

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.11.2022 10:12:52  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора филиала  
Шитиковым П.М.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки (специализация)  
Психология и социальная педагогика  
Форма обучения: очная, заочная

**1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине «Тренинг уверенности в себе».**

№	Темы дисциплины (модуля)/Разделы (этапы) практики в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы (виды и количество)
<i>7 семестр (очная форма), 8 семестр (заочная форма)</i>			
1	Тренинг эмпатии	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	<p>Устные ответы на контрольные вопросы</p> <p>Участие в тренинге</p> <p>Выполнение задания СР: -опорный конспект, -практическое задание</p>
2	Позитивный подход и уверенность	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	<p>Устные ответы на контрольные вопросы</p> <p>Участие в тренинге</p> <p>Выполнение задания СР: -опорный конспект, -практическое задание</p>
3	Невербальное общение	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Устные ответы на контрольные вопросы</p> <p>Участие в тренинге</p>

		<p>возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	<p>Выполнение задания СР:</p> <p>-опорный конспект, -практическое задание</p>
4	Наблюдательность, активное слушание и вербализация	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	<p>Устные ответы на контрольные вопросы</p> <p>Участие в тренинге</p> <p>Выполнение задания СР:</p> <p>-опорный конспект, -практическое задание</p>
5	Открытость и выражение эмоций	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	<p>Устные ответы на контрольные вопросы</p> <p>Участие в тренинге</p> <p>Выполнение задания СР:</p> <p>-опорный конспект, -практическое задание</p>
6	Обратная связь, трудности и ошибки	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную</p>	<p>Устные ответы на контрольные вопросы</p> <p>Участие в тренинге</p> <p>Выполнение задания СР:</p> <p>-опорный конспект, -практическое задание</p>

		деятельность	задание
7	Оценка навыков и групповая супервизия	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	<p>Устные ответы на контрольные вопросы</p> <p>Участие в тренинге</p> <p>Выполнение задания СР:</p> <p>-опорный конспект, доклад</p>
8	<b>Практические задания</b>	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	Письменное выполнение практических заданий
9	<b>Доклад</b>	<p>ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность</p>	Письменное выполнение задания. Устное сообщение на учебном занятии (1 доклад)
10	<b>Зачет с оценкой</b>	ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч.	Ответы на вопросы к зачету (46 вопросов)

		лиц с ограниченными возможностями здоровья	
		ПК-1 способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность.	

## 2. Виды и характеристика оценочных средств

Промежуточная аттестация может быть выставлена с учетом совокупности баллов, полученных обучающимся в рамках текущего контроля.

### Перевод баллов в оценки (зачет)

№	Баллы	Оценки
1.	61-75 баллов	«удовлетворительно»
2.	76-90 баллов	«хорошо»
3.	91-100 баллов	«отлично»

### 1. Посещение занятий

Посещение учебных занятий является обязательным. Лекция направляет и ориентирует студента в изучаемом материале. На лекции студенты должны конспектировать основное содержание лекции. Семинары направлены на обсуждение вопросов по темам. Планы семинаров выдаются студентам заранее и требуют подготовки на основе чтения рекомендуемой литературы и конспектов лекций. На семинарских занятиях студент должен включаться в совместную деятельность с преподавателем и другими студентами, участвовать в групповых видах работы, в учебной дискуссии.

### 2. Работа на семинаре (устный ответ).

Критериями оценивания устного ответа на семинаре выступают:

- качество устного ответа студента: полнота и избирательность ответа при раскрытии сути вопроса, самостоятельность мышления, обоснованность приводимых фактов, объяснение отдельных положений, размышления при ответе, ясность и четкость изложения материала;
- активность участия в учебной дискуссии на семинаре: групповое обсуждение, внесение дополнений к ответам других студентов, постановка вопросов при ответах других студентов и обсуждении;
- наличие опорного письменного конспекта.

### 3. Выполнения практикума

Практикум включает практические задания. Выполнение практических заданий активизирует, закрепляет и конкретизирует теоретические знания, полученные студентами на лекциях и путём самостоятельного изучения специальной литературы. Практикум по психологии диагностирует уровень практической подготовленности студентов и показывает дальнейшую ориентировочную основу действий для преподавателя.

В практикуме используются упражнения, включающие задания на овладение методиками психодиагностики, количественной и качественной оценкой результатов

психологического исследования, процедурой психологического измерения, приемами интерпретации результатов исследования. Решение задач обсуждается на занятии.

Критериями оценивания выполнения практикума являются:

- умение производить количественные расчеты, применять на практике методы математической статистики;
- умение проводить качественную обработку результатов исследования;
- умение интерпретировать полученные результаты, делать выводы.

#### 4. Выполнение тестовых заданий

В содержание тестовых заданий включены задания и вопросы, отражающие ключевые понятия и закономерности изучаемой области знаний. Тестовые задания содержат краткие, ограниченные во времени испытания, предназначенные для установления количественных и качественных индивидуальных различий, позволяет установить уровень и структуру подготовленности студента. Предлагаются тестовые задания закрытого типа (каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов). Студенты выполняют тестовые задания в письменном виде путем выбора правильного ответа. Все студенты отвечают на одни и те же задания, в одинаковое время, в одинаковых условиях и с одинаковыми правилами оценивания ответов. Прохождение тестов предполагается всеми студентами.

Шкала оценивания результатов тестирования: 85 % правильных ответов- 8 баллов; 50 % - 4 балла; менее 50 % - 2 балла.

