Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет педагогики и психологии
Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ И.О. Петрищев
«30» августа 2017 г.

ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Программа учебной дисциплины вариативной части
для направления подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Педагогика и психология дошкольного образования
(очная форма обучения)

Составитель: Семикашева И.А.,
к. психол. н., доцент кафедры психологии

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета факультета педагогики и психологии, протокол от «28» июня 2017 г. №7

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Б1.В.ОД.18 «Основы индивидуального и группового консультирования» обязательная дисциплина вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Педагогика и психология дошкольного образования» (очная форма обучения).

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Целью дисциплины «Основы индивидуального и группового консультирования» является формирование у бакалавров системных представлений о современных подходах в психологическом консультировании и психолого-педагогической коррекции, сформировать базовые навыки психологического консультирования в индивидуальном и групповом формате.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Основы индивидуального и группового консультирования»:

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этап формирования / Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
ПК-22 способность организовывать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития	ОР-1 основные технологии организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития в рамках организации дистанционного консультирования.	ОР-2 применять основные технологии организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития в рамках организации дистанционного консультирования	
ПК-23 готовность применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать	ОР-3 стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические задачи в	ОР-4 применять некоторые стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические задачи в групповом	

диагностические и коррекционно-развивающие задачи.	групповом консультировании	консультировании	
ПК -24 способность осуществлять сбор и первичную обработку информации результатов психологических наблюдений и диагностики.	ОР-5 основной стандартизированный инструментарий для проведения диагностического обследования, основные способы первичной количественной обработки результатов психологических наблюдений и диагностики в рамках группового консультирования		
ПК - 32 способность проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся		ОР-6 проводить занятие с элементами группового консультирования	

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы индивидуального и группового консультирования» включена в блок дисциплин по выбору вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Педагогика и психология дошкольного образования» (очная форма обучения). (Б1.В.ОД.18 «Основы индивидуального и группового консультирования»)

Дисциплина «Основы индивидуального и группового консультирования» опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана,

изученных обучающимися ранее: "Сопровождение детей с эмоциональными нарушениями", "Сопровождение детей с нарушениями поведения", "Поликультурная среда дошкольной организации".

Результаты изучения дисциплины «Современные методы психологического консультирования» являются теоретической и методологической основой для производственной практики «Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков», производственной практики «Психология профессионального развития», а так же таких дисциплин, как "Психологическое здоровье детей и подростков", "Активные методы обучения".

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины и виды учебной работы

Номер семестра	Учебные занятия					Форма итоговой аттестации	
	Всего		Лекции, час	Семинарские занятия, час	Самостоят. работа		
	трудоемкость						
	Зач. ед.	Часы					
7	4	144	24	32	61		
Итого	4	144	24	32	61	Экзамен/ 27	

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов по формам организации обучения				контроль
		Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Теория индивидуального психологического консультирования.	11	4		11	

2.	Тема 2. Терапевтический контакт. Техники консультирования.	9	6		10	
3.	Тема 3. Рабочая фаза консультирования.	9	4	8	8	
4	Тема 4. Завершение консультативного процесса.	15	4		8	
5	Тема 5. Специфика группового консультирования.	15	4	8	8	
6	Тема 6. Базовые приемы группового консультирования в различных теоретических подходах.	11	4	8	8	
7	Тема 7. Этапы развития группы	11		8	8	
	Всего	**144**	**24**	**32**	**61**	**27**

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Теория индивидуального психологического консультирования.

Что такое психологическое консультирование. Цели и задачи консультирования. Виды психологического консультирования. Принципы консультирования. Первичный прием клиентов. Устройство консультативного кабинета. Общая теория консультирования. Понятие о консультировании в разных психологических школах. Общие терапевтические установки консультанта. Длительность консультирования. Позиции консультанта по отношению к клиенту.

Структура процесса консультирования. Эмоциональная и когнитивная составляющие. Фазы консультирования.

Тема 2. Терапевтический контакт. Техники консультирования.

Фаза установления контакта. Понятие о терапевтическом контакте. Раппорт, способы его установления. Эмпатия и ее составляющие. Задачи, микроструктура и длительность первой фазы. Завершение и выход из терапевтического контакта. Психотерапевтическая беседа. Этапы беседы. Начало беседы, поведение консультанта. Трудности, возникающие на первом этапе, и способы их преодоления. Расспрос клиента, способы стимулирования рассказа клиента, техники структурирования беседы. Приемы активизации внимания и понимания консультанта.

Гипотезы в психологическом консультировании. Концептуальное видение. Интерпретация как вербально выраженная гипотеза. Оказание коррекционного воздействия. Возможности и технические приемы. Задачи консультанта на этом этапе. Важность реальных изменений в поведении клиента. Показатели эффективности психотерапии.

Тема 3. Рабочая фаза консультирования.

Рабочая фаза консультирования. Когнитивная составляющая: выбор теории, принципиальное планирование действий, использование психотехник. Эмоциональная составляющая: понятие переноса и контрпереноса, способы определения и использования переноса.

Фаза решения о действии. Генерирование решений, исследования и сортировка каждого, принятие решения клиентом. Повторные встречи с консультантом. Стили консультирования: поддерживающий и влияющий. Методы и приемы, применяемые при поддерживающем и влияющем стилях. Условия их использования.

Тема 4. Завершение консультативного процесса.

Завершение беседы. Подведение итогов, обсуждение дальнейших взаимоотношений клиента и консультанта. Выход из контакта, прощание с клиентом.

Тема 5. Специфика группового консультирования.

История становления группового психологического консультирования. Вклад прикладной социальной психологии в развитие методов. Психологические эффекты совместной групповой деятельности. Феномен социальной фасилитации. Исследование процессов изменения социальных установок в Т-группах К.Левина. Практический опыт активных форм обучения и принятия творческих решений. Классификация методов группового психологического консультирования. Психологические механизмы и принципы группового психологического консультирования. Инструментальные и эмоциональные функции в группе. Сплоченность и комфортность. Лидерство. Функции ведущего в группе.

Тема 6. Базовые приемы группового консультирования в различных теоретических подходах.

Становление группового консультирования и групповой психотерапии в рамках различных психологических школ. Особенности работы группы в психоаналитическом подходе. Приемы консультирования в группах, организованных в рамках психодраматического направления. Экзистенциальные подходы к группе. Гештальттерапия и групповой процесс. Организация и проведение группового консультирования в транзактном анализе. Когнитивно-бихевиоральный подход и групповое консультирование.

Тема 7. Этапы развития группы.

