

1. Категория «личность» в философии, педагогике и психологии.
2. Подходы к пониманию личности.
3. Личность и деятельность.
4. Модусы человеческой реальности: индивид, субъект, личность, индивидуальность, универсум.
5. Категория «развитие» в психологии. Формирование, становление, преобразование.

Список литературы (Приложение А)

Основная: 47,48, 43,44, 49,30, 5, 38, 39,

Дополнительная: 73, 94,119, 109,5, 64, 81, 82

Методические рекомендации и задания для СРС

1. В ходе обработки теоретических источников, предлагается сделать следующие записи в тетради:

- а) представить ответы по всем вопросам семинарского занятия;
- б) выписать из словарей по философии, педагогике и психологии определение понятий: личность, развитие с указанием выходных данных;
- в) выписать из психологического словаря понятия: индивид, субъект, индивидуальность, универсум.
- г) законспектировать Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. М.: Школьная Пресса, 2000. С. 22.

2. Решите следующие задачи:

2.1. Философ Э.В. Ильенков утверждает, что «личность и возникает тогда, когда индивид начинает самостоятельно, как субъект, осуществлять внешнюю деятельность по нормам и эталонам, заданным ему извне – той культурой, в лоне которой он просыпается к человеческой жизни, к человеческой деятельности». Как категория «деятельность» связывает между собой понятия «индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность», с одной стороны, и понятия «культура», «общество» - с другой?

2.2. Если «личность начинается, реализуется и осуществляет себя в реальных поступках», то каковы возможности школы в становлении личности?

2.3. Ниже приведено несколько высказываний писателей и учителей о личности и индивидуальности. Можно ли считать, что эти суждения непротиворечивы, что они взаимодополняют друг друга?

«Проблема личности может быть разрешена, если в каждом человеке видеть личность» А.С. Макаренко.

«Личность – это человек как носитель сознания» К.К. Платонов.

«Личность тем значительней, чем больше в индивидуальном преломлении в ней представлено всеобщее» С.Л. Рубинштейн.

«В гении то прекрасно, что он похож на всех, а на него никто» А. Моруа.

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Тема 2. Категория саморазвития в философии и психологии

1. Категория «саморазвитие» в философии.
2. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии.

Личность, развитие и саморазвитие в работах:

- К.К. Платонова;
- В.Н. Мясищева;
- Л.С. Выготского;
- Б.Г. Ананьева;
- С.Л. Рубинштейна;
- А.Н. Леонтьева;
- А.В. Петровского.

Список литературы (Приложение А)

Основная: 26, 47, 48, 43, 44, 30, 5, 38, 39,

Дополнительная: 73, 119, 109, 5, 64, 81, 82

Методические рекомендации и задания для СРС

1. Проведите микроисследование себя и своих 4 друзей с помощью методики В. Павлова «Готовность к саморазвитию». Сравнить полученные результаты.

2. Напишите мини-сочинение по одной из предложенных тем:

- а) «Как Я понимаю, что такое «саморазвитие»».
- б) «Что могут дать мне знания о категории «саморазвитие» в моем саморазвитии».

3. В ходе обработки теоретических источников, ознакомления с пониманием разными авторами категории «личность», ее структуры, активности:

а) определитесь, позиция какого автора Вам близка в большей степени. Опишите структуру Своей личности в рамках этой концепции;

б) в чем Вы видите основные принципиальные различия в понимании активности человеческой личности, представленные у разных авторов;

в) Существует ли схожесть в понимании личности у рассматриваемых авторов? Если есть, то у кого и в чем.

Семинарское занятие № 3 (2 часа)

Тема 3. Сущность саморазвития и его основные характеристики

1. Условия возникновения процесса саморазвития.
2. Источники саморазвития личности.
3. Механизмы саморазвития личности.
4. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.
5. Барьеры саморазвития личности.

Список литературы (Приложение А)

Основная: 47, 48, 43, 44,

Дополнительная: 9, 11, 22, 26, 51, 61, 62, 67, 81, 82

Методические рекомендации и задания для СРС

1. В ходе теоретической обработки литературы выпишите дефиниции понятий: самопознание, самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация, рефлексия.

2. Решите педагогическую задачу:

2.1. Оцените с точки зрения создания благоприятных условий для саморазвития следующие педагогические условия:

- любой ребенок нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых;
- строгий воспитатель (учитель) в конечном итоге оказывается лучше, чем мягкий;
- чтобы у ребенка не возникло дурных мыслей и намерений, его жизнедеятельность должна быть полностью зарегламентирована;
- излишняя любовь портит детей;
- ребенка нужно всячески ограждать от совершения ошибок;
- не важно, как ребенок относится к себе, важно, как относятся к нему другие;
- ребенок должен в своей жизни следовать предписаниям родителей, ведь они желают ему добра;
- ребенку нельзя предоставлять свободу выбора, иначе он выберет не то, что нужно.

... Продолжите этот список самостоятельно. Какие, на Ваш взгляд, условия должны быть созданы дома и в образовательном учреждении, чтобы саморазвитие и самопознания были эффективны?

2.2. С какого возраста можно говорить о саморазвитии личности? Какие личностные новообразования должны появиться у человека для «запуска» процесса саморазвития?

Модуль II. Подходы в понимании саморазвития (6 часов)

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Тема: Общая характеристика подходов в понимании саморазвития в психологии

1. Функциональный подход.
2. Субъектно-целевой подход.
3. Системный подход.

Список литературы (Приложение А)

Основная: 16, 9, 21, 22, 12, 18, 11, 17

Дополнительная: 2, 19, 31, 32, 47, 59, 60, 63, 70, 72, 77, 84, 97, 98, 99, 118, 124, 129, 138, 107, 120, 124, 125, 129, 141, 143

Методические рекомендации и задания для СРС

1. В ходе обработки теоретических источников, предлагается сделать записи в тетради по всем вопросам семинарского занятия.
2. Возьмите методики Самоактуализационный тест (САТ), Личностный опросник Кеттелла, Тест СЖО для проведения самодиагностики.

Семинарское занятие № 2-3 (4 часа)

Тема: Категория «саморазвитие» в работах зарубежных и отечественных психологов

1. Понятие личности в работах З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга. Категория саморазвития в работах З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга.
2. Личность и развитие в поведенческом направлении.
3. Диспозиционное направление: понятие личности, развития и саморазвития (Айзенк Г., Кеттелл Р., Оллпортт Г.)
4. Личность и развитие в когнитивном направлении (Джордж Александер Келли).

5. Понятие личности, развития и саморазвития в гуманистическом направлении изучения личности (Роджерса К., Маслоу А.).
6. Теория В. Франкла: Человек в поисках смысла.
7. Онтопсихология А. Менегетти.
8. Системно - деятельностный историко-эволюционный подход А.Г. Асмолова к изучению личности.
9. К.А. Абульханова-Славская: стратегия жизни.
10. Влияние установки на жизненный путь человека. Работа Д.Н. Узнадзе.
11. Постнеклассическая психология. Новый взгляд на природу человека (с конца 80-х годов 20-го столетия).

Список литературы (Приложение А)

Основная: 2, 6, 30, 38, 39, 41, 47, 48

Дополнительная: 37,38,120, 125,25,70, 20, 119, 110,103,126

Методические рекомендации и задания для СРС

1. В ходе обработки теоретических источников, предлагается сделать записи в тетради по всем вопросам семинарского занятия. При этом, обратите внимание на биографические данные каждого представителя зарубежной и отечественной психологии, а также их вклад в науку психологию.

2. Определите авторов высказываний:

«Все люди изначально добры и способны к самосовершенствованию».

«Личность есть системное и поэтому «сверхчувственное» качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его прирожденными и приобретенными свойствами».

«Целью жизни является смерть».

«Индивидуум прекращает быть самими собой; он прекращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других – таким, каким они хотят его видеть».

«Люди должны быть тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе».

«Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия – это я сам».

Модуль III. Профессиональное саморазвитие личности (6 часов)

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Тема 1. Развитие личности в труде

1. Особенности становления человека в труде.
2. Профессия и жизненный путь личности.
3. Аспекты понятия «профессия» по Е.А. Климову. Ее характеристики.
4. Модель специалиста по А.К. Марковой.
5. Уровни становления профессионализма по Е.А. Климову.
6. Тенденции, влияющие на становление профессионализма по А.К. Марковой.

Список литературы (Приложение А)

Основная: 3,4, 33, 19,

Дополнительная: 21, 29, 40, 41,43, 49, 69, 71, 126,

Методические рекомендации и задания для СРС

1. В ходе работы с теоретическими источниками, выписать дефиниции понятий: труд, профессия, специалист, специальность, профессионально-значимые качества личности, компетентность, компетенции.
2. Законспектировать статью В.П. Зинченко [41д].
3. Проведите самодиагностику по методике Ю.М. Орлова «Потребность в достижении» [23д]. Учитывая полученные теоретические знания в ходе подготовки к семинарскому занятию, ответьте на вопрос: «Возможные препятствия на пути становления меня как профессионала».

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Тема 2. Психологические основы труда учителя

1. Учитель как субъект учебной деятельности. Модели труда учителя.
2. Профессионально обусловленные свойства и характеристики учителя.
3. Характеристика личностной компетентности учителя.
4. Характеристика профессиональной компетентности учителя.
5. Влияние «Я-концепции» педагога на развитие личности учащегося.

Список литературы (Приложение А)

Основная: 19, 26, 29, 31,

Дополнительная: 57, 58, 42, 45, 76, 78, 79, 87, 91, 106,

Методические рекомендации и задания для СРС

1. В ходе обработки теоретических источников, предлагается сделать записи в тетради по всем вопросам семинарского занятия. Раскрывая 2,3 и 4 вопросы плана, заполните таблицы для систематизации материала:

Личностные качества учителя	Профессиональные качества учителя

Ответьте на вопрос, какие качества учителя наиболее важны для процесса саморазвития.

2. Проведите диагностику Вашей самооценки по методикам Дембо – Рубинштейн, «Уровень притязаний» Шварцландера. Учитывая полученные теоретические знания в ходе подготовки к 5 вопросу семинарского занятия, ответьте на вопрос: «Возможное влияние особенностей моей «Я-концепции» на развитие личности моих будущих учеников».

3. Законспектировать статью Н.П. Ничипоренко [78д].

4. Напишите сочинение на тему: «Сформированность у меня характеристик профессиональной компетентности учителя. Пути их развития».

Семинарское занятие № 3 (2 часа)

Тема 4-5. Особенности саморазвития педагога

1. Саморазвитие учителя как движущая сила его профессионального становления.
2. Структура и стадии профессионального саморазвития личности.
3. Типы педагогов в зависимости от соотношения уровня самопринятия и стремления к самосовершенствованию по С.М. Рогожниковой.
4. Удовлетворенность профессией.
5. Понятие личностного роста. Самореализация. Самоактуализация.