#### 5. Выполнение заданий для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы включают выполнение практических заданий по отдельным аспектам, вынесенных для обсуждения на семинарах. Практические задания требуют от студентов овладение различными приемами: приведение примеров; классификация и выделение типологий; подготовка ответов на проблемные вопросы; анализ и оценка изучаемых феноменов и ситуаций.

Критериями оценивания выполнения задания для самостоятельной работы являются:

- умение отбирать материал, выделять главное;
- умение структурировать материал;
- умение кратко, лаконично излагать суть вопроса;
- соответствие ответа поставленному вопросу или заданию;
- умение переносить теоретический материал на практику.

Все выполненные задания оформляются студентами в письменном в тетради или в электронном виде. При оформлении материала в электронном виде необходимо редактировать текст в соответствии с требованиями: шрифт 14; межстрочный интервал 1,5; отступ 1,25; выравнивание текста по ширине.

##### 1. Оценочные средства

№ темы	Темы	Виды СРС
1	Тренинг эмпатии	<p>1. <b>Составление опорного конспекта</b> по контрольным вопросам практического занятия. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся последовательность, отвечающая логической структуре прочитанного.</p> <p>2. <b>Практическое задание:</b> изучите методические материалы, ознакомьтесь с содержанием и процедурой</p>

		<p>проведения тренинговых упражнений. Составьте план-конспект тренинга. Выделите цель и задачи тренинга, укажите ожидаемые результаты. Пропишите процедуру проведения тренинга (начало тренинга, основную часть, завершение тренинга). Сделайте вывод о значении данного тренинга для формирования уверенности в себе. Объясните как с помощью данного тренинга можно развивать уверенность в себе, какие механизмы это обеспечивают. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.</p>
2	Позитивный подход и уверенность	<p><b>1. Составление опорного конспекта</b> по контрольным вопросам практического занятия. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся последовательность, отвечающая логической структуре прочитанного.</p> <p><b>2. Практическое задание:</b> изучите методические материалы, ознакомьтесь с содержанием и процедурой проведения тренинговых упражнений. Составьте план-конспект тренинга. Выделите цель и задачи тренинга, укажите ожидаемые результаты. Пропишите процедуру проведения тренинга (начало тренинга, основную часть, завершение тренинга). Сделайте вывод о значении данного тренинга для формирования уверенности в себе. Объясните как с помощью данного тренинга можно развивать уверенность в себе, какие механизмы это обеспечивают. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.</p>
3	Невербальное общение	<p><b>1. Составление опорного конспекта</b> по контрольным вопросам практического занятия. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся последовательность, отвечающая логической структуре прочитанного.</p> <p><b>2. Практическое задание:</b> изучите методические материалы, ознакомьтесь с содержанием и процедурой проведения тренинговых упражнений. Составьте план-конспект тренинга. Выделите цель и задачи тренинга, укажите ожидаемые результаты. Пропишите процедуру проведения тренинга (начало тренинга, основную часть, завершение тренинга). Сделайте вывод о значении данного тренинга для формирования уверенности в себе. Объясните, как с помощью данного тренинга можно развивать уверенность в себе, какие механизмы это обеспечивают. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.</p>
4	Наблюдательность	<p><b>1. Составление опорного конспекта</b> по контрольным</p>

	, активное слушание и вербализация	<p>вопросам практического занятия. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся последовательность, отвечающая логической структуре прочитанного.</p> <p><b>2. Практическое задание:</b> изучите методические материалы, ознакомьтесь с содержанием и процедурой проведения тренинговых упражнений. Составьте план-конспект тренинга. Выделите цель и задачи тренинга, укажите ожидаемые результаты. Пропишите процедуру проведения тренинга (начало тренинга, основную часть, завершение тренинга). Сделайте вывод о значении данного тренинга для формирования уверенности в себе. Объясните, как с помощью данного тренинга можно развивать уверенность в себе, какие механизмы это обеспечивают. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.</p>
5	Открытость и выражение эмоций	<p>1. <b>Составление опорного конспекта</b> по контрольным вопросам практического занятия. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся последовательность, отвечающая логической структуре прочитанного.</p> <p><b>2. Практическое задание:</b> изучите методические материалы, ознакомьтесь с содержанием и процедурой проведения тренинговых упражнений. Составьте план-конспект тренинга. Выделите цель и задачи тренинга, укажите ожидаемые результаты. Пропишите процедуру проведения тренинга (начало тренинга, основную часть, завершение тренинга). Сделайте вывод о значении данного тренинга для формирования уверенности в себе. Объясните как с помощью данного тренинга можно развивать уверенность в себе, какие механизмы это обеспечивают. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.</p>
6	Обратная связь, трудности и ошибки	<p>1. <b>Составление опорного конспекта</b> по контрольным вопросам практического занятия. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся последовательность, отвечающая логической структуре прочитанного.</p> <p><b>2. Практическое задание:</b> изучите методические материалы, ознакомьтесь с содержанием и процедурой проведения тренинговых упражнений. Составьте план-конспект тренинга. Выделите цель и задачи тренинга, укажите ожидаемые результаты. Пропишите процедуру</p>

		проведения тренинга (начало тренинга, основную часть, завершение тренинга). Сделайте вывод о значении данного тренинга для формирования уверенности в себе. Объясните как с помощью данного тренинга можно развивать уверенность в себе, какие механизмы это обеспечивают. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.
7	Оценка навыков и групповая супервизия	<p><b>1. Составление опорного конспекта</b> по контрольным вопросам практического занятия. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся последовательность, отвечающая логической структуре прочитанного.</p> <p><b>2. Творческое задание:</b> напишите доклад на одну из выбранных тем. Отрадите в докладе суть вопроса. Подкрепите теоретические положения доклада примерами и связью с жизнью. Критерии оценивания доклада: соответствие содержания доклада теме, отражение главного в вопросе, лаконичность изложения мыслей, наличие примеров. Объем доклада 3-5 стр. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.</p>