Динамика группы в процессе тренинговой работы. Теоретические подходы к выделению стадий развития группы. Классификации стадий. Стадия ориентации. Проблема преодоления тревожности на начальном этапе проведения тренинга. Основная, «рабочая» стадия. Кризисы в динамике групповой работы. «Трудные» участники и методы работы с ними. Роль ведущего в развитии динамики группы. Правильное завершение группы.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, которая включает два варианта.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к проведению учебной консультации.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Примерный вариант теста для промежуточной аттестации

1. Цели консультирования:

1) облегчение изменения поведения
2) развитие чувства коллективизма
3) совершенствование способностей клиента устанавливать и поддерживать взаимоотношения
4) обучение самогипнозу
5) увеличение продуктивности клиента и его способности к преодолению трудностей
6) помощь в процессе принятия решений
7) ресоциализация
8) помощь в раскрытии и развитии потенциальных возможностей клиента

2. Использование профессионального жаргона в процессе психологического консультирования:

1) является нарушением профессиональной этики
2) способствует установлению контакта
3) входит в имидж психолога-консультанта
4) оправданно на первой встрече с клиентом

3. Любые записи в процессе консультирования:

1) обязательны в ходе процесса
2) должны производиться только с согласия клиента
3) должны вестись с помощью технических средств
4) должны вестись вручную

4. Имидж психолога-консультанта:

1) должен соответствовать «офисному» стилю
2) должен включать белый халат
3) не должен быть перегружен украшениями, ярким макияжем и вычурной одеждой
4) подразумевает ношение одежды только серого цвета

5. В кабинете психолога-консультанта не должно быть:

1) часов
2) искусственных цветов
3) ковра
4) кресел
5) портретов
6) аквариума
7) вешалки

6. Этический принцип социальной ответственности подразумевает:

1) что консультант отвечает за психологическое благополучие своих клиентов
2) что консультант обязан выполнять роль социального работника
3) что консультант должен оказать клиенту материальную помощь в случае необходимости
4) что консультант ответственен за реноме психолога-консультанта в том окружении, в котором он работает

7. К преимуществам групповой формы консультирования относят:

1) группа является обществом в миниатюре
2) группа не противодействует выражению физической агрессии
3) группа дает возможность получить обратную связь и поддержку от людей со сходными проблемами

4) в группе можно познакомиться с человеком противоположного пола
5) группа формирует зависимость от психологической поддержки
6) группа облегчает процесс самопознания и интроспекции
7) группа экономически выгодна

8. К процессам, являющимся общими для большинства психокоррекционных групп Лэкин относил:

1) облегчение выражения эмоций
2) наведение трансового состояния на участников ведущим группы
3) порождение ощущения принадлежности к группе
4) формирование психологической зависимости от группы и ее участников
5) обязательность самораскрытия
6) накопление агрессии
7) опробование новых видов поведения
8) развитие синдрома эмоционального сгорания
9) санкционированное групповое осуществление межличностных сравнений
10) разделение с ведущим ответственности за руководство группой

9. Люди, психически незрелые, нечувствительные к другим и неспособные к самоконтролю:

1) неблагоприятно влияют на групповой процесс
2) обязательно должны присутствовать в группе как противовес
3) часто становятся мишенью нападок ведущего
4) должны вести группу только под супервизией более опытного психолога

10. К основным проблемам начинающих ведущих относят:

1) тревожность
2) агрессивность
3) импульсивность
4) слишком большую или слишком малую степень самораскрытия
5) высокую степень интровертности
6) неумение взаимодействовать с проблемными участниками группы
7) неумение вовремя остановиться

11. Среди стилей руководства ведущего группы выделяют:

1) авторитарный
2) демократический
3) деспотический
4) попустительский
5) игнорирующий
6) автократичный

12. Для групп с коротким курсом занятий и групп, имеющих целью эмоциональную поддержку, больше подойдет именно такой состав:

1) гетерогенный
2) гомогенный
3) с высокой численностью участников
4) включающий не менее 3 мужчин

Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы сообщений)

1. Перенос и контрперенос в консультировании
2. Психогигиена и психопрофилактика
3. Психологическое консультирование в рамках психоаналитической школы.
4. Психологическое консультирование в рамках когнитивного подхода. Принципы и техники.
5. Консультирование в рамках экзистенциальной психологии.
6. Смена парадигм консультирования в современной практической психологии.

7. Проблема эмоционального сгорания психолога-консультанта – профилактика и копинг-стратегии.
8. Эмпатическое слушание как один из видов консультирования – необходимость и достаточность.
9. Личность консультанта. Профессиональные качества и психологические особенности.
10. Социально-психологический тренинг как средство развития эмпатии у подростков.
11. Балинтовские и супервизорские группы в профессиональной среде практических психологов: сходство и различия.
12. Методы организации групповой работы с детьми с ограниченными возможностями.
13. Детско-родительские группы как средство коррекции отклоняющегося поведения детей.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Семикашева И.А., Белозерова Л.А., Гурылева Л.В. Основы психологического консультирования в системе непрерывного психолого-педагогического образования. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 63 с.

2. Семикашева И.А. Организация групповых форм психологической работы. Учебно-методические рекомендации. Ульяновск. УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017 – 21 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Организация и проведение аттестации магистра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у студента компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	Этапы формирования компетенций	знает	умеет	владеет навыками
ПК-22 способность организовывать совместную и	**Теоретический** **(знать)** технологии организации	ОР-1 основные технологии организации		

индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития	совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития.	совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития в рамках организации дистанционного консультирования.		
	Модельный **(уметь)** организовывать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития.		ОР-2 применять основные технологии организации совместной и индивидуальной деятельности детей в соответствии с возрастными нормами их развития в рамках организации дистанционного консультирования	
ПК-23 готовность применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи.	**Теоретический** **(знать)** утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи.	ОР-3 стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические задачи в групповом консультировании		
	Модельный **(уметь)** применять утвержденные		ОР-4 применять некоторые стандартные методы и	

	стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи		технологии, позволяющие решать диагностические задачи в групповом консультировании	
ПК -24 способность осуществлять сбор и первичную обработку информации результатов психологических наблюдений и диагностики.	**Теоретический** **(знать)** методы сбора, первичной обработки информации результатов психологических наблюдений и диагностики, способы представления результатов психодиагностического обследования и их интерпретации	ОР-5 основной стандартизированный инструментарий для проведения диагностического обследования, основные способы первичной количественной обработки результатов психологических наблюдений и диагностики в рамках группового консультирования		
ПК - 32 способность проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся	**Теоретический** **(знать)** современные теории и методики консультирования; технологии проведения индивидуальных и групповых консультаций, собеседований и тренингов; этические нормы организации и			

	проведения консультационной работы; приемы организации индивидуальной и групповой консультационной работы			
	Модельный **(уметь)** проводить индивидуальные и групповые консультации, собеседования, тренинги обучения, развития осознанного и ответственного выбора профессиональной карьеры и самовоспитания; оценивать эффективность и совершенствовать консультационную деятельность; разрабатывать программы консультаций в соответствии с конкретными задачами.		ОР-6 проводить занятие с элементами группового консультирования	

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания и типовые контрольные задания