6. Деловая мотивация, ценностные ориентации.
7. Значение личностного роста и профессионального самоопределения для психологического здоровья личности.

Список литературы (Приложение А)

Основная: 19, 20, 26, 29, 31, 37

Дополнительная: 12, 74, 89, 91, 96, 100, 126, 139, 112, 113, 132

Методические рекомендации и задания для СРС

1. В ходе обработки теоретических источников, предлагается сделать записи в тетради по всем вопросам семинарского занятия. Проанализируйте понятия, предложенные в семинарском занятии с точки зрения личного опыта, при этом приведите пример из практики, раскрывая каждое из них.

2. Составьте свою индивидуальную программу самовоспитания и саморазвития. При этом воспользуйтесь приведенным примером в основном источнике литературы Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: АСАДЕМА, 2004. 256с. [32о, С. 226].

ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Модуль 1. Основы саморазвития личности

Занятие 1. «Я» и жизненные сценарии, жизненные смыслы личности

Материалы по теме занятия / Практические задачи, задания, упражнения

Упр. «Жизнен. сценарии»

Упр. «жизнен. позиция»

Тест «Взрослый – Родитель - Дитя»

Методические рекомендации:

В ходе данной лабораторной работы Вам предстоит выполнить 3 упражнения, которые предложены ниже.

Приготовьте бланки для проведения теста и упражнений (индивидуально).

На занятии Вам необходимо выполнить предложенные упражнения и провести тест (индивидуально). Результатом занятия будет являться отчеты по упражнениям:

○ _____ Моя жизненная позиция;

○ _____ Мой жизненный сценарий.

По итогам занятия необходимо написать эссе на тему: ««Я» и жизненные сценарии», используя полученные результаты теста «Взрослый – Родитель - Дитя» и отчеты по упражнениям.

Перечень (образцы) раздаточного материала, используемого на занятии

Упражнение 1. «Мой жизненный сценарий»

Возьмите ручку и бумагу и ответьте на приведенные ниже вопросы. Работайте быстро и интуитивно, записывая первое, что приходит в голову.

Как называется ваша повесть?

Какая это повесть? Счастливая или печальная? Победная или трагичная? Интересная или скучная? Скажите об этом своими словами, записывая их сразу, как только они вам приходят.

Опишите в нескольких предложениях заключительную сцену: чем заканчивается ваша повесть?

Сохраните свои ответы.

Упражнение 2. «Моя жизненная позиция» (по Л.Д. Столяренко, 1997. Стр. 235)

Ответьте сами себе на вопросы:

1) какая позиция характерна именно для меня в настоящий момент (в разных сферах жизни – см. таблицу 1)?

Таблица 1

На работе	В семье	В неформальном общении
1. Идеализация действительности	1. Идеализация действительности	1. Идеализация действительности
2. Крушение надежд	2. Крушение надежд	2. Крушение надежд
3. Вызов всему	3. Вызов всему	3. Вызов всему
4. Уход от дел	4. Уход от дел	4. Уход от дел
5. Осознание	5. Осознание	5. Осознание
6. Решительность	6. Решительность	6. Решительность
7. Убежденность	7. Убежденность	7. Убежденность

2) Какой была моя позиция в каждой из трех сфер на протяжении последних 12-ти месяцев?

3) Затем покажите стрелкой, какую жизненную позицию вы хотели бы занять в будущем?

4) Проанализируйте расхождения между прежними ожиданиями, сегодняшней реальностью и надеждами на будущее:

A. Перечислите все ваши прежние ожидания;

B. Оцените ваше настоящее положение;

C. Укажите по пунктам, чего вы ждете (чего хотелось бы) от будущего;

D. Определите для себя, какие изменения вы можете произвести в ваших надеждах на будущее в вашей нынешней ситуации, а также в вашем будущем. Особо отметьте те, которые вам действительно, посильны.

E. Обсудите эти предполагаемые изменения с вашим хорошим другом.

F. Отсчитайте в своем календаре 30 дней. Распишите по дням, какие цели вы ставите:

- Напишите напротив завтрашнего числа: «Работать с полной отдачей сил».

- Напишите напротив послезавтрашнего числа: «Верить в достижимость поставленной цели».

- Напишите напротив следующего числа: «Определить компоненты успеха на сегодня».

- Напишите напротив четвертого дня: «Действовать решительно и творчески».

- Напишите эти же слова в том порядке, в каком покажется вам разумным напротив всех остальных дней месяца.

5) Реализуйте намеченное.

Упражнение 3. Тест «Взрослый – Родитель - Дитя»

Психологи говорят, что в каждом человеке живет три личности - **родитель**, **взрослый** и **дитя**. И при этом у каждого человека своя доминанта, влияющая на характер, поведение, общение и т.д. "**родитель**" - тип поведения - авторитарный, контролирующий. Отвечает за такие качества, как: - Контроль - Осуждение - Критика - Советы - Долженствование - Обязательства - Хранитель норм, традиций, ритуалов, верований. -

Характерные слова: плохо-хорошо, правильно - неправильно, никогда - всегда, разумно - неразумно, можно - нельзя, должен - не должен Доминанта "родитель": критик, судья, тиран. **"Взрослый"** - голос разума. Накопление информации, ее объективность - Проговаривание - Перефразирование - Резюмирование - Интерпритация - Уточнение - Перепроверить услышанное - Обработка информации, анализ, принятие адекватного решения Доминанта "взрослый": Прагматизм, расчетливость, анализ. **"Дитя"** - естественный, адаптивный, креативный. - Чувства (вины, тревоги, обиды, радости, восторга) - Эмоции - Страхи - Творчество - Стремления - Характерные слова: мне нравится, я хочу, я буду, я устал Доминанта "дитя" - импульсивность, капризность, инфантилизм. Предложенный тест позволяет узнать, кто доминирует в вашей голове.

Ответьте на вопросы (степень согласия в баллах от 0 до 10 (0 - полностью не согласен, 10 - полностью согласен))

1. Мне порой не хватает выдержки
2. Если мои желания мешают мне, то я их умею подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня трудно провести
6. Мне бы понравилось быть воспитанным
7. Бывает, что мне хочется подурочиться, как маленькому
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как многие люди, бываю обидчив
14. Мне удается в людях видеть больше, чем они говорят о себе
15. Дети всегда должны следовать указаниям родителей.
16. Я - увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека - объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Интерпретация результатов:

Родитель: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21

Взрослый: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20

Дитя: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

Занятие 2. Творческий потенциал и саморазвитие личности

Методические рекомендации:

Тесты проводятся индивидуально.

Задание 1. Техника «Откуда родом мои способности и склонности»

1-й этап нужно провести в аудитории. Второй этап – предлагается в качестве домашнего задания. У каждого участника должен быть лист формата А4. Ведущий: «У каждого из нас точно были прабабушки и прадедушки. Нарисуйте на листе А4 схему небольшой части вашего генеалогического древа («Я», мама-папа, бабушки-дедушки по папиной и маминной линии, прабабушки и прадедушки, каких помнит ваша семья, других

родственников). Разместите всех так, как посчитаете нужным, оставляя немного места для комментариев, которые нужно будет сделать дома на ваших схемах (это будет второй этап нашего задания). Назовите имена тех родственников, которых внесли в схему. Рядом с ячейкой «Я» нарисуйте пустую ячейку такого же размера, как «Я» и 2 пустые ячейки поменьше.

Итак, получилась небольшая часть вашего семейного рода. Именно все эти люди наделили вас цветом глаз, волос, другими наследуемыми признаками, даже болезнями и некоторыми двигательными особенностями (динамика движений, может быть, походка...). А кем они были? Какое имели образование и профессию? Какими способностями они обладали? Были ли они музыкальны, спортивны? Кто-то из них, наверное, был замечательным человеком. В чем он был особенный: он рисовал? пел? лечил людей? прекрасно готовил? вырастил сад? На все эти вопросы постарайтесь найти ответы, поговорив дома со своими родителями, родственниками, вспомнив сами то, что забылось. Может быть, их качества передались вам по наследству? А их склонности и способности? К сожалению, не всю информацию вы сможете узнать. Однако, что-то будет совершенно новым для вас о том, откуда в вас какие-либо качества и способности?

3-й этап. Обратите внимание на пустую ячейку возле «Я» и 2 ячейки поменьше со знаками вопроса. Это ваша «вторая половинка», о которой вы пока ещё ничего, наверное, не знаете и ваше продолжение – дети. Какие качества они могут перенять у вас? Подумайте, какие способности от вас могут перенять ваши дети и внуки? Как в них проявятся ваши качества? На этот вопрос пока не может ответить даже наука. Но вы уже сейчас ответственны за того, кто и каким будет после вас. Дома нужно ответить на вопросы (их лучше записать с обратной стороны листа) и внести ответы в схему. 4-й этап. На следующем занятии обязательно осуществить рефлекссию этого задания.

Задание 2. Использование предметов (варианты углубления)

Задача: Перечислить как можно больше способов использования предмета. Перечислить способы употребления предмета, отличающиеся от их обычного употребления.

Группа делится на пары. Идет работа в парах.

Инструкция испытуемому: Газета используется для чтения. Ты можешь придумать другие способы использования газеты. Что из нее можно сделать?

Инструкция зачитывается устно. Время выполнения теста $t = 3$ мин. Все ответы дословно записываются психологом. Оценивание. Результаты выполнения теста оцениваются в баллах. Имеются 2 показателя:

• *беглость* (беглость воспроизведения идей) – суммарное число ответов. За каждый ответ дается 1 балл, все баллы суммируются.

• *оригинальность* – число ответов с необычным употреблением понятия.

(В данном случае оригинальным считается ответ, данный 1 раз среди всех участников группы)

Один оригинальный ответ – 4 балла.

Все баллы за оригинальные ответы суммируются. $O = 4n$,

где «O» - показатель оригинальности;

n – число оригинальных ответов.

Задание 3. Заключение

Задача: Перечислить различные последствия гипотетической ситуации.

Инструкция испытуемому: Вообрази, что случится, если животные и птицы смогут разговаривать на человеческом языке.

Время выполнения теста – 3 минуты.

Оценивание. Результаты выполнения теста оцениваются в баллах. Имеются 2 показателя:

• **беглость** (беглость воспроизведения идей) – общее число приведенных следствий. За каждый ответ (одно следствие) дается 1 балл. Все баллы суммируются.

• **оригинальность** – число оригинальных ответов, число отдаленных следствий. Один оригинальный ответ – 4 балла.

Все баллы за оригинальные ответы суммируются. $O = 4n$,

где «O» - показатель оригинальности;

n – число данных оригинальных

ответов.

Задание 4. Выражение

Задача: Придумать предложение из четырех слов, в котором каждое слово начинается с указанной буквы.

Инструкция испытуемому: Придумай предложения из четырех слов, в котором каждое начинается с указанной буквы. Вот эти буквы: (испытуемому предъявляются, напечатанные на листе буквы).