### Практические задания

**Общая инструкция к выполнению заданий:** изучите методические материалы, ознакомьтесь с содержанием и процедурой проведения тренинговых упражнений. Составьте план-конспект тренинга по темам. Выделите цель и задачи тренинга, укажите ожидаемые результаты. Пропишите процедуру проведения тренинга (начало тренинга, основную часть, завершение тренинга). Сделайте вывод о значении данного тренинга для формирования уверенности в себе. Объясните как с помощью данного тренинга можно развивать уверенность в себе, какие механизмы это обеспечивают. Оформите выполнение задания в тетради в письменном виде.

#### Задание 1. Тренинг эмпатии

Эмпатия позволяет интуитивно понимать людей. Психологический тренинг позволяет устранить предубеждения, противодействующие эмпатии, помогает освободиться от штампов в общении. Более точное восприятие партнера делает человека гибким, творческим и жизнерадостным.

Эмпатия складывается из:

- способности замечать множество существенных деталей в другом и умения разобраться в том, что скрывается за внешним обликом;
- умения на основе опыта, логического анализа и интуиции распознать тип ситуации и благодаря этому верно определить правила игры и распределение ролей;
- верного представление о своем характере, способностях, о сильных и слабых сторонах.

Любое затруднение в общении (например, неуверенность или необъяснимая антипатия) проявляется на трех уровнях: телесном, эмоциональном и умственном. Отсюда вытекают три пути повышения эмпатии: 1) освободить человека от телесной скованности, от ненужных мышечных зажимов; 2) направить человека к непредубежденному, неподдельному выражению своих чувств и 3) освободить человека от предубеждений и предрассудков, от психологических комплексов, искажающих принятие решений относительно других и самого себя.

*Упражнения в парах:*

«Вы меня узнаете?» Надо договориться по телефону с незнакомым человеком о встрече в людном месте. Каждый сообщает другому пять признаков, касающихся не внешности или одежды, как обычно, а своих особенностей поведения, элементов походки, специфических жестов и т.п.

«Скрытая причина». Один из партнеров получает карточку, на которой указаны: 1) распределение ролей в разыгрываемой ситуации; 2) выдвигаемая причина его поведения и 3) скрытая причина, о которой должен догадаться другой партнер. Например: сотрудница подает начальнику заявление об уходе, т.к. якобы хочет больше времени уделять ребенку и нашла работу ближе к дому; на самом деле она недовольна отношением начальника к себе.

«Разделенная неприятность». Один участник в течение 10 минут рассказывает другому о неприятностях последней недели, подробно описывая свои чувства. Слушатель должен прочувствовать состояние партнера, а не утешать его. Затем собеседники в течение 5 минут обсуждают проделанное упражнение и меняются ролями.

*Упражнения в группе:*

«Ассоциации» (метафорическое взаимное восприятие). Один выходит, группа загадывает какого-то участника, водящий пытается угадать его, задавая по кругу вопросы типа: «Если птичка, то какая?»

«Подарки»: исполнение желаний с угадыванием «запроса» участника. Подарки дарят молча по кругу так, чтобы партнер мог угадать, что он получил. Когда круг завершится, выясняют, начиная с последнего игрока, насколько совпали представления получателей с тем, что им дарили, и насколько им нравятся эти подарки.

«Кто как реагирует». Каждый по кругу произносит одну фразу в предложенной ситуации, после этого группа на основании этой фразы пытается составить мнение о каждом.

1. Вы едете в автобусе без билета, к вам подходит контролер, и вы говорите ему:
2. Собака соседа нагадила на ваш половик, вы звоните в дверь соседа, он показывается на пороге, и вы говорите ему:
3. К вам в офис вваливается недовольный и придирчивый клиент и высказывает вам необоснованные претензии; вы говорите ему:
4. В кинотеатре сзади вас сидит компания подростков, и своим шумом мешает вам; вы поворачиваетесь и говорите:
5. Вы смотрите телевизор, и на самом интересном месте ваш супруг (супруга) настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу; вы говорите:
6. Учительница вызвала вас в школу по поводу плохого поведения вашего ребенка; вы считаете, что она придирается к нему и говорите:
7. Несимпатичный вам поклонник (поклонница) подседа к вам за столик во время обеденного перерыва; вы говорите
8. Ваш приятель (приятельница) отказывается вернуть долг в назначенный срок; вы говорите:
9. Ваш ребенок наотрез отказывается делать уроки, вы говорите:
10. Ваш клиент заявляет, что из-за вашего совета совершил серьезную ошибку; вы говорите:

«Бережливая жена». Бережливая жена против своего обыкновения растратила много денег и оправдывается перед строгим мужем, приводя множество причин, группа подсказывает ей.