Карта диагностики сформированности образовательных результатов

№п/п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	НАИМЕНОВАНИЕ СРЕДСТВА, используемого для текущего оценивания образовательного результата	КОД диагностируемого образовательного результата дисциплины					
			ОР 1	ОР 2	ОР 3	ОР 4	ОР 5	ОР 6
			Пк-22 ПК-23 ПК-24 ПК-32					
1	Тема 1. Теория индивидуального психологического консультирования.	ОС-1 Работа в микрогруппе	+					
2	Тема 2. Терапевтический контакт. Техники консультирования.	ОС-1 Работа в микрогруппе	+					
3	Тема 3. Рабочая фаза консультирования.	ОС-1 Работа в микрогруппе	+					
4	Тема 4. Завершение консультативного процесса.	ОС-2 Проведение учебной консультативной беседы под супервизией преподавателя.		+	+	+		
5	Тема 5. Специфика группового консультирования.	ОС-2 Проведение учебной консультативной беседы под супервизией преподавателя.		+			+	
+	Тема 6. Базовые приемы группового консультирования в различных теоретических подходах.	ОС-3 Разработка программы и подготовка к проведению занятия в формате тренинга с элементами группового консультирования	+					
7	Тема 7. Этапы развития группы	ОС-3 Разработка программы и подготовка к проведению занятия в формате	+		+		+	+

		тренинга с элементами группового консультирования						
	Промежуточная аттестация	**ОС-4** экзамен в форме устного собеседования по вопросам						

Критерии и шкалы оценивания

Текущая аттестация

ОС-1 Работа в микрогруппе. Критерии оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Соответствие предложенного варианта решения поставленной проблемы сформулированным цели, задачам и существующим научным данным	Теоретический	5
Адекватность предложенного группой варианта решения проблемы	модельный	5
Активное участие в обсуждении проблемы		5
Всего:		15 баллов

ОС-2 Контрольная работа - проведение учебной консультативной беседы под супервизией преподавателя.

Критерии оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенции	Максимальное количество баллов
Понимание основ консультативного процесса, знание о правилах проведения консультативной беседы.	Теоретический	10
Умение применять все техники консультирования на базовом уровне, эффективное использование базового уровня эмпатии	Модельный	23
Всего:		33 балла

ОС–2 Контрольная работа – проведение тренингового занятия.

Критерии оценки

Критерий	Этапы формирования компетенции	Максимальное количество баллов

Понимание основ группового процесса, знание о правилах проведения занятия в формате тренинга, принципах составления программы.	Теоретический	13
Умение применять все техники групповой работы на базовом уровне, эффективное использование базового уровня эмпатии, проявляемой в формате группы.	Модельный	20
Всего:		33 балла

ОС-4 Экзамен в форме тестирования

При проведении экзамена учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания ответа на экзамене

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся имеет знания отрывочные, фрагментарные, выполняет не менее 30% заданий теста	Теоретический (знать)	0-20
В знаниях студента выявлены неточности, неумение соотнести отдельные знания друг с другом и затруднения в применении методов и приемов психологического консультирования, выполнено не менее 40% заданий теста	Теоретический (знать)	21-30
В целом ответы на вопросы правильные, владеет содержанием вопроса, однако затрудняется соотнести полученные знания с конкретными примерами, выполнено не менее 50% заданий теста	Теоретический (знать) Модельный (уметь)	31-40
Ответы правильные, но в ответе прослеживаются небольшие неточности, не всегда перечислены все верные варианты ответов, выполнено не менее 60% заданий теста	Теоретический (знать) Модельный (уметь)	41-50

Полное знание изученного материала, умеет оперировать полученными знаниями, находить связи между феноменами, выполнено более 80% заданий теста	Модельный (уметь)	51-66

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Понятие о психологическом консультировании. Роль теории в практике психологического консультирования.
2. Личность консультанта: соотношение личностных и профессиональных качеств.
3. Этические принципы и проблемы в работе практического психолога.
4. Психологическое консультирование и тестирование.
5. Проблема эмоционального выгорания психологов.
6. Имидж психолога-консультанта (одежда, манера поведения, организация обстановки).
7. Консультативная беседа. Цель, структура, этапы.
8. Этап начала беседы. Знакомство, преодоление возможного сопротивления.
9. Этап расспроса клиента.
10. Основные навыки работы психолога-консультанта: вовлеченность, активное слушание, воздействие, фокусирование.
11. Техники активного слушания.
12. Эмпатия. Конструкты эмпатии. Шкала эмпатии.
13. Стратегии воздействия и особенности их применения в психологическом консультировании.
14. Этап оказания коррекционного воздействия. Понятие о вторичной выгоде и психологическом смысле.
15. Синдром эмоционального сгорания. Причины. Профилактика.
16. История становления группового психологического консультирования.
17. Психологические эффекты совместной групповой деятельности.
18. Классификация методов группового психологического консультирования.
19. Психологические механизмы и принципы группового психологического консультирования.
20. Состав группы. Формирование групповых норм.
21. Лидерство. Функции ведущего в группе.
22. Становление группового консультирования и групповой психотерапии в рамках различных психологических школ.
23. Приемы консультирования в группах, организованных в рамках психодраматического направления.
24. Соотношение понятий «групповое психологическое консультирование», «групповая психотерапия» и «психологический тренинг».
25. Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные парадигмы тренинга.
26. Цели тренинговой группы. Преимущества групповой формы психологической работы и тренинга как одной из ее форм.
27. Понятие о групповой сплоченности. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.
28. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав трениновых групп.
29. Динамика группы в процессе тренинговой работы.

30. Классификации стадий.
31. Стадия ориентации. Проблема преодоления тревожности на начальном этапе проведения тренинга.
32. Основная, «рабочая» стадия.
33. Роль ведущего в развитии динамики группы.
34. Правильное завершение группы.
35. Основные виды тренинговых групп.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	Работа в микрогруппе	Работа в микрогруппе подразумевает подготовку по теме занятия и готовность выступить по обсуждаемым в микрогруппе практикоориентированным вопросам.	Темы для самостоятельной работы
2.	Проведение учебной консультативной беседы под супервизией преподавателя	Студентом изучено 85-100% источников, определены направления консультативной беседы. Беседа проводится с учетом владения всеми навыками консультативной помощи. Студент умеет проводить супервизию молодого специалиста.	Возможные темы консультаций
3	Проведение тренингового занятия	Студентом изучено 85-100% источников, определены направления проведения тренингового занятия. Тренинг проводится с учетом владения всеми навыками групповой работы.	Возможные темы тренинговых занятий
4.	Экзамен в форме теста	Проводится в заданный срок согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными положениями и выводами.	Комплект примерных вопросов к экзамену

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии общего оценивания работы студента по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	1	**12**
2.	Посещение практических занятий	1	**16**
3.	Работа на занятии	15	**240**
4.	Контрольная работа	33	**66**
5.	Экзамен	66	**66**
ИТОГО:	4 зачетные единицы		**400**

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

5 семестр

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
5 семестр	Разбалловка по видам работ	12 х 1=12 баллов	16 х 1=16 баллов	16 х15= 240 баллов	33 балла	66 баллов
	Суммарный макс. балл	12 баллов max	28 баллов max	268 балл max	334 баллов max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 6 семестра

По итогам изучения дисциплины «Основы индивидуального консультирования», трудоёмкость которой составляет 4 ЗЕ и изучается во 5 семестре, обучающийся набирает определённое количество баллов, которое соответствует определенной оценке в соответствии со следующей таблицей:

оценка	Баллы (4 ЗЕ)
отлично	Более 361 балла
хорошо	281-360 балл
удовлетворительно	201-280 баллов
неудовлетворительно	Менее 200 баллов

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: Учебное пособие/Р.М.Айсина - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 148 с. Электронный ресурс. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=550676
2. Немов Р.С. Психологическое консультирование [Текст] : учеб. для вузов. - Москва : Владос, 2001. - 526,[1] с. (Библиотека УлГПУ)
3. Олифирович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование : теория и практика [Текст] . - Минск : Тесей, 2005. - 261 с. (Библиотека УлГПУ).
4. Осипова, А. А. Введение в психокоррекцию [Текст] / Акад. пед. и соц. наук, Моск. псих.-соц. ин-т. - Москва : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2000. - 312,[3] с. (Библиотека УлГПУ). (12)

Дополнительная литература

1. Андрущенко Т.Ю. Диагностические пробы в психологическом консультировании [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов]. - Москва : Академия, 2002. - 75,[1] с. (Библиотека УлГПУ)
2. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи [Текст] : учеб. пособие для вузов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Ось-89, 2005. - 399 с. (Библиотека УлГПУ)
3. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение: Учебное пособие / Мартынова Е.В., - 2-е изд. - М.:Генезис, 2016. - 385 с. Электронный ресурс. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=939002
4. Общая психокоррекция: Учебное пособие / Мандель Б.Р. - М.:Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 349 с. Электронный ресурс. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=374949

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы

п/п	Наименование разработки в электронной форме	Ссылка на информационный ресурс	Доступность
1.	Психологическая газета		Свободный

		https://psy.su/	доступ
2.	Вестник практической психологии образования	http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/	Свободный доступ
3.	Российское образование	http://www.edu.ru/	Свободный доступ
4.	Библиотека литературы по психологии	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php	Свободный доступ
5	Журнал «Психологическая наука и образование»	http://psyedu.ru/	Свободный доступ

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

2017 год

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1966 от 13.11.2017	с 22.11.2017 по 21.11.2018	8 000
3	ЭБС elibrary	Договор № 223 от 09.03.2017	С 09.03.2017 до 09.03.2018	100%
4	ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ»	Договор № 3107 от 13.12.2017	С 13.12.2017 по 13.12.2018	100%

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины «Основы индивидуального и группового консультирования» предусмотрены лекционные и практические занятия.

Практические занятия при изучении данной дисциплины, имеющей выраженную практикоориентированную направленность, проводятся преимущественно как интерактивные – групповое обсуждение конкретных ситуаций, предполагающих диагностику индивидуально–психологических особенностей личности, определение направлений коррекционной и консультативной работы. Основное внимание уделяется формированию у студентов навыков использования знаний дисциплины в организации психологической помощи детям. Интерактивная организация занятий обеспечивает более широкое взаимодействие студентов друг с другом и ориентирована на стимулирование активности студентов в процессе обучения, самостоятельного поиска ими путей и вариантов решения поставленной учебной задачи

Успешное освоение дисциплины «Основы индивидуального и группового консультирования» требует от студентов активной работы на практических занятиях, большого объема самостоятельной работы при выполнении индивидуальных заданий, изучении основной и дополнительной литературой.

Практическое занятие – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Практические занятия при изучении данной дисциплины организуются как групповое обсуждение заданных преподавателем конкретных ситуаций, связанных с необходимостью проведения психологического консультирования или психологической коррекции. Такая форма проведения занятий развивает навыки самостоятельного мышления и устного выступления, способствуют умению выражать и обосновывать свою позицию по обсуждаемой проблеме, формируют навыки групповой работы. Участие в семинаре позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач.

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных задании. В рамках данной дисциплины самостоятельная работа предусматривает подготовку к проведению учебной консультации.

Подготовка к *устному сообщению.*

Короткие сообщения (5-7мин.) делаются с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка. Возможна корректировка темы в соответствии с научными интересами магистранта.

При подготовке доклада необходимо изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить, если необходимо, раздаточный материал или презентацию схем, классификаций. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно и аргументировано. Оно не должно быть воспроизведением текста или чтением составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Контрольная работа в рамках данной дисциплины выполняется как проведение учебной консультации под супервизией преподавателя. Контрольная работа должна быть выполнена как презентация решения конкретной задачи в рамках работы психолога. Для уточнения всех возникающих вопросов необходимо проконсультироваться с преподавателем до начала занятий.

Планы практических занятий

Практическое занятие № 1.

Рабочая фаза консультирования.

Цель занятия: формирование научных представлений о правилах проведения консультативной беседы.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Изучить литературу и проработать темы для самостоятельной работы.

2. Подготовиться к участию в работе круглого стола по теме: «Школы консультирования: позиции, мировоззрение и отношение к личности человека»

Содержание работы:

1. Рабочая фаза консультирования.

2. Когнитивная составляющая: выбор теории, принципиальное планирование действий, использование психотехник.
3. Эмоциональная составляющая: понятие переноса и контрпереноса, способы определения и использования переноса.
4. Фаза решения о действии.
5. Генерирование решений, исследования и сортировка каждого, принятие решения клиентом.
6. Стили консультирования: поддерживающий и влияющий.
7. Методы и приемы, применяемые при поддерживающем и влияющем стилях. Условия их использования.

Форма представления отчета:

Студент должен представить мини-выступление по теме занятия.

Практическое занятие № 1.

Специфика группового консультирования

Цель занятия: формирование навыков разработки программы и проведения занятия в формате тренинга на сплочение с элементами группового консультирования.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Изучить литературу и разработать программу занятия.

2. Подготовиться к проведению занятия в формате тренинга на сплочение с элементами группового консультирования.

Содержание работы:

1. Особенности тренингов на сплочение.
2. Основные упражнения, используемые в тренинге на сплочение.
3. Примерная программа тренинга.
4. Варианты проведения тренингов командообразования

Форма представления отчета:

Программа занятия и проведение занятия в формате тренинга на сплочение с элементами группового консультирования.

Материалы для проведения тренингового занятия.

Примерная программа занятия.

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Вводное слово ведущих: «Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этом университете, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед! Поэтому наш тренинг и будет посвящен сплочению вашей группы."

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;

2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
4. осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
5. развитие умения работать в команде;
6. сплочение группы.

1. «Правила группы»

Время: 2 минуты. Ресурсы: правила написаны мелом на доске.

1. Проявлять активность.
2. Слушать друг друга, не перебивая.
3. Говорить только от своего лица.
4. Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
5. Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
6. Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения
7. В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе, сказав «стоп».

2. Упражнение «Смысл моего имени»

Цель: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Время: 15 минут. Ресурсы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать выдуманное имя и обосновать свой выбор.

3. Упражнение «Поздоровайся локтями»

Цель: установление контакта между участниками; время: 5 минут.

Ход упражнения: участникам нужно встать в круг, рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку — на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

На выполнение задания участникам дается только 5 минут. За это время они должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями.