В М С К

Приведу пример предложения: «Веселый мальчик смотрит кинофильм», а теперь придумай свои предложения.

Время выполнения теста – 4 минуты.

Оценивание. Результаты выполнения теста оцениваются в баллах. Имеются 2 показателя:

• **беглость**

а) число приведенных предложений - n. Одно предложение = 1 балл.

в) число слов, используемых один раз – в каждом последующем предложении учитывается только то слово, которое не употреблялось испытуемым ранее или не приведено в примере. Число слов, используемых один раз – m. 1 слово = 1 балл.

$B = n + m$, где B – показатель беглости.

• **оригинальность – точность:**

- осмысленностью предложений, их законченностью, правильностью грамматического построения предложения – характеризуется такой показатель как точность;

- оригинальность - характеризуется свежестью мысли, выраженной в предложении.

Здесь для упрощения подсчета данных приводится объединенный показатель. Одно оригинальное предложение – 4 балла.

$O = 4 \times K$; где K – число оригинальных

предложений;

O – показатель оригинальности.

Модуль 3. Профессиональное саморазвитие личности

Занятие 3. Самопознание и профессиональное саморазвитие личности

Методические рекомендации:

В рамках данной лабораторной работы Вам предстоит решение педагогических ситуаций. Выбирая готовый ответ или предполагая свой, обоснуйте его.

После решения всех ситуаций, выполните тест Томаса «Тип поведения в общении и конфликтной ситуации». Напишите заключение по итогам теста.

Ситуация 1 Молодая учительница литературы, войдя в 7-й класс, в ответ на свое приветствие услышала слова: «Честь имею!», которые Сергей сопроводил характерным жестом и поклоном.

Возможные варианты решения:

а) Принять приветствие: «О, поклонник литературы! Мне как раз нужна ваша помощь (раздать тетради, подготовить доску, т.д.)».

б) Не обратить внимания, не придать значения этому поступку.

в) «О, вы великолепны и очень вежливы. Жаль, что мы живем не в рыцарские времена».

Ситуация 2 Учитель географии сидит за столом и объясняет новую тему, покачиваясь на стуле. Неожиданно открывается дверь, в класс вбегает Петя и радостно сообщает, что школьный организатор дал ему билеты в цирк на класс. В это время ломается ножка стула, и учитель падает на пол. Весь класс заливается смехом. В ярости учитель требует у Пети дневник и выгоняет из класса за сорванный урок.

Возможные варианты решения:

а) Сказать, что Петя сам фокусник, своим голосом ломает ножки у стула. Впредь ему придется говорить только спокойно.

б) Дать пять минут для нормализации обстановки и продолжить объяснение.

Ситуация 3 Учитель входит в класс и видит, что его стул испачкан мелом. Других стульев нет.

Возможные варианты решения:

а) Попытаться выяснить, кто это сделал.

б) Можно сказать: «Я недавно слышала, как в одной школе провели эксперимент с учащимися. Весь урок школьники простояли. Не попробовать ли и нам?». Попросить их простоять весь урок, чтобы они почувствовали неудобство от своего поступка.

Ситуация 4 Классный руководитель попросил Настю и Артема остаться дежурить. Прозвенел звонок – кто-то из ребят поторопился покинуть класс, кто-то подошел к учительскому столу с вопросами. Артем, увидев, что учитель занят своими делами, незаметно ушел домой. На следующий день учитель оставил дежурить одного Артема, за вчерашний день. Но в классе не оказалось веника. Тогда учитель отослал Артема взять веник у уборщицы. Под этим предлогом тот снова ушел домой.

Возможные варианты решения:

а) Разобраться наедине с Артемом о причине таких действий. б) Предложить подежурить с учителем. в) Рассказать о случившемся всему классу. г) Оставить весь класс продежурить за него.

Ситуация 5 Наташа регулярно опаздывает на первый урок. Вот и сегодня, в очередной раз, она вошла в класс через 15 минут после звонка, когда урок был в полном разгаре.

Возможные варианты решения:

а) Не обратить никакого внимания на это опоздание.

б) Похвалить Наташу за то, что она пришла на целых 15 секунд раньше, чем обычно. Прогресс!

в) Устроить торжественную встречу «ее Величества Наташи» с бурными аплодисментами всего класса и восхищенными возгласами учителя.

Ситуация 6 Идет урок, серьезная тема. Вдруг слышится писк и по проходу бежит котенок. В классе взрыв хохота, все рады сорванному уроку.

Возможные варианты решения:

а) Выяснить, кто принес животное в класс, вызвать родителей этого ученика в школу, а его самого отправить домой.

б) Обрадоваться милому котенку, который «пришел учиться». Продолжить урок, определив котенка в живой уголок.

Ситуация 7 Урок литературы в 9-ом классе ведет новый учитель (прежний надолго попал в больницу). Учитель проводит урок на тему «Создание литературного портрета героя». Он предлагает описать внешность какого-либо знакомого человека. Все увлечены заданием, сосредоточенно работают. Один из учеников начинает читать свою работу

вслух. Неожиданно в своем портрете учитель узнает себя. Ученик явно проверяет учителя «на прочность». В классе оживленная реакция.

Возможные варианты решения:

а) Спокойно дослушать описание своего портрета. Затем сказать: «Я вижу, что ты очень наблюдательный человек и очень способный. Мне очень понравилось, молодец. А теперь я хотел бы послушать, насколько интересно получилось это задание у других».

б) Поступить аналогично первому варианту, но сказать «У тебя получилось, хорошо, твое решение оригинально. Ты сумел описать человека, незнакомого тебе с первого взгляда. Я с вами тоже не очень знаком и хотел бы узнать поближе. Для этого я предлагаю каждому из вас написать свой автопортрет».

Ситуация 8 Учительница 3-го класса не раз замечала, что один из учеников постоянно рисует и пишет на парте. Она неоднократно делала ему замечания в устной форме, но безрезультатно: он продолжал портить стол, забывая о сделанном замечании.

Возможные варианты решения:

а) После уроков учительница заставила мальчика отполировать парту и покрыть ее лаком.

б) Учительница дала мальчику поручение следить за чистотой и аккуратностью парт, т.е. быть старшим в классе по этому вопросу.

Задание 2. Самостоятельно предложить вариант решения.

Ситуация 9 Прозвенел звонок на урок. 7-й класс у кабинета истории ожидал учителя. Когда тот подошел к двери и вставил ключ в замочную скважину, замок не открылся. Присмотревшись, учитель заметил, что замочная скважина забита бумагой. Обведя ребят подозрительным взглядом, он спросил: «И кто до этого додумался?» Ребята растерянно переглянулись. «Надеетесь таким образом сорвать урок?» - продолжались обвинения учителя. Ученики пробовали возразить, но учитель не слушал, продолжал обвинять и угрожать наказанием. К кабинету подошел завхоз, извинился и сказал, что он специально закупорил замок бумагой, чтобы никто не вошел и нечаянно не испачкался, так как в кабинете окрашены парты. Как быть дальше?

Ситуация 10 Учительница Марина Михайловна идет на первый урок в незнакомый ей 9-ый класс. Она спокойно входит, здоровается, просит всех сесть, начинает знакомиться. Один из учеников, задавая ей вопрос, называет учительницу Мокриной Михайловной. По интонации голоса она явно чувствует, что ученик это сделал специально.

Ситуация 11 На перемене учитель наблюдает, как Оля, ученица 2-го класса, очищает от кожуры апельсин и начинает его есть. Рядом сидит ее подруга Юля. Оля не предлагает ей апельсин. Затем подходит к учительнице и предлагает дольку ей. Какие действия учителя?

Ситуация 12 Конфликт произошел между молодой учительницей музыки и учеником 6-го класса Игорем, трудным, вспыльчивым мальчиком из неблагополучной семьи, не пользующимся авторитетом в классе. Шел урок музыки. Учительница огласила оценки за викторину. Игорю показалось, что ему поставили заниженную отметку. Он грубо обозвал учительницу и вышел из класса. Она велела передать Игорю, чтобы на урок к ней он больше не приходил. Как восстановить нормальные взаимоотношения?

Ситуация 13 Учительница дала пятиклассникам самостоятельное задание. Проходя по рядам, заметила, что 2 ученика играют в морской бой. Она тихо сделала замечание. Один из ребят достал тетрадь и стал работать. Второй медлил. Когда учительница выразила недовольство его поведением, он демонстративно достал альбом для рисования и стал его листать. Что делать дальше?

Ситуация 14 Артем, ученик 5-го класса, на перемене вылез в окно и, пройдя немного по карнизу, снова появился в классе. Классный руководитель увидел по горящим глазам своих воспитанников, какое впечатление произвел на них поступок мальчика.

Некоторые шептались между собой: «Какой он смелый, ничего не боится!». Учитель понимал, что среди ребят найдутся те, которые захотят повторить «геройский поступок». Да, было ясно, что Артем действовал смело. Как поступить учителю в этой ситуации?

Ситуация 15 Учительница заметила, что Дениса ребята постоянно обзывают «очкариком». Это превращается для мальчиков в трагедию. Зачинщиком оскорблений был Дима М. **Что делать учителю?**

Ситуация 16 У девочки испортились отношения с классной руководительницей. На ее уроках Оля не отвечает, при попытках объясниться дерзит или упрямо молчит. Просьбы и требования не выполняет, нарушает дисциплину, причем демонстративно, подчеркивая свое неуважение к учительнице.

Ситуация 17 Урок начался как обычно. Учитель вошел в класс. Ученики для приветствия встали. Но после слов педагога «Здравствуйте, садитесь» - все продолжали стоять.

Ситуация 18 Звонит звонок на урок. Учитель заходит в класс и видит, что задание для контрольной работы, написанное на доске, стерто.

Ситуация 19 В 5-ом классе урок литературы. Учитель читает ребятам стихотворение. Тишину нарушает какой-то скрип. Учитель замечает, что Вова В. нарочно покачивается на стуле, привлекая внимание всего класса. Ребята уже не слушают учителя, а некоторые следуют примеру Вовы.

Задание 3. Выполнить тест Томаса «Тип поведения в общении и конфликтной ситуации»

Текст опросника

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
В. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь наладить дело с учетом интересов другого человека и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Я стараюсь не задеть чувств другого человека
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.
В. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я первым делом стараюсь ясно определить суть всех затронутых интересов и спорных вопросов.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь добиться своего.

- В.** Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11. А.** Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы.
- В.** Я стараюсь успокоить другого человека и, главным образом, сохранить наши отношения.
- 12. А.** Зачастую, я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- В.** Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.
- 13. А.** Я предлагаю среднюю позицию.
- В.** Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
- 14. А.** Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- В.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
- 15. А.** Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
- В.** Я стараюсь делать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16. А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.
- В.** Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17. А.** Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
- В.** Я старюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18. А.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- В.** Я даю возможность настоять в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19. А.** Первым делом я стараюсь ясно определить суть всех затронутых интересов и спорных вопросов.
- В.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20. А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
- В.** Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
- 21. А.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому.
- В.** Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22. А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
- В.** Я отстаиваю свою позицию.
- 23. А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- В.** Иногда я предоставляю ответственность другим - взять на себя решение спорного вопроса.
- 24. А.** Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти ему навстречу.
- В.** Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 25. А.** Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
- В.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
- 26. А.** Я обычно предлагаю среднюю позицию.
- В.** Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
- 27. А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- В.** Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- 28. А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- В.** Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
- 29. А.** Я предлагаю среднюю позицию.
- В.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно могли и добиться успеха.