«20 версий» – тренинг версионного мышления. Группа находит 20 версий, объясняющих определенное поведение клиента

«Кто же я такой?» Каждому на спину прикалывают листок с именем известного человека, кого – он должен угадать. Для этого он задает членам группы наводящие вопросы, предполагающие ответы «да» или «нет», например: «Я жив?», «Я мужчина?» и т.п. Вариант: ведущий прикалывает каждому на грудь табличку с надписью – какой, участник не знает. Застенчивые участники получают надписи: Разговорите меня, Соглашайтесь со мной, Поддерживайте меня, Балуйте меня, Делайте, как я. Активным и напористым участникам достаются надписи: Спорьте со мной, Обманывайте меня, Игнорируйте меня, Не доверяйте мне, Неправильно истолковывайте мои слова. В течение 10 минут обсуждается какая-нибудь несущественная тема, затем каждый пытается понять, что же написано на его табличке.

«Что тебя действительно волнует?» «Клиент» рассказывает: «На выходных моя девушка опять напилась на вечеринке и совершенно забыла обо мне. Мне было так стыдно за нее... Вчера я пытался образумить ее, но она заявила, что не считает себя алкоголичкой. Мне так тяжело. Вот

уже год, как я не пью, и мне нужен человек, который поддержал бы меня в этом». Прежде чем начать рассказ, «клиент» выбирает для себя причину для волнения; группа пытается угадать ее по его невербальным проявлениям. Затем участники проверяют свои догадки, спрашивая: «Она тебе не нравится пьяная?», «Ты обиделся, что она забыла о тебе?», «Тебе приходится оправдываться, что у тебя пьющая подруга?», «Ты боишься под ее влиянием сам сорваться?», «В ваших отношениях чего-то не хватает?» и т.д.

## **Задание 2. Тренинг невербального общения**

Основная часть информации о партнере воспринимается через невербальные сигналы и неосознанно влияет на эмоциональные реакции партнеров. Два навыка помогут вам улучшить невербальное общение.

1. Контроль восприятия. Если вы сомневаетесь, правильно ли вы понимаете невербальные сигналы партнера, скажите об этом. Например, вы предлагаете подруге кусок шоколада, она сильно трясет головой и отступает на шаг. Вместо того, чтобы думать, что ваша подруга ничего не хочет от вас или возражает, чтобы ее баловали, вы можете спросить: «Я вижу, что ты отодвинулась от меня. Ты не могла бы сказать, что это значит?» Возможно, вы узнаете, что подруга села на диету.

2. Осознание своего невербального поведения. Если ваше невербальное поведение неверно поняли, попросите партнера описать его. В этом случае вы можете узнать что-то, что не заметили сами и исправить это. Например, ваш друг жалуется, что вы его плохо слушаете. Попросите: «Проследи, пожалуйста, и скажи, когда с твоей точки зрения я отключаюсь во время разговора с тобой». Возможно, ваш друг тогда заметит, что он оценивает как потерю интереса к нему тот момент, когда вы отвели глаза и смотрели в пол. В действительности же вы отвернулись потому, что вас взволновало то, что он говорил.

*Упражнение в тройках.* Ниже приведено несколько эмоций, которые каждый когда-нибудь переживал. На каждую эмоцию приведите два способа выражения, какими вы обычно пользуетесь: 1) как вы выражаете свое чувство вербально и 2) как вы выражаете это чувство действием без слов.

Вам скучно в группе. Вы злы на одного из участников, но не решается это открыто высказать. Кто-то делает или говорит то, что вас очень оскорбляет. Кто-то просит вас сделать что-то сложное; вы опасаетесь, что не справитесь, но не хотели бы выглядеть некомпетентным. Вы испытываете симпатию или любовь к кому-то, но не уверены во взаимности; как вы выразите свои колебания.

*Упражнения в парах:*

«Говорящие глаза». Партнеры обсуждают следующие вопросы: когда люди избегают зрительного контакта; когда люди вынуждены поддерживать зрительный контакт; что я чувствую, обсуждая проблему зрительного контакта; как я использую зрительный контакт. Затем участники выясняют, что во время этого обсуждения «говорили» глаза партнера.

«Птичий язык». Партнеры садятся лицом друг к другу и две минуты говорят о том, что их в данный момент интересует. Еще две минуты продолжают разговор в телеграфном стиле, пользуясь фразами из 3-4-х слов. Две минуты общаются на «птичьем языке», используя свист, жужжание, мычание и тому подобные звуки. Две минуты общаются на тарабарском наречии выдуманной экзотической страны. Две минуты объясняются беззвучно, одними жестами и мимикой, как глухонемые. Закрывают глаза, подают друг другу руки и две минуты общаются руками. Снова на языке жестов, на птичьем языке, междометиями, на выдуманном наречии.

Затем дается пять минут на то, чтобы из всех видов общения выбрать самый подходящий для продолжения; это может быть и сочетание способов. Партнеры обмениваются информацией (в обычной форме), что каждый узнал о себе и своем собеседнике. После этого проводится общее обсуждение по следующим вопросам: какие формы общения мне дались особенно легко; какие особенно трудно; когда я работал наиболее эмоционально; какие формы позволяют мне выразить лучше всего мои эмоциональные состояния; какие эмоции я выразил; какие эмоции мне выразили; какие формы общения мне нужно развивать. «Ноев ковчег» отправляется в плавание через пять минут. Каждый получает карточку, на которой написано название животного, которого надо будет молча изображать. У кого-то есть карточка с таким же названием. Надо найти свою пару.

«Диалог телодвижений». По две минуты общаться с помощью пантомимы в ролях: учитель и ученик, родитель и ребенок, колдун и зомби, вор и полицейский, мужчина и женщина, сила и

слабость, активность и пассивность, грубость и мягкость, любовь и ненависть, принятие и отклонение, огорчение и удовлетворение, скука и интерес и т.д.