Через 5 минут участники собираются в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. После этого участники приветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

4. Упражнение «Крик»

Цель: Игра помогает раскрепостить голос и снять некоторую зажатость. Время: 10 минут

Ход упражнения: Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно двигаться по помещению.

1. Участники свободно ходят по комнате по кругу. При этом они должны по возможности использовать все имеющееся в их распоряжении пространство. Объявите, что в течение игры Вы будете звонить в колокольчик. Это будет означать, что участники должны замереть на месте и ожидать новых указаний.
2. Упражнение начинается с того, что каждый сначала шепотом, а постепенно все громче и громче произносит свое имя. При этом участнику следует двигаться в ритме, задаваемом количеством слогов в его имени. Должно двигаться все тело — руки, ноги, корпус, плечи, кисти, бедра.
3. По мере усиления голоса движения становятся интенсивнее.
4. В конце концов члены группы должны бежать по комнате, расставив руки в стороны, и кричать свои имена как можно громче.
5. Как только участники действительно закричат изо всех сил, остановите игру, позвонив в колокольчик.
6. Пусть члены группы продолжат движение молча. При этом «кричать» имена нужно только телом.
Замечания
Это упражнение подходит всем импульсивным игрокам, им предоставляется возможность потренироваться в самообладании. Предложите участникам:
- представить себе кого-нибудь, на кого они прикрикивают;
- найти подходящий ритм своего движения;
- «кричать» свое имя ритмично;
- «кричать» не только свое имя, но и прибавить к нему пару других «слов».

5. Упражнение «Интервью»
Цель: сплочение, познание интересов друг друга, снятие тактильного напряжения. Время: 25 минут
Ход упражнения: Просим разбиться участников на пары. Дается по 2,5 минуты на каждого, чтобы узнать как можно больше информации у своего интервьюера о его личности. По команде ведущего меняемся и снова 2,5. Минуты. После того ,как 5 минут прошло, выходит первая пара. Один из участников садится на стул, а другой становится за ним, кладет руки на плечи и начинает рассказ от лица сидящего факты которые он узнал. Потом меняются и проделывают то же самое. И так все пары.

6.Упражнение «Сменяющиеся команды»
Цель: Сплочение коллектива, снятие напряжения, познание друг друга. Время: 10 минут
Ход упражнения: Участники разбиваются на команды (каждый раз новые) и выполняют задания ведущего. Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. Вам понадобится свисток (или колокольчик).
Дайте сигнал (свистните или позвоните в колокольчик) и крикните, например, «Четверки!». Это означает, что игроки должны как можно быстрее образовать группы по четыре человека в каждой.
Как только команды появились, назовите действие, которое должны выполнить игроки, например, «пожмите каждому руку и представьтесь друг другу», затем подайте следующий сигнал.
Следите затем, чтобы каждый раз по Вашему сигналу образовывались новые команды. Предлагайте новые действия, интересные темы. Основная идея игры заключается в том, чтобы участники все время находились в движении, общались и разговаривали с как можно большим количеством людей.
Возможные варианты раундов представлены ниже.
«Тройки!» —участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся;
«Шестерки!» — игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, что умеет хорошо делать;
«Четверки!» — все члены команды поднимают руки над головой и сообщают о месте своего рождения;

«Пятерки!» — игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин или прекраснейшей из женщин;
«Семерки!» — попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать;
«Двойки!» — игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за прошлый год;
«Восьмерки!» — каждый участник, почесав подбородок, задает какой-нибудь волнующий его вопрос.
В конце занятия игроки собираются в середине комнаты, выстраиваются в круг и обхватывают за талию стоящих рядом. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно, и громко крикнуть: «А-а-а!»

7. Упражнение «Перевернутое имя».

Время: 30 минут
Почти всегда имя, прочитанное в обратном порядке, — это фантастическое слово, значение которого еще надо расшифровать.

1. Мы попросим вас, участники, поудобнее устроиться на стульях. Упражнение будет неожиданным и поможет вам отдохнуть.
2. «Закройте глаза... три раза глубоко вздохните... опустите плечи... расслабьте руки ... ноги...»
3. Каждый должен сконцентрироваться на своем имени, мысленно перевернуть его и несколько раз проговорить про себя, чтобы привыкнуть к необычному звучанию.
4. Теперь все представляют себе, будто перевернутое имя — слово какого-то чужого языка, на котором говорят жители отдаленной страны или даже существа с другой планеты. Каждый воображает, будто в руках у него словарь этого экзотического языка.
5. Предложите участникам мысленно перелистывать этот словарь до тех пор, пока в нем не найдется страница с их перевернутым именем. Может быть, перевод дан как текст или как картинка, или смысл слова объясняется каким-нибудь иным способом. Тот, кто «перевел» свое слово, открывает глаза и спокойно дожидается остальных.
6. Теперь вы поочередно называете свои настоящие и переставленные имена и за очень короткое время объясняете «перевод», который нашли в воображаемом словаре.

Психологический смысл:
Благодаря этому упражнению участники могут пересмотреть привычные стереотипы. Лучше, если члены группы идентифицируют себя с этим перевернутым словом и смогут рассказывать от первого лица: «Я — большой каменный обломок, который отделился от горы и теперь лежит в зеленой долине...»

8. Упражнение «Связь»

Цель: Создание атмосферы единства
Время: 10 минут
Ход упражнения: Все садятся в круг. Берется клубок шерсти. Дается одному из участников. Он должен отмотать себе на палец и сказав приятное слово передать следующему участнику, таким образом образовав связь между ними. В конце должна получится паутина т.е. связь во всей группе.
Заключение.

Практическое занятие № 3

Базовые приемы группового консультирования в различных теоретических подходах.

Цель работы: изучить базовые приемы группового консультирования в различных теоретических подходах и возможности применения в рамках образовательного учреждения.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Изучить литературу и проработать темы для самостоятельной работы.
2. Подготовиться к проведению учебной групповой консультации.

Содержание работы:

1. Терапия реальности как метод краткосрочной когнитивно-бихевиоральной терапии.
2. Теория контроля и ее применение в практике психотерапевтической помощи.
3. Ответственность как центральный концепт теории контроля.
4. Основные этапы работы в рамках терапии реальности.

Форма отчета: проведение учебной консультации.

Практическое занятие № 4

Этапы развития группы

Цель работы: изучить этапы развития группы.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Изучить литературу и проработать темы для самостоятельной работы.

2. Подготовиться к проведению тренинга с элементами группового консультирования.

Содержание работы:

1. Исследовательские и терапевтические визуализации.
2. Правила проведения визуализаций в индивидуальном и групповом консультировании.
3. Применение визуализаций в работе с негативными эмоциональными состояниями.

Форма представления отчета:

Форма представления отчета:

Программа занятия и проведение занятия в формате тренинга с элементами группового консультирования.

Материалы для проведения тренингового занятия.

Примерная программа занятия.

1. Информационная справка.