Обработка результатов по методике Томаса. По протоколу исследования подсчитываются суммарные баллы, совпавшие с ключом. Стратегия поведения, набравшая максимальное количество баллов, является характерной, доминирующей.

Ключ

	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	В
2		В	А		
3	А				В
4			А		В
5		А		В	
6	В			А	
7			В	А	
8	А	В			
9	В			А	
10	А		В		
11		А			В
12			В	А	
13	В		А		
14	В	А			
15				В	А
16	В				А
17	А			В	
18			В		А
19		А		В	
20		А	В	В	
21		В			А
22	В		А		
23		А		В	
24			В		А
25	А				В
26		В	А		
27				А	В
28	А	В			
29			А	В	
30		В			А
Итого: =		=	=	=	=

Занятие 4. Развитие профессионального самосознания будущих педагогов

Методические рекомендации:

Данное лабораторное занятие проходит в форме тренинга, основной целью которого является создание условия для развития профессионального самосознания будущих педагогов посредством формирования позитивной Я-концепции.

Подготовка студентов к занятию заключается с ознакомлением заранее содержания всех заданий занятия.

Задачи:

- 1) способствовать формированию личностной компетенции;
- 2) предоставить студентам возможность отразить свои особенности;
- 3) способствовать осознанию студентами необходимости совершенствования себя;
- 4) обучить студентов навыкам развития позитивного самоотношения.

Ход занятия:

1. Упражнение «Представление партнера»

Группа делится на пары (в пару объединяются наименее знакомые люди). В течение пяти минут каждый участник в беседе со своим партнером должен получить о нем как можно больше информации. В самопрезентации необходимо отразить следующие моменты: что я ценю в самом себе, предмет моей гордости, что я умею делать лучше всего и др.

Презентации происходят следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первую руку на плечи. Стоящий говорит от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Задача говорящего — построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно одну минуту. После представления сидящего любой член группы имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Тот, кого презентуют не имеет право вмешиваться в процесс и что-либо пояснять, его задача — молчать и слушать.

Примеры вопросов выступающему:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь?
- Какого рода это влияние?
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни?

Обсуждение. Во время обсуждения итогов выполнения упражнения уделяется внимание следующим аспектам:

- способности верно и сжато передать полученные о нем от партнера сведения;
- способности вчувствоваться в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Вопросы для обсуждения:

- Оцени успешность твоей презентации своего партнера.
- Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе?
- Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

2. Упражнение «Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно отметить то, что является или может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.д. Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Преподаватель должен пресекать любую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросов, не высказываются — они остаются только слушателями. Через 3-4 минуты начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся все по очереди.

Данное упражнение предусматривает домашнее задание.

3. Упражнение «Отверженный»

Один из группы выходит из комнаты, оставшиеся называют 5-7 причин, по которым этого участника можно (или нужно) «отвергнуть». Например, слишком заносчив, груб, замкнут и т.д.

В группе выбирается «секретарь», который фиксирует высказывания, причем без указания источника, поскольку мнение должно быть групповым. Затем приглашается

выходивший, сначала он должен сам попробовать и назвать три-четыре причины, которые, по его мнению, могла назвать группа по отношению к нему. После этого зачитывается «протокол».

Вопросы для обсуждения:

- Какой из этих списков длиннее?
- Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

4. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...» Второй, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...» Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Кто не смог выполнить задание? Почему?
- Что чувствовал человек, к которому была обращена поддержка?

Задания для самостоятельной работы:

1. Вам предлагается выполнить в качестве домашнего задания два упражнения, направленные на саморефлексию.

2. Выполните упражнение «Сколько во мне людей?» Внимательно прочтите следующую цитату Вильяма Джеймса: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро: каждый из двоих, каким он (или она) себя видит, каждый из двоих, каким его (или ее) видят другие, и каждый из двоих, каким они являются на самом деле». Ответьте на следующие вопросы.

Вопросы для саморефлексии:

- Как вы понимаете эту фразу?
- Как самосознание человека связано с отношениями с родителями, друзьями, коллегами по работе?

3. Выполните упражнение «Кто я?», честно и откровенно закончив следующие предложения:

- 1) Я горжусь собой, когда я...
- 2) Я симпатичный человек, потому что...
- 3) У меня есть такие два замечательных качества ...
- 4) Одна из самых лучших вещей, которые я сделал(а) в своей жизни...

Вопросы для саморефлексии:

- Трудно ли было отвечать на эти вопросы? Почему?
 - Испытывали ли вы затруднения, когда писали о себе «хорошо»?
4. Вспомните упражнение «Сильные стороны», выполненное на занятии. Проведите «инвентаризацию» своих сильных сторон.
5. Подберите пять упражнений для развития позитивной Я-концепции.

Методические рекомендации:

- для более глубокой саморефлексии задания для самостоятельной работы необходимо выполнить в тетради;
- подобранные упражнения для развития позитивной Я-концепции (задание №5) оформите на карточках.

Занятие 5. Развитие коммуникативной компетентности

Цель: создание условий для развития профессионального самосознания будущих педагогов посредством формирования коммуникативных навыков.

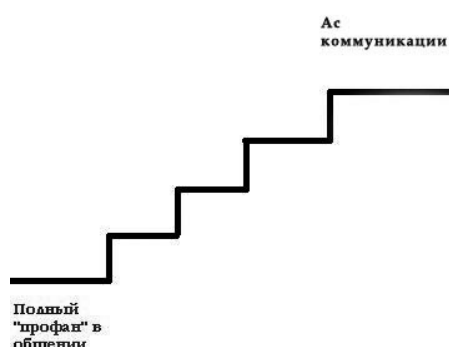
Задачи:

- 1) способствовать формированию коммуникативной компетентности у студентов через овладение навыками эффективного слушания;
- 2) продемонстрировать студентам возможности установления контакта в различных ситуациях общения;
- 3) отрабатывать навыки понимания себя и других людей;
- 4) создать условия для активизации процесса самопознания и самоактуализации будущих педагогов.

Ход занятия:

1. Упражнение «Лестница коммуникативного мастерства»

В начале занятия преподаватель предлагает провести самооценку коммуникативных навыков и умений каждого участника. Преподаватель рисует на доске (или вывешивает заранее приготовленный рисунок) «лестницу коммуникативного мастерства». Задача студентов – найти свое место на этой лестнице и «встать» туда в соответствии со своими собственными представлениями.



Вопросы для обсуждения:

- Кто не смог выполнить задание? Почему?

2. Игра «Испорченный телефон»

Ведущий: Приходилось ли вам передавать какую – либо информацию через третьих лиц? И, наверное, бывало, что возникали ситуации искажения, изменения, неправильного понимания этой информации. Скажем, учительница говорит вовремя перемены подвергнувшемуся под руку пятикласснику: «Сбегай – ка, дружок, на второй этаж в кабинет физики, передай Марье Петровне, что я сегодня ее после 6-го урока буду ждать в учительской». Мальчишка честно пытается выполнить порученное дело. Правда вместо 2-го этажа попадает на 3-ий, и не в кабинет физики, а в кабинет химии, и передает информацию не Марье Петровне, а Наталье Сергеевне. При этом ожидать ее просит не после 6-го, а после 5-го урока, и не в учительской, а у директора, и не сегодня, а завтра. И видит Бог, все это делается не со злым умыслом, а в силу странных метаморфоз памяти. Почему и как это происходит? Давайте попробуем смоделировать ситуацию, в которой определенная информация будет проходить через несколько ступеней, и понаблюдаем за тем, что будет происходить.

Ведущий предлагает группе разделиться на две команды. Члены одной команды на первом этапе игры становятся активными игроками, а члены второй – наблюдателями и экспертами.

Затем ведущий дает следующую инструкцию членам первой команды:

«Один из вас останется в этой комнате, а остальные будут ждать за дверью до того момента, когда я их приглашу. Тот, кто останется здесь, получит от меня небольшой текст, написанный на карточке и содержащий определенную информацию. Он потратит на изучение этого текста столько времени, сколько ему потребуется, чтобы максимально правильно запомнить содержащуюся в нем информацию. По

истечении времени, данного на ознакомление текста, я заберу бумажку, с написанным текстом. После этого я приглашу одного из участников, оставшихся за дверью, и тот получит от первого игрока сведения, которые он почерпнул из карточки. У него будет возможность задать первому игроку не более 3-х уточняющих вопросов. Потом входит следующий игрок, и уже второй передает ему информацию. Таким образом, информация пройдет по цепочке до последнего игрока.

Задача наблюдателей - внимательно отслеживать все, что будет происходить, и фиксировать все искажения и изменения сведений на разных этапах игры.

Участники первой команды определяются с тем, кто из игроков будет первым, и покидают трениговую комнату. Ведущий вручает оставшемуся карточку со следующим текстом: «Утром из докладной записки завуча директор школы узнал, что вчера пять учеников 7-го класса «Б» пропустили урок биологии у молодой учительницы Петровой Анны Ивановны, протестуя против оскорбления их товарища из 6-го «А» класса учителем физики Ивановым Петром Васильевичем, с которым у учительницы биологии сложились не только деловые отношения».

Пока первый игрок изучает текст и пытается его запомнить (имеет смысл прочесть его вслух наблюдателям), ведущий готовит место в аудитории для будущих диалогов: ставит а центре комнаты по паре стульев друг напротив друга. Когда первый игрок сообщит о своей готовности, ведущий забирает у него свою карточку с текстом и приглашает в комнату одного из игроков, ожидающих за дверью. Таким образом осуществляется работа со всеми игроками. Все, кто уже передал информацию, присоединяются к наблюдателям. Последний из игроков, зашедших в аудиторию, озвучивает сведения, только что им полученные, для всей группы. После этого первым игроком вслух зачитывается текст с карточки – под дружный хохот участников. Можно уделить несколько минут на выплеск эмоций.

Примечание для ведущего. На первом этапе игры ведущий может вести себя достаточно мягко и уступчиво. Скажем, на почти неизбежно возникающую просьбу слушающего «А можно повторить еще раз?» ведущий может великодушно дать положительный ответ. Он практически ни чем не рискует в плане нужного окончательного эффекта: информация в конечном итоге будет неизбежно искажена. Начиная со второго этапа, следует быть более требовательным и настаивать на трех (и не более) уточняющих вопросах.