«Разговор через стекло»: разговор через витрину магазина; в пробке стоят два автобуса, надо через закрытые окна передать знакомому в другом автобусе срочную информацию; разговор через стекло вагона (прощание на вокзале).

«Телепатия»: немой разговор глазами и мимикой о своем настроении. Вариант: партнеры поворачиваются друг к другу спиной, расходятся в разные стороны и пытаются одновременно оглянуться.

*Упражнения в группе:*

«Поставь стул на место». Участник поднимает за ножки стул и держит его на вытянутых руках. Требуется поставить его на пол, не роняя его, не наклоняясь и не сгибая колен. «Встреча взглядами»: участники стоят в кругу, опустив головы; по команде ведущего все одновременно поднимают головы и стараются встретиться с кем-то взглядами; те, кому это удалось, покидают круг.

«Выбери меня!». Все садятся в круг, закрывают глаза, и по команде ведущего указывают пальцами на выбранного партнера. Открывают глаза, и если выборы совпали, выходят из круга, ожидая, пока выборы совпадут у остальных.

«Стражники и Заключенные». Заключенные сидят в кругу на стульях, за их спинами стоят Стражники, у одного из которых стул пустой. Он взглядом приглашает к себе «чужого» Заключенного, а его стражник должен вовремя заметить это и не дать своему подопечному «сбежать».

«Робот и Оператор». Соревнование пар, в которых один играет роль робота, другой – оператора. Задача: кто быстрее соберет спички, разложенные на столе перед каждой парой. Спички берутся «клешней» - указательным и большим пальцем и затем зажимаются остальными пальцами. Каждый выбирает партнера, с которым удобно. Робот становится перед столом, протягивает над спичками свою руку и закрывает глаза. Оператор располагается за его спиной. Чтобы руководить движениями руки Робота, Оператор пользуется лишь шестью словами: «вперед, назад, влево, вправо, вниз, взять». После того, как все спички оказываются в кулаке, Робот открывает глаза, раскладывает спички вновь на столе и становится Оператором, а его партнер – Роботом. Когда какая-то пара завершает второй тур игры, она подсчитывает, сколько спичек на этот момент осталось несобранными у других пар. Затем проводится обсуждение, кто как чувствовал себя в роли Робота и Оператора.

«Слепой и Поводырь»: Слепой с закрытыми глазами ощупывает окружающее, Поводырь знакомит его с объектами.

«Сурдоперевод». «Немой» садится вместе с переводчиком перед группой «глухих» и шепотом рассказывает какой-то интересный случай, переводчик передает его рассказ жестами и мимикой, затем выясняется, кто что понял.

«Двойники»: члены группы повторяют невербальное поведение участника или предлагают свои способы невербального поведения в трудной для него ситуации.

«Изобразить, а не рассказать»: изобразить то или иное состояние или чувство, показать, каков я есть, каким хотел бы быть, каким кажусь окружающим. Я и моя семья. Отношение к членам группы, групповой портрет или скульптура, воображаемые ситуации, в которые попадает группа.

«Птичий базар»: по команде ведущего участники начинают разговаривать друг с другом на «птичьем языке», громко выражая свои актуальные чувства. «Мелодия чувств». То же, но вместо «птичьего языка» используется мелодия, которую участники тихо напевают, изменяя ее вслед за изменением своих чувств. «Общение заданной фразой»: вариант предыдущего упражнения с использованием заданной графической фразы («Вы мне нравитесь», «Вы меня раздражаете», «Я тебя ненавижу»).

«Жертва, Преследователь и Спаситель». Каждый мысленно выбирает себе Преследователя и Спасителя и ходит по комнате, стараясь быть подальше от Преследователя и иметь между ним и собой Спасителя. По сигналу «Стоп!» все останавливаются на месте и выясняют распределение ролей.

«Все как один»: группа выстраивается в шеренгу, и по хлопку ведущего все прыгают. При этом можно поворачиваться к любой стене. Группа прыгает до тех пор, пока все не повернется в одну сторону. Вариант: по команде все разжимают пальцы, пока не окажется, что все показали одно и то же число.

«Выбор лидера»: все закрывают глаза и по команде ведущего показывают пальцем выбранного лидера; открывают глаза и повторяют процедуру, пока выборы не совпадут.

«Образование ансамбля» – участники выбирают дирижера и играют (напевают) на невидимых инструментах.

### **Задание 3. Тренинг телесного взаимодействия**

*Упражнения в парах:*

«Разожми кулак». Один сжимает кулак, другой без слов должен добиться того, чтобы кулак разжался.

«Мать и Дитя»: Дитя закрывает глаза, Мать нежно прикасается к его лицу и ласково шепчет: "Это твой лобик, это твои реснички..."

«Сиамские близнецы». Партнеры изображают близнецов, сросшихся одним боком. Они обнимают друг друга за талию, и теперь у них две руки и две ноги на двоих. «Близнецы» ходят, режут воображаемую сосиску и кормят друг друга, пьют кофе с бутербродом и т.п. Вариант: партнеры «срослись» лбами, между которыми они зажимают лист бумаги. Они должны постоянно передвигаться, а если уронят листок, застыть, когда он коснется пола. Другой вариант: партнеры срослись спинами, руки у них переплетены в локтевых сгибах; они вместе садятся на пол и затем встают.

«Все выше!» Партнеры садятся на полу друг перед другом так, чтобы пальцы их ног соприкасались. Затем оба вытягивают руки, захватывают кисти партнера и начинают сильно и синхронно тянуть друг друга, поднимаясь при этом вверх, пока не встанут на ноги.