Родитель, Взрослый, Ребенок – по мнению психотерапевта Эрика Берна, они есть в каждом из нас. Надо научиться узнавать их голоса, чтобы понять, почему мы так по-разному ведем себя с другими людьми и почему они по-разному ведут себя с нами. Как мы общаемся? с одними людьми говорим спокойно и уверенно, поучаем других, а от третьих чего-то возмущенно требуем. Американский психотерапевт Эрик Берн предположил, что так в разные моменты нашей жизни и в разных ее ситуациях проявляются три состояния нашего «я»: Родитель, Взрослый и Ребенок. Берн разработал психотерапевтический метод, который позволяет проанализировать поведение и узнать, почему мы часто не понимаем своих коллег, детей или друзей, и что надо сделать для того, чтобы изменить это положение.

Три состояния нашего «я» – это не роли, которые мы играем. Родителем, Взрослым или Ребенком мы становимся в тот или иной момент, часто не отдавая себе в этом отчета, почти автоматически. Для некоторых из нас привычно только одно из этих состояний – такие люди со всеми общаются, как послушные дети, или, наоборот, исключительно как взрослые, не позволяя себе поиграть или обидеться.

Выстраивая отношения с позиции взрослого человека, мы руководствуемся принципами реальности, умеем находить компромиссы, мы объективны, самостоятельны и действуем на основе собранной информации, а не только собственных желаний или общественных предписаний.

Когда в человеке начинает действовать Родитель, это означает, что главным для него в этот момент становятся требования его собственных родителей, которые он слышал, будучи маленьким, или интонации других людей, которые в детстве были его кумирами – это может быть любимый музыкант или даже литературный герой. Для Контролирующего Родителя главное слово - «надо», главные действия – заставлять и наказывать, именно его голосом говорит требующая зарплату жена или сообщающий о

выговоре начальник. Те из нас, у кого слишком часто включается Контролирующий Родитель, могут стать тиранами для себя и окружающих.

Опекающий Родитель заботится о том, кого воспитывает и часто потворствует любым его желаниям. Женщина, которая постоянно находится в этом состоянии «я», всегда разрешает своим детям не ходить в школу, когда им этого не хочется; такому другу можно регулярно звонить ночью с жалобой на то, что вам не спится.

Третья наша ипостась – Ребенок. В ней отголосок нашего детства: тех чувств и потребностей, которые мы испытывали, когда были детьми.

Ребенок часто просыпается в нас когда мы говорим со своими родителями – многие замечали, что голос при разговоре с отцом или матерью ставится выше, звонче – таким, каким был в детстве. Таким же голосом чувствующие себя детьми подчиненные разговаривают с начальниками – но как только они начинают ощущать себя Взрослыми, в беседе с руководителем «прорезается» их настоящий голос.

Естественный ребенок – спонтанный, непосредственный, креативный: так мы играем, придумываем шутки, весело общаемся со своими детьми.

Позитивный адаптированный Ребенок – тот, кто, подавляя свои желания, приспособился к ожиданиям своих родителей и требованиям общества. В этом состоянии сотрудники покорно соглашаются с руководством, боясь высказать собственное мнение; оно же мешает уже немолодому человеку сказать своей престарелой маме, что ему не хочется доедать суп.

Негативный адаптированный Ребенок постоянно бунтует и протестует – в этом состоянии срывают уроки и лекции, без необходимости начинают споры с начальством и гордятся тем, что ездят в трамвае без билета. Когда ребенок бросается на пол в магазине, требуя игрушку, это яркое проявление бунта – будучи совсем маленьким, он мог плачем и криком добиваться исполнения своих желаний, а став старше, использует старую форму поведения.

Моменты нашего общения с другими Берн назвал «транзакциями». Слово «транзакция» буквально переводится как «сделка» и если понимать общение как сделку, которая должна привести к положительному результату, становится ясно, почему этот результат не всегда так хорош, как хотелось бы. Просто Взрослый хотел серьезно и вдумчиво обсудить проблему с другим Взрослым, но на его месте неожиданно обнаружил раздраженного Родителя или обиженного Ребенка, и они не смогли договориться.

К примеру, один человек пытается говорить с другим как Взрослый со Взрослым, но второй упорно занимает иные позиции: на просьбу коллеги помочь ему закончить работу, отвечает как Контролирующий Родитель: «Ты, наверное, никогда не научишься работать самостоятельно», или как негативный Адаптированный Ребенок: «а с какой стати это должен делать я, у меня своих дел полно!». Взрослый в данном случае поинтересовался бы, чем именно он может помочь без ущерба для собственного времени и пришел бы с коллегой к соглашению – будет он ему помогать или нет.

Впрочем иногда и полезное состояние Взрослого не всегда к месту – на отдыхе, например.

Сценарий - это жизненный план, напоминающий спектакль. Он зависит от позиций, принятых в детстве, и записывается в детское «Я»-состояние через трансакции, происходящие между родителями и ребенком. Игры, в которые играют люди, являются частью сценария. Игра - последовательность скрытых транзакций с четко определенным или предсказуемым исходом. Осознав свои позиции и игры, личность может понять свой жизненный сценарий. Анализ его является основной целью транзактного анализа.

Целью транзактного анализа является овладение внутреннего конфликта с помощью диагноза состояния Я, его обеззараживание, действие на его границы и стабилизация тех состояний, в которых Взрослый мог бы сохранить контроль над личностью в стрессовых состояниях. При таком анализе возможно восстановление нормальных отношений между тремя аспектами личности и ликвидация устаревших Родительских программ, мешающих жизни. Одна из задач транзактного анализа состоит в том, чтобы дать человеку достаточно легкий доступ и возможность выбора Я-состояния, которое бы соответствовало его нуждам и желаниям.

2. Упражнение «Поздороваемся»

Цель: Разминка. Установление контакта между участниками. Упражнение способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ход упражнения: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну

руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

3. Упражнение Волна потягиваний

Цель: помогает группе почувствовать себя единым организмом, сконцентрировать внимание.

Ход. Все стоят в кругу. Ведущий медленно потягивается. Когда он закончит, человек стоящий слева от него, начинает медленно потягиваться, когда он закончит, начинает следующий участник и т.д., – таким образом, по кругу проходит волна потягиваний. В конце упражнения потягиваются все вместе.

4. Упражнение «Определение эго-состояний»

Вспомните своё поведение, мысли и чувства за последние 24 часа. Напишите по 1 примеру на каждый из трех Эго-состояний: Родитель – Взрослый – Ребенок

Пока человек читает, остальные внимательно слушают: действительно ли описывается заявленное состояние. Чтение по кругу, обсуждение.

Легко ли было вспомнить? С каким Эго-состоянием возникли трудности? Не возникло ли у вас ощущения, что вы часто находитесь в каком-то одном Эго-состоянии?

5. Упражнение Елочка

Упражнение дает возможность участникам немного подвигаться, позволяет расслабиться и на короткое время переключить внимание. Хорошо использовать его в середине изучения теоретического материала. Вместе с тем в этом упражнении участники действуют сообща, что помогает им лучше почувствовать друг друга.

Описание. Все участники сидят в общем кругу, Тренер просит всех хором начать рассказывать любой хорошо известный всем стишок (например, это может быть текст песни «В лесу родилась елочка»).