Вопросы для обсуждения:

- На каком этапе передачи информации, по вашему мнению, произошло наиболее сильное ее искажение? Почему?
- Что «выпало», забылось, прежде всего? Почему?
- Что сохранилось в памяти каждого из участников упражнения? Почему?
- Удалось ли сохранить основной смысл текста?
- Что предпринимали участники, чтобы лучше запомнить информацию?
- Что следовало бы предпринять, чтобы уменьшить искажение и забывание информации?

3. Игра «Карусель»

Члены группы встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Ведущий приводит пример ситуации. Время на установление контакта и проведение беседы (3-4 минуты). Затем ведущий дает сигнал, и участники группы сдвигаются к следующему участнику.

Примеры ситуаций:

- *Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...*
- *Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...*

• *Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте...*

• *После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...*

В данном упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Задача участников – легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Вопросы для обсуждения:

- Легко или трудно было выполнить задание?
- В чем были трудности?

4. Игра «Алфавит»

Для выполнения этого упражнения вначале нужны два добровольца, которым предстоит играть свои роли, но при этом строить диалог, соблюдая следующее правило – тот, кто начинает разговор, произносит фразу, первое слово которой начинается на букву «А», его собеседник отвечает фразой на букву «Б» и т.д. (алфавит написан на доске).

Например: дворник-прохожий

-А кто это тут намусорил?

-Боже мой, не думаете же, вы, что это я здесь семечки грыз?

-Возможно...

-Господи... что за подозрения...

-Да-да, а кто это если не вы?

-Если не я, что больше не кому?

Попробуйте разыграть роли таксиста и пассажира. (Далее можно вызвать другую пару или тройку человек, роли: продавец – покупатели, преподаватель – студенты и т.п.).

Отлично! Вы здорово импровизировали. Мы все по достоинству оценили вашу находчивость.

Вопросы для обсуждения:

- Ваш диалог мог бы иметь место в реальной жизни?
- Что вам показалось труднее всего?

5. Упражнение «Дай яблоко»

Давайте попробуем научиться правильно формулировать просьбу. Правильно – значит тактично, уважительно, терпеливо. Это будет нелегко, потому что ваш партнер будет всячески вам отказывать. Ваша цель – привести такие аргументы, чтобы он не имел возможности отказать. Но помните, в игре не должны применяться некорректные ходы и манипуляции: «Дай немедленно», «не дам и всё», «почему я должен...» и т.д. Главное – остаться «в коридоре» деловой этики отношений.

Приведу пример: *Соревнуются двое участников, один просит другого дать ему яблоко, другой же находит повод ему отказать, ссылаясь на недостаток информации.*

-Дай мне, пожалуйста, яблоко.

- Я с удовольствием выполнил бы Вашу просьбу, но не могу, - я не знаю, какое.

- Дай мне, пожалуйста, красное яблоко.

- Я с удовольствием выполнил бы Вашу просьбу, но не могу, - я не знаю какое из красных яблок. И т.д.

Разделитесь по двое. Номера первые просят вторых выполнить какое-либо действие по отношению к одному из стульев в данной аудитории. Затем номера вторые просят номеров первых выполнить какое-либо действие по отношению к одному из столов в данной аудитории.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам достичь своей цели? Каким образом? Если нет, то почему?
- Что сложнее – отказывать или просить?
- Все смогли соблюдать главное правило до конца?

Задания для самостоятельной работы:

6. Выполните упражнение «Телевизор». Для этого необходимо включить телевизионный канал, по которому демонстрируется телефильм или спектакль. Выключите звук, а изображение оставьте. Попробуйте определить, о чем говорят актеры, какие у них цели и мотивы, кто из них «атакует», а кто – защищается, кто – лидирует, а кто – подчиняется. Вглядитесь в лица говорящих, обратите внимание на их жесты и позы. Не включая звук, скажите вслух то, что говорит первый собеседник и что отвечает ему второй. Воспроизведите предполагаемый текст разговора. Через 5-7 минут включите звук. Ответьте на следующие вопросы.

Вопросы для саморефлексии:

- Правильно ли вы определили предмет беседы?
- Если вы ошиблись, то в чем и почему?

7. Выполните упражнение «Поставь себя на место другого». Для этого вспомните свой недавний конфликт с кем-либо. А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на месте того человека, с которым вы разговаривали. Внутренне, про себя спросите у него, какие впечатления он получил от общения с вами? Подумайте, что бы мог о вас сказать ваш бывший собеседник. Затем проиграйте в своем воображении вашу беседу таким образом, чтобы оставить у этого человека приятные воспоминания о себе.

Вопросы для саморефлексии:

- Какой была ваша позиция в общении с партнером первоначально?
- Что изменилось в вашей позиции по отношению к партнеру?

8. Подберите пять упражнений для развития коммуникативных навыков.

Методические рекомендации:

• после индивидуального выполнения упражнения «Телевизор» попробуйте выполнить его в паре с кем-нибудь. Сопоставив различные версии, выясните, какая из них оказалась ближе к тому, что говорилось на телеэкране, почему?

• подобранные упражнения для развития коммуникативных навыков (задание №3) оформите на карточках.

Занятие 6. Развитие эмпатии

Цель: создание условий для развития эмпатии как профессионально-значимого качества будущего педагога.

Задачи:

- а. создать позитивную атмосферу, способствующую пониманию друг друга;
- б. активизировать развитие способности к эмпатии и сопереживанию;
- с. формировать установки сознательного намеренного принятия других.

Ход занятия:

1. Упражнение «Пойми другого»

Каждый участник в течение двух-трех минут описывает настроение кого-либо в группе. Необходимо представить себе, прочувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность.

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности испытывали при выполнении задания?
- Что было труднее всего прочувствовать?

2. Упражнение «Любящий взгляд»

Один из участников выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства испытывали, когда на вас смотрели «любящим» взглядом?
- Что чувствовали, когда были в роли смотрящего «любящим» взглядом?

3. Упражнение «Вчувствование»

Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: 1) говорящего, 2) слушающего, 3) чувствующего.

Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их.

Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас.

Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Какие переживания испытывали во время произнесения фраз?
- Что ощущали во время их восприятия фраз?

4. Упражнение «Поддержка»

Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения:

- Какими словами вы оказывали поддержку?
- Какие чувства испытывали при этом?

5. Упражнение «Внутренний голос»

Участники становятся по кругу. Один из участников группы (назовем его «А») выбирает себе того, кто будет играть роль его внутреннего голоса. Тот встает за спиной участника «А» и говорит от первого лица: «Я (имя участника «А»), сейчас чувствую... потому что... из-за того, что...». Затем ведущий задает вопросы участнику «А»: «Прав ли твой внутренний голос? Все ли он сказал из того, что ты хотел бы услышать? Может, ты хотел бы послушать другой «внутренний голос»? Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос».

Вопросы для обсуждения:

- С какими трудностями вы встретились во время выполнения упражнения?
- Что затрудняет или облегчает отражение чувств другого человека?
- Какие чувства вы испытывали?

Задание для самостоятельной работы:

1. Выполните упражнение «Приятие».

Подумайте о чем-либо из Вашей жизни, к чему Вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть присутствие любимого человека, Ваш талант, красивая природа или цветок и т. Д. Представьте его ярко, оценивайте его, думайте о том, что он Вам дает и чему Вы от него можете научиться.

Теперь подумайте о чем-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого Вы хотели бы избежать в своей жизни. Представляйте его внимательно, разглядывайте всякую Вашу реакцию на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать или остановить

их. Проследите Вашу обычную стратегию неприятия, осознайте, как это проявляется на уровень Вашего тела, чувств, мышления.

Вернитесь мысленно к тому предмету, что вызывает Вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте Ваше принятие.

Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации с тем видом принятия, которое у Вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите к себе, если чувствуете готовность и желание, установку сознательного, намеренного принятия.

2. Выполните упражнение «Мой враг».

Представьте человека, неприятного в каком-либо отношении, врага. Составьте словесный портрет данного человека в письменной форме, при этом необходимо фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Опишите ситуацию своего взаимодействия с этим человеком, опираясь на позитивные моменты в его поведении. Проанализируйте свое собственное поведение и выстройте стратегию и тактику позитивного поведения с этим человеком.

1. Подберите пять упражнений для развития эмпатии.

Методические рекомендации:

- упражнение «Мой враг» необходимо выполнить в тетради в письменной форме.
- подобранные упражнения для развития эмпатии (задание №3) оформите на карточках.

Занятие 7. Регуляция эмоционального напряжения в процессе диалога

Цель: обучение навыкам регуляции эмоционального напряжения в процессе диалога как одной из форм взаимодействия в профессиональной деятельности педагога.

Задачи:

1. ознакомить студентов с техниками и приемами снятия эмоционального напряжения в процессе диалога;
2. продемонстрировать студентам формулы вербализации чувств, как один из способов саморазвития.

Ход занятия:

Упражнение 1. «Снятие эмоционального напряжения в парах»

Участники разбиваются на пары и садятся по кругу напротив друг друга: внутренний круг направлен наружу, внешний — к ним лицом. Предлагается для решения какая-либо эмоционально напряженная ситуация. Участник, сидящий во внутреннем круге, должен снять напряжение партнера, находящегося во внешнем круге. Ситуации, предлагаемые для разрешения, должны носить отвлеченный характер, чтобы избежать излишней личностной вовлеченности участников. Например, пациент записался на прием к врачу, к которому ему посоветовали обратиться знающие люди, но в назначенное время его принимает другой врач (молодой и менее опытный; мужчина, а не женщина и др.). Ситуации могут касаться валютной стипендии, в которой кому-то отказали по неизвестной причине; отмены поощрительной поездки в Париж и т. п. Время ограничено двумя-тремя минутами. Ситуаций предлагается, как правило, три. Каждый раз меняется партнер, снимающий напряжение, так как внешний круг после каждой ситуации перемещается на одного человека вправо.

Вопросы для обсуждения:

- Какие приемы были использованы для снятия эмоционального напряжения?
- Кому это удалось лучше всего?

Упражнение 2. «Почтительная вербализация»

Участники объединяются в пары по кругу. Один из них — нападающий, его задача — агрессивно нападать на партнера. Задача сидящих напротив — снизить напряжение его партнера с помощью почтительно выполненной техники вербализации чувств. Парам дается две минуты, чтобы подготовить демонстрационную сценку. По истечении времени пары по очереди должны продемонстрировать свои сценки. Всякий раз после окончания сценки ведущий спрашивает у группы: «Было ли это сделано почтительно? Было ли это сделано эффективно?».

Материал: таблица формул вербализации чувств.

Формулы вербализации чувств

Менее уважительные формулировки

Вы не понимаете; я не понимаю
Вам неприятно; мне неприятно
Вам противно; мне противно
Вы нервничаете; я нервничаю
Вам обидно; мне обидно
Вы злитесь; я злюсь
Вы боитесь; я боюсь

Более уважительные формулировки

Вы удивлены; я удивлен
Вы огорчены; я огорчен
Вы возмущены; я возмущен
Вас беспокоит; меня беспокоит
Вас задевает; меня задевает
Вы сердитесь; я сердит
Вы опасаетесь; я опасуюсь

Вопросы для обсуждения:

- Какие формулировки оказались наиболее эффективными?
- Как вы думаете, насколько приемлема данная техника в профессиональной деятельности учителя?