«Доверительное падение». Один падает назад, не сгибаясь, другой подхватывает его у пола.

*Упражнения в группе:*

«Испорченный телефон»: участники сидят в кругу, держась за руки; надо передать чувство по кругу невербально. Когда оно вернется к первому игроку, выясняется в обратном порядке, кто что передавал.

«Прикосновение»: человек закрывает глаза, другие по очереди кладут ему руки на плечи, он рассказывает, что сумел узнать о партнерах.

«Живые Руки». Ставят два ряда стульев, расстояние между которыми примерно 60 см. Участники снимают кольца и часы, завязывают глаза. Ведущий рассаживает их друг против друга – кого именно, остается неизвестным. Дается задание по 3 мин. знакомиться руками, бороться руками, мириться руками, прощаться руками.

«Угадать руку» без часов и колец, с закрытыми глазами, молча; прошептать на ухо.

«Приятная Рука»: с закрытыми глазами найти приятную руку.

«Стеклянная кобра». Участники становятся в затылок, закрывают глаза и ощупывают спину впереди стоящего, стараясь запомнить его. Ведущий произносит «Дзинь!», «кобра» разбивается и в течение минуты «осколки» бродят по комнате, защищая себя выставленными ладонями. По сигналу ведущего «кобра» начинает срастаться. «Путаница». Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удается, он меняется с водящим ролями.

«Зоопарк»: каждый член группы изображает какое-нибудь выбранное им животное в тесном вольере. «Пингвины»: во время мороза пингвины, чтобы согреться, сбиваются в кучу; те, кто оказывается с краю, пытаются протиснуться вглубь стаи.

«Против движения». Участники становятся в круг, закрывают глаза, выставляют руки перед грудью ладонями наружу. По сигналу ведущего каждый переходит на другую сторону круга.

«Хаотическое движение»: участники свободно располагаются в пространстве, по команде начинают быстро беспорядочно перемещаться, сталкиваясь друг с другом.

«Встреча на узком мостике»: протиснуться навстречу друг другу через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером: в узкую дверь, между двумя лужами, на узком мостике.

«Молекула»: стоя в кругу, каждый берет за руки двух членов группы (если они не предпочтут взяться за руки с другими).

«Почувствуй мое отношение». Группа выражает свои чувства по отношению к участнику с помощью телесного контакта (поглаживание, объятие, отстранение, пощипывание, покачивание

на руках группой) и пантомимы (топанье ногами, замахивание рукой, отворачивание головы, поворот спиной). К нему подходят по очереди или все вместе.

«Прорвись в круг»: члены группы берутся за руки, образуя круг; участник пытается попасть в центр круга или занять место в кругу.

«Восковая палочка»: члены группы образуют тесный круг и мягко толкают участника, который стоит в центре круга с закрытыми глазами, поворачивается в разные стороны и расслабленно падает на них.

«Укачивание»: участник ложится на пол или на стол, остальные медленно поднимают его, покачивают и бережно опускают.

«Вырвись из круга»: члены группы окружают участника и берутся за руки, образуя цепь, которую он пытается прорвать.

#### **Задание 4. Телесно-ориентированный тренинг**

Чрезмерное внутреннее возбуждение или психическая заторможенность снижают двигательную уверенность и точность движений. Кроме того, надежному, уверенному протеканию движений мешают колебания при принятии решения. Главными направлениями телесно-ориентированного тренинга являются: 1) нормализация ритмического протекания движений, 2) приобретение опыта в переживаниях пластичности и мышечной радости и 3) развитие невербальной коммуникации. Центральными вопросами при этом являются: «Что я ощущаю теперь?» и «О чем говорит мое тело?»

Во время упражнений выявляются участки тела, склонные к чрезмерному мышечному напряжению и проявлению физической ригидности. Участники приучаются лучше чувствовать собственное тело и сохранять ощущение внутренней гармонии даже при волнении. Важно вербализовать переживаемые ощущения и свои эмоциональные реакции, а также установить обратную связь с партнером на языке тела.

##### *Упражнения в парах:*

«Живое Зеркало»: участники поочередно зеркально повторяют движения друг друга. Женщина накладывает макияж, причесывается, одевается; мужчина копирует ее мимику и движения. Партнеры умываются утром перед зеркалом, чистят зубы, бреются, ищут в глазу соринку, осматривают язык или воспаленное горло, весело гримасничают перед зеркалом. «Этюды с воображаемыми предметами»: повесить вдвоем картину, сматывать пряжу, свернуть ковер, стряхнуть скатерть, пилить дрова двуручной пилой, грести в одной байдарке, перетягивать канат.

##### *Упражнения в группе:*

«Этюды с воображаемыми предметами»: играть воображаемым мячом, ощупать невидимую стену, повесить картину, открыть форточку, найти нужную книгу в книжном шкафу, разбить любимую чашку, пожарить яичницу.

«Вжиться в образ»: раскрепощенного человека с распрявленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройтись «по зыбучим пескам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представить себя вырастающим из саженца кустом, раскрывающимся цветком. Пройтись в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

«Мотивированный бег или ходьба»: против ветра, по росе, по болоту, над пропастью, по ущелью; спешка на работу, с работы, на свидание, в бассейн. Движение против толпы, если не хотим кого-то возбудить, разбудить, если мы злы и сердиты, если идем делать что-то для себя неприятное.