После того как все подстроились друг под друга и нашли общий темп, тренер сообщает следующиее задание: участникам нужно вставать со стульев (либо если участники стоят, то садиться на стулья) каждый раз, когда в тексте появляется буква «о».

6. Упражнение «Разные транзакции»

Напомню, что параллельными называются транзакции, когда нам отвечает то Эго-состояние собеседника, к которому мы обращались. И обращается к тому Эго-состоянию, из которого мы говорили. Например, «Сколько можно валяться? Тебе давно пора вставать! – Ну пожалуйста, ещё пять минут». В этой ситуации Родитель обращается к Ребенку, а Ребёнок отвечает Родителю.

Согласно первому правилу коммуникации, любой разговор через некоторое время подходит к концу, однако до тех пор, пока транзакции остаются параллельными, ничто в процессе коммуникации не мешает продолжению разговора.

Разыграйте в тройках разговор, состоящий из цепочки параллельных транзакций Взрослый-Взрослый (двое разговаривают, третий наблюдает).

Следующий разговор разыграйте в транзакциях Родитель-Ребенок. Пусть теперь другой человек побудет в роли наблюдателя. Затем Родитель-Родитель и Ребенок-Ребенок. Пусть каждый из вас побудет наблюдающим. Проверьте, соответствуют ли они первому правилу коммуникации. Посмотрите, как долго вы можете обмениваться параллельными транзакциями. Наблюдающие обратите внимание на позы говорящих, действительно ли их реплики соответствуют заданным транзакциям.

(объединяются в тройки, каждой дается ситуация)

Пересекающиеся транзакции – транзакции, в которых собеседник отвечает не из того Эго-состояния, к которому посылалась реплика. И направляет он свой ответ не к тому Эго-состоянию, из которого был начат разговор. Например: «Какие у тебя на сегодня планы? –Вечно ты лезешь в мои планы. Что захочу, то и буду делать». Здесь транзакция В-В пересекается транзакцией Д-Р.

Второе правило коммуникации гласит: при пересекающейся транзакции происходит разрыв коммуникации, для ее восстановления одному или обоим людям необходимо изменить своё Эго-состояние.

Примеры: пересечения стимула В-В реакцией Д-Р. Как может продолжаться разговор, если человек, принявший эту реакцию, перешел в состояние Родителя и направил из этого эго-состояния параллельную транзакцию?

То же самое проделайте при пересечении стимула В-В реакцией Р-Д. Приведите пример пересечения стимула В-В реакцией Д-Д.

Теперь в ваших тройках разыграйте разговор, в котором пересекается каждая транзакция. Каждый раз при общении с другим человеком определяйте, какое эго-состояние он пытается в вас

вызвать (к какому вашему эго-состоянию он обращается). Войдите в другое эго-состояние и ответьте ему. В свою очередь, он пересекает вашу транзакцию. Посмотрите, как долго вы сможете так продолжать, не входя в параллельные транзакции.

Пусть каждый в вашей тройке побудет наблюдающим при выполнении этого упражнения.

Когда закончите, обсудите ваши ощущения при выполнении упражнения. Чём они отличались от упражнения, в котором вы обменивались только параллельными транзакциями?

7. Упражнение «Апчхи»

Цель: для общей релаксации, поднятия настроения и жизненного тонуса. Особенно если отмечается некоторое напряжение между участниками или остался какой-то нехороший осадок от предыдущего упражнения, высказывания.

Ход проведения: Участники разбиваются на три группы.

Для каждой группы дается свое задание:

1-я группа должны громко прокричать «Ачи»

2-я группа громко кричит «Ячи»

3-я группа громко кричит «Ящики»

Одновременно все три группы громко кричат каждая свою фразу. Получается очень красивый и смачный ЧИХ!

8. Упражнение Импульс

Упражнение хорошо использовать для того, чтобы немного «встряхнуть» группу

Описание. Участники стоят в общем кругу. Тренер просит всех взяться за руки. «Сейчас я пожму руку соседа справа или слева. Тот, чью руку я пожала, пусть передаст «импульс» рукопожатий по кругу». После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, тренер просит сделать то же быстрее. После того как это будет сделано, тренер просит группу передать импульс с закрытыми глазами.

Вариант. (с открытыми глазами) Можно одновременно запустить два импульса – по часовой и против часовой стрелки. Когда два импульса с разных сторон приходят к человеку, сидящему в круге, это приводит к путанице и вызывает общее веселье.

9. Упражнение «Я человек, который»

Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...». Затем за две минуты закончите это предложение всеми возможными способами. После этого расслабьтесь и в течение некоторого времени осматривайте комнату, в которой вы находитесь.

Постарайтесь «войти» в состояние Взрослого. Для этого сядьте на стуле прямо, ногами упритесь в пол. Посмотрите, что вы написали. Каждый вариант законченного предложения проверьте на то, является ли он отражением реальной действительности или вмешательством (контаминацией) Ребенка. Если вы решите, что какие-то варианты исходят из Ребенка, подумайте, какова реальная действительность. Выделите контаминированные Ребенком слова и употребите слова Взрослого. Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», это предложение можно переделать: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми». Измените подобным образом все контаминированные Ребенком варианты.

А теперь возьмите другой лист бумаги. За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от своих родителей.

Как и раньше, «включите» Взрослого. Посмотрите ваш список родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие варианты отражают реальность, а какие контаминированы Родителем. Если вы решите, что некоторые варианты нуждаются в изменении в соответствии со взрослой реальностью, вычеркните их и замените на новые. Например, вы могли вычеркнуть: «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще» и написать вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени то. что ты делаешь так. чтобы получилось».

Обсуждение: Легко ли было вам выполнять упражнение? В чём возникли трудности? Как вы считаете, какое Эго-состояние для вас самое комфортное? Какое вызывает дискомфорт?

10. Упражнение Фрукты

Упражнение помогает встряхнуть группу после перерыва или во время изучения теоретического материала.

Описание. Вся группа сидит в кругу. Тренер просит всех рассчитаться на «яблоки», «бананы», «мандарины» и «апельсины».

После того как это будет сделано, тренер говорит «поменяться местами всем «бананам» – и все «бананы» должны встать и найти себе новое место.

Если ведущий говорит «фруктовый салат», то местами меняются все.

11. Упражнение «Поглаживания»

Когда мы рассказывали о транзактном анализе, мы упоминали поглаживания. Поглаживания имеют большое значение для каждого человека. Если кто-то получает недостаточное количество позитивных поглаживаний, то он будет искать негативные поглаживания.

Каждый член группы выходит в круг и рассказывает всем о себе, какой он замечательный и прекрасный человек. Абсолютно нормально, что при выполнении этого упражнения вы открыто и искренне хвалите себя. Если вы будете затрудняться вспомнить что-то хорошее о себе, можете смело приврать, рассказать то, чего на самом деле нет, но хотелось бы.

Все остальные, когда кто-либо из группы хвастается, внимательно слушают и выражают ему свое одобрение: хлопают, поддакивают, удивляются, восхищаются и всеми способами поддерживают.