Упражнение 3. «Подчеркивание общности»

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или: «Я подумаю», если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности испытывали при выполнении данного упражнения?
- Что было легче всего делать?

Упражнение 4. «Метафорическая вербализация»

Участники объединяются в пары. Выбирается для разыгрывания какая-либо конфликтная ситуация. Один участник пары «нападает» на другого участника. Тот, на кого «напали», должен ответить метафорическим описанием своего состояния. Например, один участник может сказать: «По-моему, вы уже забыли о нашем вчерашнем разговоре». Второй участник может ответить: «чувствую себя как школьник, отвечающий у доски».

Варианты ответа: «Я чувствую себя как подсудимый в зале», «Я чувствую себя как Дюймовочка в тюльпане: упала и барахтаюсь в цветке».

Метафора должна быть яркой и в то же время мягкой, правдивой и в то же время шуточной, точной и в то же время уважительной по отношению к себе.

Вопросы для обсуждения:

- В какой роли «нападающего» или «защищающегося» вы себя лучше чувствовали?
- Возникали ли трудности в подборе метафор?

Задания для самостоятельной работы:

1. Отработайте практически техники почтительной и метафорической вербализации.
2. Дополните список формул вербализации чувств из упражнения №3.

3. Подберите пять техник для снятия эмоционального напряжения в процессе диалога.

Методические рекомендации:

- список формул вербализации чувств необходимо представить в тетради;
- подобранные техники для снятия эмоционального напряжения в процессе диалога (задание №3) оформите на карточках.

Модуль IV. Психологические методы саморазвития

Занятие 8. Телесно-ориентированная терапия как способ снятия излишнего напряжения.

Цель: формирование у студентов навыков снятия излишнего напряжения посредством техник телесно-ориентированной терапии.

Задачи:

- 1) развивать у будущих педагогов устойчивость к воздействию различного рода напряженных факторов педагогической деятельности;
- 2) предоставить студентам возможность прочувствовать свое тело через выполнение упражнений телесно-ориентированной терапии;
- 3) гармонизировать психофизические функции.

Ход занятия:

Упражнение 1. «Волна»

1) Волна рукой

Исходное положение — стоя, руки свободно свисают вдоль тела. Поднять правую руку до уровня плеча вбок и зафиксировать в этом положении: кисть, локоть и плечо относительно расслаблены и чуть опущены. Перенести внимание на кончики пальцев руки и, начиная движение с первых фаланг пальцев, пытаться «проскользнуть», «поднырнуть» в пространстве, попеременно задействуя все суставы кисти. Сформировавшаяся волна кистью выталкивает локоть наружу вверх и, продолжая свое движение, немного приподнимает и подает вперед плечо. На этом развитие волны заканчивается. Для того чтобы направить волну назад, следует выполнять обратный порядок движения: отпустить, расслабить плечо, изменение положения которого автоматически вызывает опускание локтя и обратную волну в кисти. Рука возвращается в исходное положение. То же проделать с другой рукой.

2) Полная волна

Для реализации полной волны - двумя руками — необходимо освоить упражнение, называемое «коромысло». Для этого поднимается одно плечо при одновременном опускании другого; движение возникает посредством передачи волнового импульса из одной руки в другую. В результате полная волна выглядит следующим образом: одной рукой от кисти до плеча мы пускаем прямую волну, другой, получившей энергию движения от первой, — обратную. Это можно представить следующим образом: как будто по руке катится шарик, то поднимаясь, то опускаясь на сгибах в суставах.

Упражнение 2. «Подиум»

В процессе выполнения упражнения предлагаются различные способы самовыражения:

- пройти естественно — так человек обычно ходит в реальной жизни;
- представить в движении зрителям изящество и красоту своего тела;
- показать стиль, манеру движения, неестественную для данной личности;
- продемонстрировать свободу обхождения с вещами, используемыми в качестве костюма и бижутерии и подчеркивающими особенности индивидуальности, — прием «возле зеркала»;

- выбрать один из предлагаемых стилей движения (восточный, испанский, немецкий, американский, русский, итальянский и т.д.) и попробовать в нем осуществить взаимодействие с партнером.

Упражнение 3. «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом — все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение 4. «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний — «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение 5. «Аукцион скульптур»

Участники работают в парах. Лучше, если партнеры в парах меняются. Один из партнеров играет роль «скульптора», другой - «материала». Скульптор «лепит» скульптуру молча, используя только руки. «Скульптура» запоминает окончательный вариант работы, чтобы потом продемонстрировать ее. Затем партнеры меняются ролями. Идет демонстрация скульптур, каждой дается название.

Вопросы для обсуждения:

- «Податлив» ли «материал»?
- Каков характер прикосновений «скульптора»?
- Обратите внимание на субъективность восприятия скульптур: какое ощущение рождается от того или иного положения тела?
- Слушается ли нас наше тело?
- Не возникает ли ощущения, что тело живет самостоятельно?

Упражнение 6. «Насос и надувная кукла»

Участники разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух. Совершенно расслабленно он лежит на полу. Другой - накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно — кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с насосом определяет по состоянию напряжения тела

куклы. После этого куклу сдувают, вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает».

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполните упражнение «Пластилиновый человек»

Сядьте на корточки, голову наклоните к коленям, закройте глаза. Представьте, что вы – ком пластилина, в котором «зародилась жизнь». Попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление своего материала - пластилина. Вначале попытайтесь выпрямиться во весь рост - это потребует большого напряжения в позвоночнике, шее, ногах. Теперь лепите руки от плеча, напряжение распространяется в руки, затем кисти, пальцы. Ощущайте пластилиновость пальцев: они все время норовят склеиться при соприкосновении. Этими пальцами нужно вылепить лицо, глаза, нос, рот. Попробуйте двигаться, отрывая пластилиновые ступни от пола. Внезапно вы оказались на полу, упали и не можете отклеиться. Старайтесь это сделать, напряжение во всем теле увеличивается. Вдруг теплая, почти горячая волна накатывает на ваши ноги, они «тают», пластилин растекается в лужу. Следующая волна доходит до пояса, потом до груди, шеи, последняя волна покрывает все тело. Все пластилиновое тело растеклось, оно полностью расслаблено.

2. Выполните упражнение «Марионетка»

Вообразите, что вы – кукла-марионетка, которая после выступления висит на гвоздиках в шкафу. Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается. Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами.

3. Подберите пять техник телесно-ориентированной терапии для снятия напряжения.

Методические рекомендации:

• После выполнения упражнения «Пластилиновый человек» произведите саморефлексию ощущений:

• Какое выражение лица получилось?

• Какой человек вылепился?

• Выполнив упражнение «Марионетка», зафиксируйте свои ощущения письменно в тетради.

• Подобранные техники телесно-ориентированной терапии для снятия напряжения (задание №3) оформите на карточках.

Занятие 9. Рефлексия, как основной метод саморазвития. Аутогенная тренировка.

Цель: формирование у студентов навыков рефлексии и аутогенной тренировки.

Задачи:

1) развивать у будущих педагогов способы рефлексивного анализа и аутотренинга;

2) предоставить студентам возможность рефлексировать собственные действия посредством упражнений;

3) предоставить студентам возможность почувствовать на себе воздействие аутотренинга;

4) гармонизировать психофизические функции.

Ход занятия:

Упражнение 1. Автопортрет.

Цель упражнения: - формирование умений распознавания незнакомой личности, - развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам

присущи обращающие на себя внимание жесты. Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Упражнение 2. Без маски.

Цель упражнения: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я".

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек: "Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."

Техника аутотренинга

Внимание!

Аутотренингом НЕЛЬЗЯ заниматься на фоне развивающихся инфекционных заболеваний!

Непосредственное занятие аутотренингом можно условно разбить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовка заключается в максимальном физическом и психическом расслаблении.

Основная стадия сводится к внушению себе заранее подготовленной формулы.

Выход из «рабочего» состояния должен проводиться плавно с использованием специальной методики – к этому сводится заключительный этап занятия.

Практику стоит начать с классических упражнений по аутотренингу, проводимых в одной из трёх основных позиций:

- лёжа (лучше на подушке),
- полулёжа (голова должна откидываться на подголовник или подушку)
- в позе «кучера» (эта поза предпочтительна, поскольку подходит для использования в любых помещениях, где есть сиденье)

Поза кучера

Необходимо сесть на край стула, дивана, кресла, широко расставив ноги, слегка наклонить голову, расслабив мышцы шеи, опустить плечи и согнуть спину, опираясь предплечьями на бедра, максимально расслабиться и закрыть глаза).

Подготовка к аутотренингу

В классической теории аутотренинга используют шесть основных упражнений:

1. **«Тяжесть»**
2. **«Тепло»**
3. **«Пульс»**
4. **«Дыхание»**
5. **«Солнечное сплетение»**
6. **«Прохладный лоб»**

Каждое из этих упражнений имеет определённое действие. Остановимся на них подробнее

1. «Тяжесть»

Упражнение «тяжесть» направлено на расслабление мышечного тонуса. Концентрируясь на реальной тяжести тела, человек невольно расслабляется, поэтому для достижения обратного эффекта, важно научиться эмоционально ощущать эту тяжесть.

Это очень простое упражнение. Примите наиболее комфортную для вас позу из тех, что подходят для аутотренинга, сосредоточьтесь на спокойствии.

Затем сконцентрируйте внимание на реальной тяжести правой или левой руки. Продолжайте наблюдать это состояние спокойствия и тяжести, распространяющейся по телу вместе с расслаблением разных групп мышц, пока не начнёте отвлекаться. Выйдите из состояния аутотренинга.

2. «Тепло»

Второе классическое упражнение «тепло» основано на физиологическом перераспределении крови в процессе расслабления организма. По мере погружения в пограничное состояние сознания кровь приливает к мелким сосудам кожи, вызывая ощущение тепла. Концентрируясь на этом тепле, можно вызвать реакцию притока крови, например, к сосудам головного мозга, и тем самым улучшить их кровоснабжение.

Упражнение проводится так же, как и предыдущее, только после сосредоточения на тяжести, необходимо сконцентрироваться на тепле правой, а затем левой руки.

Примечание

Важно, чтобы во время этого упражнения руки были изначально тёплыми. Если руки холодные, разотрите их, как будто вы только что пришли с мороза. Иначе сосредоточиться на тепле рук будет сложно.

3. «Пульс»

Упражнение «пульс» или, как его ещё называют «сердце», связано с замедлением ритма сердцебиения в процессе расслабления организма.