«Омоложение». Участники изображают 80-летних стариков и старушек, при встрече они кивают друг другу. По хлопку ведущего они сбрасывают десяток лет и при встрече машут друг другу рукой. Затем участникам становится по 60 лет, они обмениваются рукопожатиями. В 50 лет каждый дружески кладет проходящему руку на плечо, в 40 – похлопывает по спине, в 30 – быстро касается другого, стараясь не дать ему коснуться себя. 20-летние весело гоняются друг за другом, прыгают и хватают приятелей за левое ухо, не давая схватить себя. 10-летние носятся туда-сюда, пытаются избежать столкновений. Обсуждается, кому в каком возрасте было лучше и хуже всего.

«Бабушкины ключи». Бабушка становится лицом к стене. За ней, прямо у ее ног, кладется маленькая связка ключей, которую можно спрятать в кулаке. На расстоянии 5-6 м сзади нее обозначается линия старта, на ней шеренгой выстраивается группа. Воришка должен схватить ключи, дотронуться до каждого игрока, и принести ключи на линию старта. Воришка и другие

игроки начинают перемещаться. Бабушка без предупреждения оглядывается, в этот момент все замирают. Кто не успел остановиться – возвращается на старт, а если Бабушка «вычислит» Воришку, они меняются ролями.

«Передача по кругу» ритма, движения или воображаемого предмета: чаши с вином, трубки мира, котенка, ежика.

«Змейка»: группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

«Свободная поза». Участники молча сидят в кругу, одного из них просят «устроить поудобнее» остальных. Он разнимает перекрещенные руки и ноги, опускает плечи, поворачивает головы участников.

«Оригинал». Каждый проходит перед группой в манере, непохожей на других.

«Скульптуры»: участники воспроизводят известные персонажи изобразительного искусства, стремясь наиболее точно передать их позы и выражения лиц. Вариант: «скульптор» выбирает подходящий материал для своего замысла и молча «лепит» свое произведение. Группа и затем сама «скульптура» угадывает, что это такое. «Скульптор» может также слепить групповую композицию на любую тему.

«Тигры, мыши и слоны». Участники делятся на две равные команды, каждая выбирает, каких животных будет изображать. Тигры – руки вытянуты вперед, угрожающе рычат; мыши – движутся присев, руки на голове подрагивают, как ушки, негромко попискивают; слоны – наклонены вперед, сложенные руки раскачиваются, словно хобот, иногда трубят. Выигрывает та команда, чей зверь может прогнать другого: тигр прогоняет мышку, слон – тигра, мышка – слона. Чтобы определиться, каждая команда собирается у противоположной стены, в течение минуты договаривается и начинает громко считать до трех. На счет «три» все принимают образ выбранного животного, и тогда становится ясно, кто победил. Если выборы команд совпали, приходится переигрывать.

### **Задание 5. Тренинг наблюдательности**

Развитие наблюдательности требует:

- совершенствовать восприятие невербального поведения партнера (его интонаций, направления взгляда, мимики, жестов, динамики движений, изменений поз и дистанций);

- обращать внимание на ошибочные действия партнера (оговорки, забывания, замалчивания, ошибки слухового восприятия), за которыми могут скрываться его подавленные или сдерживаемые чувства;

- замечать отклонения собеседника от актуальных тем и реальной ситуации (проявление не направленных на присутствующих чувств; возвышенные, теоретизирующие и морализующие речи; предложение тем, которые явно не связаны с требованиями ситуации), что обычно скрывает отношение к кому-то из присутствующих;

- выявлять особенности проявления основных потребностей партнера – в эмоциональной поддержке и в признании, что облегчает понимание того, как человек обращается и с остальными своими потребностями: понятно и осознанно, прямо или намеками.

*Упражнения в группе:*

«Дискуссия со скрытыми ролями». Пять участников получают тайные инструкции с описанием их ролей, соответственно которым они ведут себя в дискуссии. Через 10 минут остальные пытаются угадать их роли.

**ОРГАНИЗАТОР.** Обеспечивает выявление всех позиций. Побуждает высказаться еще не высказывавшихся. Задает уточняющие вопросы, направляет дискуссию. Подводит промежуточные и окончательные итоги. Свою позицию высказывает последним.

**ЗАВОДИЛА.** С самого начала стремится захватить инициативу в обсуждении и склонить группу к своему мнению. Не склонен кого-либо слушать, если мнение человека не совпадает с его идеями, идеями заводилы. Эмоционален, напорист; Эмоции, хотя и через край, но в основном положительные.

**СОГЛАШАТЕЛЬ.** Соглашается со всеми. Первым поддерживает любое высказывание. Для него главное – это не поиск наилучшего решения, а мирное, бесконфликтное общение участников дискуссии.

**СПОРЩИК.** Я спорю потому, что спорю. Встречает в штыки любое предложение, любое высказывание.

**ОРИГИНАЛ.** Иногда, время от времени, выдвигает неожиданные, парадоксальные, одному ему понятные предложения, связь которых с существом обсуждения не всегда ясна. Вмешивается в общий ход разговора не менее трех, но не более пяти раз. В общем, в споре участвует вяло.

«Сыщики». Участники получают карточки с заданиями, каждый незаметно выбирает себе объект наблюдения. Затем начинается какая-нибудь групповая игра. Каждый в это время выполняет задание, указанное в карточке, следит за своим объектом с целью догадаться о его инструкциях, пытается уловить, кто охотится за ним самим и старается понять, за кем следит объект его наблюдения, не выдавая при этом, за кем следит он сам.

«Все, как один». Доброволец выходит за дверь, группа загадывает, в какого участника она превратится и когда доброволец входит, отвечает на его вопросы в такой манере, чтобы он мог догадаться, кого все изображают.