12. Упражнение «Условные и безусловные поглаживания».

Условное поглаживание связано с тем, что человек делает. Безусловное – с тем, что он есть. Примеры условного поглаживания: «Мне нравится, как ты одеваешься», «Ты хорошо готовишь», «Я люблю, когда ты мне помогаешь». Безусловные поглаживания: «Ты очень приятный человек», «Ты мне нравишься», «Ты такая умная…».

Группа по цепочке обменивается условными поглаживаниями (соседу слева). Затем обратно (соседу справа) по кругу обменивается безусловными поглаживаниями.

Обсуждение: Какие больше понравились? Почему? Легко ли было делать поглаживания?

13. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

* Архиватор 7-Zip,
* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
* Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView,
* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI,
* Браузер Google Chrome.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) в корпусе 3 (ул. Гагарина, дом 36)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	Корпус 3		
	302 аудитория, корпус 3 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсового проектирования, групповых и	1. Мультимедийный класс в составе : интерактивная система SMART Boaro SB685.Ноутбук HP Pavilion g6-2364/мышь .кабель.коммутатор -D-Link – 1 шт. (инв. № BA0000005371). 2. Стол ученический с кромкой ПВХ – 31 шт. (инв. № BA0000000586) 3. Стул ученический – 62 шт.	**Лицензионные программы** * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows Pro 8 OEM, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от

	индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	(инв. № ВА0000003624). 4. Стол однотумбовый с 3 ящиками – 1 шт. (инв. № ВА0000000864)	09.07.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ Microsoft Office ProPlus 2013 OLP NL Academic, Open License: 62135981, Гражданско-правовой договор №036810001381300003 2-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Учебное программное обеспечение Smart, , Гражданско-правовой договор №036810001381300003 2-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
	Аудитория № 305, корпус 3 лабораторно-практическая, семинарская	1. Стол ученический 2-местный – 14 шт. (инв. № ВА0000003547), 2. Стол однотумбовый с 3 ящиками – 1 шт. (инв. № ВА0000000852) 3. Стул ученический – 29 шт. (инв. № ВА0000003546) 4. Шкаф книжный со стеклом – 6 шт. (инв. № ВА0000003533, № ВА0000003534, № ВА0000003535, № ВА0000003536, № ВА0000003537, № ВА0000003538). 5. Доска 3х элементная с 5-ю рабочими поверхностями магнитно-меловая ТЭ 400м – 1 шт. (инв. № ВА0000002911)	
	306 аудитория, корпус 3 методический кабинет, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсового проектирования, групповых и	1. Стол ученический 2-местный – 15 шт. (инв. № ВА0000001135), 2. Стол однотумбовый с 3 ящиками – 1 шт. (инв. № ВА0000000853) 3. Стул ученический – 31 шт. (инв. № ВА0000003791) 4. Шкаф книжный со стеклом – 8 шт. (инв. № ВА0000000772, ВА0000002817, ВА0000002821, ВА0000002816, ВА0000002817,	**Лицензионные программы** * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, Гражданско-правовой договор № 036810001381300005 0-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия.

	индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, кабинет для самостоятельной подготовки	BA0000002820, BA0000002822, BA0000002819). 5. Доска 1000*3000 зеленая ДА-32э 5р.п. – 1 шт. (инв. № BA0000003766), 6. Экран – 1 шт. (инв. № 9122009). 7. Ноутбук Lanovo IdeaPad G 5070,15,6 " – 1 шт. (инв. № BA0000006191) 8. Проектор Epson EB S18 V11H552040 – 1 шт. (инв. № BA0000006261)	* Офисный пакет программ Microsoft Office ProPlus 2010 OLP NL Academic, Open License: 62135981, договор № №16-10-ОАЭ ГК от 08.09.2010 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
	Аудитория № 307, корпус 3 лабораторно-практическая, семинарская	1. Стол ученический 2-местный – 15 шт. (инв. № BA0000003775), 2. Стул ученический – 29 шт. (инв. № BA0000003774) 3. Доска 3х элементная с 5-ю рабочими поверхностями магнитно-меловая ТЭ 300м – 1 шт. (инв. № BA0000002919)	
	309 аудитория, корпус 3 компьютерный класс, лаборатория социологических исследований, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, кабинет для самостоятельной подготовки с доступом с Интернет	1. Стол ученический – 12 шт. (инв. № BA0000001582), 2. Стол однотумбовый с 3 ящиками – 1 шт. (инв. № BA0000000859), 3. Стул ученический – 41 шт. (инв. № BA0000003774), 4. Стол-парта – 9 шт. (инв. № 9121488), 5. Компьютеры с программным обеспечением – 8 шт. (инв. № BA0000005585) 6. Доска 1000*3000 зеленая ДА-32э 5р.п. – 1 шт. (инв. № BA0000003765) 7. Экран – 1 шт. (инв. № 9417945)	**Лицензионные программы** * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №260916-ЛД от 12.12.2016 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, Гражданско-правовой договор № 0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ MicrosoftOfficeProPlus2010 OLP NL Academic, OpenLicense: 62135981, договор №16-10-ОАЭ ГК от 08.09.2010 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

			* Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
	Аудитория № 400 Аудитория для лекционных занятий.	Стол ученический двухместный (16417045)–25 шт.,стул ученический(BA000000602) – 30 шт	
	Аудитория № 402 Аудитория для лекционных занятий.	Стол ученический двухместный (BA0000003728)– 14 шт., стул ученический (16417045– 27 шт.,	
	Аудитория № 403 Аудитория для семинарских и практических занятий.	Стол ученический двухместный (BA0000003728)– 12 шт., стул ученический (BA0000000602)– 23 шт., Шкаф широкий книжный со стеклом(BA0000003694)	
	Аудитория № 404 Аудитория для семинарских и практических занятий.	Стол ученический двухместный(9121488)– 12 шт, стул ученический (BA0000003694) – 23 шт.	
	Аудитория № 406 Аудитория для семинарских и практических занятий	Стол ученический двухместный(16417045)–6шт., стул ученический (16417045)– 12 шт.	
	Аудитория № 407 Аудитория для семинарских и практических занятий.	Стол ученический двухместный (BA 113500000) –19шт., стул ученический (BA0000001135)– 39 шт, стол компьютерный	
	Аудитория № 408 Аудитория для семинарских и практических занятий	Стол ученический двухместный(9121488)–16 шт., стул ученический(BA0000000602) – 31 шт	
	Аудитория № 409	Стол ученический двухместный(	

	Аудитория для семинарских и практических занятий	9121488)–13 шт., стул ученический – 25 шт	
	Аудитория № 410 Аудитория для семинарских и практических занятий	Стол ученический двухместный (16417045)– 8шт., стул ученический – 15 шт	
	Аудитория № 411 Аудитория для семинарских и практических занятий	Стол ученический двухместный (16417045) (–13 шт., стул ученический – 25 шт	
	Аудитория № 412 Аудитория для семинарских и практических занятий	Стол ученический двухместный (16417045)–14 шт., стул ученический на микрокаркасе(BA0000000777) – 27 шт	

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.