Это упражнение очень полезно при заболеваниях сердца, оно оказывает замечательное действие во время нервного напряжения. Наверняка, вы замечали, что в стрессовых ситуациях сердце начинает буквально колотиться в груди. Сосредоточившись во время аутотренинга на пульсации крови, можно нормализовать ритм сердечных сокращений и быстро успокоиться.

Практически это занятие повторяет два вышеописанных, только после сосредоточения на тяжести и тепле, необходимо ощутить собственный пульс и сконцентрироваться на нём.

Полезная фишка

Освоить это упражнение будет легче, если сначала научиться ощущать пульсацию крови в руках или ногах. Для этого попробуйте крепко сжать руки «замком», а затем расслабьте их, положив перед собой на стол или на колени — вскоре вы почувствуете свой пульс.

4. «Дыхание»

Следующее упражнение «дыхание» основано на связи между аутогенным состоянием и спокойным ровным дыханием.

Это упражнение должно объединить ощущения всех предыдущих: спокойствие, тяжесть тела, тепло, ровное сердцебиение должны сопровождаться спокойным лёгким дыханием через нос, как во сне.

Пассивно созерцайте процесс дыхания до тех пор, пока не начнёте отвлекаться. Длительное сосредоточение на дыхании не требуется. Концентрируясь на дыхании, вы углубляете пограничное состояние сознания, в котором самовнушение происходит легко и эффективно.

5. «Солнечное сплетение»

Пятое классическое упражнение аутотренинга по Шульцу называется «солнечное сплетение». Оно основано на приливе крови к группе нервных центров, находящихся чуть выше пупка, в процессе общего расслабления организма. Концентрируясь на солнечном сплетении, человек может нормализовать кровоснабжение внутренних органов.

Чтобы правильно представлять себе, где именно находится этот нервный центр, можно растереть по часовой стрелке кожу живота примерно посередине между пупком и нижним краем грудины. Добавьте в предыдущее упражнение сосредоточение на тепле, ощущаемом в области солнечного сплетения, перемещая это тепло вглубь брюшной полости.

6. «Прохладный лоб»

Последнее упражнение «прохладный лоб» связано с отливом крови от головы при переходе в аутогенное состояние. Это упражнение хорошо снимает головную боль и умственное напряжение, создаёт благоприятные условия для интеллектуальной деятельности.

Различие между вторым классическим упражнением, где мы вызывали ощущения тепла, и последним, где необходимо ощутить прохладу, в объекте сосредоточения: в упражнении «тепло» внимание концентрируется на ощущении тепла, вызванного притоком крови к кожным покровам, а в упражнении «прохладный лоб» необходимо обращать внимание на прохладу воздуха, соприкасающегося с тёплой кожей лба.

Освоив классические упражнения аутотренинга, можно переходить непосредственно к индивидуальной аутогенной тренировке. Пропускать подготовительные упражнения не рекомендуется, поскольку они являются основой для погружения сознания в правильное состояние, наиболее подходящее для изменения личностных установок.

Основная стадия аутотренинга

Эта работа начинается с осознания того, что же вам в себе не нравится, что вы хотите изменить, или чего желаете достичь, занимаясь аутотренингом. Этот этап занятий называется аутогенной модификацией.

Чётко представляя себе, что мы хотим изменить, необходимо заранее составить формулу аутотренинга, формирующую позитивную установку на достижение поставленной цели.

Основные требования к формулировке просты:

- во-первых, она должна быть короткой,
- во-вторых, индивидуальной,
- в-третьих, позитивной.

Важно понять, какое эмоциональное состояние связано лично у вас с поставленной задачей, и подобрать для этого образа-ощущения соответствующие слова, произнесение которых будет лично у вас вызывать желаемое состояние.

Вот несколько советов по формулированию задания для аутотренинга:

1. Фраза-формула должна быть утвердительной и положительной, то есть вопросы и отрицания не годятся для аутотренинга;
2. Предложение должно звучать от первого лица («я уверен в себе») и не содержать в себе обобщений;
3. Фраза строится в настоящем времени, а не в будущем («я здоров», а не «я буду здоров»);
4. Лучше использовать несколько однотипных формулировок, чем одну («я уверен в себе», «я чувствую уверенность в себе» и «я уверенный в себе человек» лучше, чем одна из этих фраз);
5. Апеллировать к разным сферам восприятия при построении формулировок лучше, чем использовать только одну сферу восприятия (если человек реагирует на звуки

лучше, чем на зрительные образы, это не повод использовать формулы типа «я слышу шаги своей удачи», лучше задействовать все типы восприятия, используя разные фразы).

И, главное, в который раз ВЕРИТЬ в то, что сказанное — ИСТИНА!

Выход из аутогенной тренировки

Чтобы после завершения занятия по аутотренингу чувствовать себя максимально отдохнувшим и полным сил, необходимо выполнять выход постепенно.

Выполнив программу самовнушения, сосредоточьтесь на ощущениях спокойствия и полного восстановления сил, подумайте, что сейчас будете заканчивать занятие.

Техника выхода

Напрягите руки и сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках и во всём теле, затем, не разжимая рук, поднимите их над коленями.

Выдохните, а на вдохе поднимите руки вверх, выпрямляя спину, одновременно поднимите лицо вверх.

Затем быстро выдохните ртом, откройте глаза и разожмите кулаки.



Список литературы
Основная литература

1. Абдулина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки //Высшее образование в России. 1993. №3.
2. Абульханова – Славская К.А. Психология и сознание личности. М.: Московский психолого – социальный институт, 1999. 224 с.
3. Адольф В.А., Степанова И.Ю. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности. Красноярск: Краснояр.гос.пед.ун-т, 2005. 214с.
4. Адольф В.А. Профессиональная компетентность современного учителя: Монография. Красноярск: Красноярский гос. университет, 1998.- 310 с.
5. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.: Просвещение, 1996. 323 с.
6. Асмолов А.Г. Психология личности. М.:МГУ, 2004. 420с.
7. Берак О., Шибаета Л. Установка на развитие личности студента //Вестник высшей школы. 1990. №10.
8. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитания. М.: Прогресс, 1986. 423 с.
9. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор. М.: Флинта, 1998. 48с.
10. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. М.: Высшая школа, 1991. 440 с.
11. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти т. Т.2,3,6. М.: Педагогика, 1992. 504 с.
12. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности. Дисс. на соиск. уч. ст. д.псх.н. Барнаул, 2002.
13. Гинзбург М.Д. Личностное самоопределение как психическая проблема //Вопр. психол. 1988. № 2. С.19 – 26.
14. Гиппиус С. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники: Учебно-методическое пособие к урокам актерского мастерства. М.—Л. 1967.
15. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М.: Педагогика, 1987. 182 с.
16. Ермолаева М.В. Субъектный подход в психологии саморазвития взрослого человека. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 200с.
17. Зинченко В.П. Как построить свое «Я». М.: Педагогика, 1991. 136 с.
18. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания //Вопр. психол. 1991. № С. 15 – 37.
19. Климов Е.А. Педагогический труд: психологические составляющие. М.: Издательство Московского университета; Издательский центр «Академия», 2004. 240с.
20. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Психология инновационного поведения. Томск: ТГУ, 2010. с.
21. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск, 2000. с.
22. Ключко В.Е. Человек как самоорганизующаяся психологическая система // Человек как самоорганизующаяся психологическая система: Материалы региональной конференции. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2000. С.3-7.
23. Ключко В.Е. Становление многомерного мира человека как сущности онтогенеза //Сибирский психологический словарь. 1998. № 8. С. 7 – 22.
24. Ключко В.Е. Опыт системной антропологии// Сибирский психологический журнал. Томск, 1998. Вып.8-9. С.22-29.
25. Ключко А.В., Красноярцева О.М. Суверенность как результат становления человека в совмещенной психологической системе // Вестник БГПУ: Психолого-педагогические науки. 2001. № 1. С.4-9.

26. Коджаспирова Г.И. Культура профессионального самообразования педагога. М.: Педагогика, 1994. – 344 с.
27. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Просвещение, 1978. 355 с.
28. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 225 с.
29. Кулюткин Ю.Н. Творческое мышление в профессиональной деятельности учителя //Вопр. психол. 1986. №1.
30. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Педагогика, 1975. 458 с.
31. Логинова И.О. Психология самоосуществления человека. М., 2009. 320с.
32. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: АCADEMA, 2004. 256с.
33. Митина Л.М. Психология труда и профессионального труда учителя. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 320с.
34. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.
35. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 448с
36. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М.: Просвещение, 1987. 224 с.
37. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально - оценочная система. М.: Просвещение, 1991. 350 с.
38. Петровский А.В. Индивид и его потребность быть «личностью» //Вопр. психол. 1982. № 3. С. 18 – 23.
39. Петровский А.В. К пониманию личности в психологии //Вопр. психол. 1981. № 2. С. 28 – 34.
40. Прихожан А. М. Психологический справочник для неудачника, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
41. Психология личности в онтогенезе. М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
42. Ральникова И.А. Системная трансформация представлений о жизненной перспективе личности на переломных этапах жизненного пути // Сибирский психологический журнал. 2007. №26. С. 36 – 44.
43. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. Т.1 М.: Просвещение, 1989. 358 с.
44. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. Т.2 М.: Просвещение, 1989. 364 с.
45. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1993.
46. Селевко Г. К. Руководство по организации самовоспитания школьников. М., 1999.
47. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: Школьная пресса, 2000. 416с.
48. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии //Психология человека. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
49. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М.: Политиздат, 1972. 303 с.
50. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Педагогика, 1983. 342 с.
51. Тутушкина М.К. Практическая психология /2-е изд. М.: Дидактика Плюс, 1998. 336 с.
52. Тэн Юй. Мотивация учебной деятельности //Сибирский психологический журнал. 2008. №30. С. 75 - 77
53. Цветков Э. Мастер самопознания, или погружение в «Я». СПб: Лань, 1995. 192 с.
54. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М., 1995.
55. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задачи для подростков и их учителей. М.-Рига, 1994.
56. Шостром Э. Анти-Карнеги. М.: Поппури, 1999. 440 с.
57. Щуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. М., 1998.