«Таможня». Один из группы выбирается на роль таможенника, другие изображают группу контрабандистов, которая должна провезти очень ценную монету. Участники распределяют роли, в которых они будут отвлекать внимание таможенника от того, кто пронесит монету. Таможенник задает туристам вопросы, просит предъявить содержимое их сумочек и карманов, но не обыскивает их.

«Мафия». Все закрывают глаза, ведущий создает мафию: прикасается к нескольким участникам, которые открывают глаза, узнают сообщников и вновь закрывают глаза. Затем по сигналу ведущего все открывают глаза и пытаются разоблачить мафию, а сообщники стараются убрать честных людей. Если группа единогласно решает, что человек – мафиози, он выбывает из игры. Когда в живых останется один человек, можно, наконец, узнать, кто есть кто.

### **Задание 6. Тренинг описания поведения**

Если вы хотите описать поведение другого, четко и ясно говорите о его поведении, которое вы наблюдали. Не оценивайте, насколько правильны его действия, не обвиняйте партнера и не фантазируйте насчет его мотивов. Лучше остановиться на конкретных проявлениях, заметных и другим. Этому способствует такое начало: «Я слышал... Я видел, что...» и т.п. Не говорите: «Ты очень категоричен и не считаешься с мнением других». Лучше укажите своему собеседнику, что последние несколько минут он постоянно перебивал вас и говорил только сам.

Представьте себе следующую ситуацию: вы замечаете, что одна из участниц группы, Анна, постоянно улыбается. Вам хочется отреагировать на ее поведение. Не говорите: «Аня, ты ведешь себя высокомерно». Это типичная клейка ярлыков. Не говорите также: «Аня, ты не воспринимаешь нас всерьез». Это уже интерпретация и пример нечестной игры под названием: «Я скажу тебе, кто ты есть». Лучше скажите: «Аня, ты сейчас упрекнула меня, что я до сих пор не вернул тебе книгу. Высказывая свой упрек, ты одновременно улыбалась мне, да и вообще ты много улыбаешься. Меня смущает твоя постоянная улыбка». Теперь у Анны есть возможность объяснить группе, что она чувствует себя здесь аутсайдером и боится, что группа не воспринимает ее всерьез. После этого группа может сказать Анне, какого она мнения о ней.

*Упражнение в четверках:*

«Конструктивный спор». Двое спорят на выбранную тему, двое наблюдают; затем меняются ролями. Стиль и результат спора наблюдающие участники оценивают с помощью таблицы. Баллы за удачи и неудачи заносятся в разные колонки и в конце суммируются.

### **Примерная тематика докладов**

1. Современные теории уверенности.
2. Особенности уверенного поведения по Лазарусу.
3. Способность открыто говорить о своих желаниях и требованиях.
4. Способность сказать «Нет».
5. Способность открыто говорить о своих чувствах.
6. Умение устанавливать, поддерживать и заканчивать разговор.
7. Употребление местоимения «Я».
8. Самоуверенность и самоуважение.
9. Себялюбие и агрессивность.
10. Уверенность в себе и социальная компетентность.

11. Этика уверенности в себе.
12. Причины неуверенности в себе.
13. Проблема диагностики уверенности в зарубежной и отечественной психологии.
14. Способы правильного восприятия критики.
15. Правила грамотной критики.
16. Преодоление застенчивости.
17. Умение рисковать.
18. Коррекция неуверенности в себе.

### **Вопросы к зачету**

1. Сущность психологического тренинга, требования к процедуре проведения.
2. Преимущества групповой работы.
3. Образовательные группы, группы консультирования и решения межличностных проблем, терапевтические группы.
4. Терапевтические факторы.
5. Структура эмпатии и пути ее повышения.
6. Основные параметры позитивного стиля.
7. Постулаты и стратегические принципы позитивного подхода.
8. Образцы позитивного переформулирования.
9. Техники поиска позитивного начала.
10. Ошибочные представления о принятии.
11. Основные характеристики уверенного поведения.
12. Способы выражения уверенности.
13. Цели и техники тренинга уверенности.
14. Значение психопантомимы для двигательного раскрепощения.
15. Содержание тем тренинга невербального общения.
16. Невербальная обратная связь, техника «двойников».
17. Контроль восприятия.
18. Осознание своего невербального поведения.
19. Критерии внимательного и невнимательного невербального поведения.
20. Значение наблюдательности.
21. Навыки, необходимые для развития наблюдательности.
22. Правила описания поведения.
23. Отличие активного слушания от пассивного.
24. Ступени вербализации.
25. Ошибки вербализации и способы их преодоления.
26. Облегчающая и подавляющая открытость.
27. Согласованность трех видов выражения эмоций.
28. Открытое и скрытое выражение эмоций.
29. Установление обратной связи.
30. Роль обратной связи в процессе самосознания.
31. Требования к обратной связи.
32. Как давать и как принимать обратную связь.
33. Препятствия, мешающие установлению обратной связи.
34. Приемы фокусирования.
35. Типичные ошибки начинающего психолога и пути их профилактики.
36. Техники, влияющие на напряжение клиента.
37. Эгоцентризм и блоки креативности.
38. Задачи супервизии.
39. Преимущества групповой супервизии перед индивидуальной.
40. Защиты, мешающие использовать супервизию.

41. Схема представления случая для супервизии.
42. Балинтовская группа.
43. Группа темоцентрического взаимодействия.
44. Применение ролевых игр.
45. Триадиическая модель супервизии.
46. Техника мультимодального супервидения.