Дополнительная литература

1. Абаев Н. В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск, 1983.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995.
3. Айви А. Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. М., 2000.
4. Алиева М.А., Гришапович Т.В., Лобанова Л.В, Травникова П.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь / Под ред. Е.Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2006. 216 с.
5. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2 т. М., 1980.
6. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. СПб., 1994.
7. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. 416 с.
8. Андреев Г. Обучение и воспитание в вузах неразделимы //Высшее образование в России. 1996. №3.
9. Артюхова Т.Ю. Социализация личности как психологическая проблема//Гуманизация образования в контексте системного подхода. Бийск: ГОУ ВПО БГПУ, 2007. 235с. С.9-13.
10. Артюхова Т.Ю. Особенности взросления мальчиков// Российская кадетская переключка. 2007. №7. С. 156-168.
11. Артюхова Т.Ю. Адаптационные возможности как показатель психологического здоровья участников образовательного процесса// Сибирский психологический журнал. 2006. №25. С.
12. Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В. Ценностные приоритеты в профессиональной деятельности студентов педагогического вуза// Научно-методический вестник. Вып.5. / Под ред. А.Н. Славской. Красноярск: РИО КГПУ, 2004. 328с. С.36-48.
13. Асеев В.Г. Возрастная психология. Иркутск: Иркутский государственный педагогический институт, 1989. 334 с.
14. Ассаджоли Р. Психосинтез: Теория и практика. М., 1994.
15. Ахмедов Т.Н., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М., 2001.
16. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе. М.: Просвещение, 1985. 345 с.
17. Батракова С.Н. Методологические проблемы становления педагогического процесса формирования целостной личности// Мир психологии. 2004. №4. С.183-193.
18. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Кишинев; СПб., 1993.
19. Березина Т. Н. Многомерная психика: Внутренний мир личности. М., 2001.
20. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М., 1997.
21. Богатырева О.О. Психологические предпосылки карьерного роста// Вопр. психол. 2008. №3. С.92-98.
22. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе //Вопр. психол. 1978. № 4. С. 15 – 25.
23. Брылева О.А., Колмогорова Л.А. Саморазвитие личности: рабочая тетрадь. Барнаул, 2008. 43с.
24. Буйлов В., Сенаторова Н. Нервно – психологическое состояние студентов как валеологическая проблема //Высшее образование в России. 1996. № 2. С. 65 – 73.
25. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1997.
26. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
27. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. 2-е изд. М.: Ось-89, 2000. 223 с.
28. Вейс Л., Кейн Л. Сделай себя счастливым. Вильнюс; М., 1998.
29. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М., 1992.

30. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Педагогическое общество России, 2003. 276с.
31. Гештальттерапия: Теория и практика. М., 2000.
32. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. 43 с.
33. Грэхем Д. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. М., 1993.
34. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. М., 1997. 946
35. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения //Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 1986. 240 с.
36. Данилова В. Как стать собой. Харьков, 1994.
37. Джемс У. Психология. М., 1991.
38. Джонс Э. Жизнь и творения Зигмунда Фрейда. М., 1997.
39. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 2-е изд., испр. и перераб. СПб.: Питер, 2008. 512 с.
40. Елканов С. Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М., 1989.
41. Зинченко В.П. Общество на пути к «человеку психологическому»// Вопр. психол. 2008. №3. С.3-10.
42. Иванова Н.Л. Профессиональная идентичность в социально-психологических исследованиях// Вопр. психол. 20098. №1. С.89-100.
43. Ильясов И.И. Личностно-ориентированное образование в школе: миф или реальность// Вопр. психол. 2001. №6.
44. Кандыба В.М. Мировой опыт духовного саморазвития. Энциклопедия духовной самореализации. СПб.: Изд-во «Лань», 2003. 448с.
45. Капустина Н.Г. Толерантность как внутренний ресурс личности // Сибирский психологический журнал. 2008. №30.
46. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. СПб.: Речь, 2005. 76 с.
47. Ключко В.Е. Современная психология: системный смысл парадигмального сдвига// Сибирский психологический журнал. 2007. №26. С. 15-22.
48. Ключева Н. В., Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль, 1992. 68с.
49. Ключева Н. В. Психологическое обеспечение педагогической деятельности. Ярославль, 1998.
50. Ключников С. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. СПб., 2002.
51. Колмогорова Л.С. Саморазвитие личности: учебно-методическое пособие. Барнаул, 2008. 60с.
52. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: практ. пособие для шк. психологов. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 360 с.
53. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М., 1984.
54. Комлев А.А. Жизненный выбор человека: виды и факторы влияния в аспекте возможностей// Мир психологии. 2004. №4. С.41-52.
55. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности// Вопр. психол. 2008. №3. С.22-34.
56. Краснорядцева О.М., Гайнанова А.Р. Типологические особенности проявлений становления Я-концепции подростков// Сибирский психологический журнал. 2008. №29. С. 74-79.
57. Крупенина А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель. Ростов/на/Дону: Издательство «Феникс», 1995. 480с.
58. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М., 1990.
59. Кутгер П. Современный психоанализ. СПб., 1997.

60. Лапланш Ж., Понталис Ж.Б. Словарь по психоанализу. М., 1996.
61. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. М., 1983. - Т. 2.
62. Личность: внутренний мир и саморегуляция: Идеи, концепции, взгляды. СПб., 1996.
63. Логинова Н.А. Антропологическая психология – реализация принципа целостности в познании человека как целостной системы// Мир психологии. 2004. №4. С.9-18.
64. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии. М., 1978.
65. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло). — М., 1994.
66. Лукьянов О.В. Идентичность – элемент транстемпорального отклонения и фронт экзистенциального опыта // Сибирский психологический журнал. 2007. №26. С. 31 – 36.
67. Маралов В. Г., Ситаров В. А. Развитие самосознания и проблема формирования социально активной личности. М., 1987.
68. Маралов В. Г. Психология педагогического взаимодействия воспитателя с детьми. М., 1992.
69. Маркова А. К. Психология труда учителя. М., 1993.
70. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.
71. Менегетти А. Онтопсихология. М., 2000. 68с.
72. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М., 1998.
73. Мясичев В.Н. Психология отношений. М.: Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.
74. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения: Система К.С.Станиславского в действии. М., 1984.
75. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000.
76. Низовских Н.А. Человек как автор жизни. Киров, 2000.
77. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб., 2000.
78. Ничипоренко Н.П. Прогностическая компетентность в системе личностных качеств// Вопр. психол. 2007. №1. С.123-130.
79. Носиновская Е.Е., Шалина О.С. Автопортрет как средство овладения миром личностных переживаний //Вопр. психол. 2008. №1. С.77-88.
80. Ноженкина О.С. Профессиональная деформация и педагогическая рефлексия //Вопр. психол. 2009. №2. С.55-63.
81. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики. М., 2002.
82. Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека //Вопр.психол. 1995. № 2.
83. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. СПб.: Речь, 2006. 128 с.
84. Педагогика и психология высшей школы. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. 544 с.
85. Осборн Р. Фрейд для начинающих. Минск, 1998.
86. Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления//Вопр. психол. 2009. №1. С.3-12.
87. Петрунек В.П. Нелегкий шаг к юности. М.: Педагогика, 1984.- 160 с.
88. Подымов Н. А. Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя: Автореф. докт. дисс. М., 1999.
89. Полякова О.Б. Особенности стрессоустойчивости будущего педагога// Мир психологии. 2008. С.64-75.
90. Проблемы рефлексии: Современные комплексные исследования. Новосибирск, 1987.
91. Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М., 2001.
92. Психология самосознания: Хрестоматия. Самара, 2000.
93. Психологический словарь /Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М: Педагогика – Пресс, 1999. 440 с.
94. Психология личности: В 2-х т. Т.1. Самара.: БАХРАХ,1999. 448 с., 544 с.
95. Рейнуотер Д. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. М., 1993.

96. Рогожникова С. М. Личностно-профессиональные особенности педагогов с различными типами взаимосвязи самопринятия и самосовершенствования // Психологические и психотерапевтические методы обеспечения психического и физического здоровья личности. Череповец, 2001
97. Робертсон Р. Введение в психологию Юнга. Ростов н/Д, 1999.
98. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 2006. 320с.
99. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. М., 1989.
100. Сарычев С.В., Логвинов И.Н. Педагогическая психология. СПб.: Питер, 2006. 224с.
101. Семенова Е.В. Практикум по педагогике (задания, задачи, деловые игры). Красноярск: СФУ, 2010. 150с.
102. Семенова Е.А. Профессиональное самосознание и психологические механизмы его становления// Сибирский психологический журнал. 2007. №26. С. 186-191.
103. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб., 2008.
104. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. СПб.: Речь, 2001. 234 с.
105. Ситаров В.А., Маралов В. Г. Педагогика и психология ненасилия в образовательном процессе. М., 2000.
106. Слостенин В.А., Шутенко А.И. Профессиональное самосознание учителя // Магистр. 1995. № 3.
107. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. М.: Аспект Пресс, 1995. 485 с.
108. Соколова Е.Г., Чеснова И.Г. Зависимость самооценки подростков от отношения к нему родителей //Вопр. психол. 1986. № 2. С.110 – 117.
109. Современная философия: Словарь и хрестоматия. Ростов-н/Д: Феникс, 1995. 511 с.
110. Соколов Э.В. Введение в психоанализ. СПб., 1998.
111. Сосланд А. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или Как создать свою школу в психотерапии. М., 1999.
112. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М., 1972.
113. Столин В.В., Пантеев С.Р. Опросник самоотношения //Практикум по психодиагностике. М., 1988. С. 123 – 130.
114. Столин В. В. Самосознание личности. М., 1983.
115. Судзуки Д., Кацуки С. Дзэн-буддизм. Бишкек, 1993.
116. Сурожский А. О самопознании // Вопросы психологии. 1994. № 5.
117. Темиров Т.В. Психическое выгорание как деструктивный механизм деятельности педагога// Мир психологии. 2008. №4. С. 54-64.
118. Толочек В.А. «Квазидиагностика» и проблемы целостного изучения человека// Мир психологии. 2004. №4. С.100-111.
119. Узнадзе Д.Н. Психология установки. Тбилиси, 1974.
120. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. М., 1996.
121. Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А. Целостная природа человека и проблема социализации ребенка// Мир психологии. 2004. №4. С.18-28.
122. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. М., 1995.
123. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005. 336 с.
124. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., 1999.
125. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
126. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.
127. Хаммер Я.С. Профессиональный успех и его детерминанты// Вопр. психол. 2008. №4. С.147-153.
128. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике /Ред.-сост. В.Ю. Баскаков. - М., 2000.

129. Хрипкова А.Г. Мир детства: Юность.2 изд. М.: Педагогика, 1991. 256 с.
130. Хьелл Л., Зиглер Н. Теории личности. СПб: Питер-Пресс, 1997. 608 с.
131. Чернышев А.С., Гребеньков Н.Н., Сарычев С.В., Корнев А.В., Дымов Е.И. Технологии в изучении психологии. М.: Педагогическое общество, 2003. 256с.
132. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977.
133. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопр. психол. 1996. № 3. С. 116-132.
134. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. М., 1997.
135. Шрайнер К. Как снять стресс. М., 1993.
136. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М., 1989.
137. Энциклопедия практического самопознания. М., 1994.
138. Эриксон Э. Идентичность: Юность, кризис. М., 1996.
139. Юнг К. Приближаясь к бессознательному // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. М., 1990.
140. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие.2-е изд. СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2000. 350 с.
141. Япко М. Депрессия. М.; СПб., 1996.
142. Ясперс К. Собрание сочинений по психопатологии. М.; СПб., 1996.
143. Яценко Е.Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов// Вопр. психол. 2007. №1. С.80-90.