

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине**

**«Формирование психологически комфортной и безопасной
образовательной среды»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Психология образования»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

Введение

Целью освоения дисциплины является формирование представление о состоянии, проблемах и перспективах формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды; сформировать у магистров теоретические знания и практические навыки по вопросам диагностики, моделирования, технологий создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды.

Задачи освоения дисциплины:

- ознакомить обучающихся с рисками и угрозами психологической безопасности образовательной среды в образовательном учреждении;
- ознакомить обучающихся с выявлением и профилактикой насилия в образовательной среде, с технологиями мониторинга и экспертизы психологической безопасности образовательной среды;
- ознакомить обучающихся с технологиями создания психологически комфортной и безопасной образовательной средой в образовательном учреждении;
- способствовать развитию профессиональных компетенций обучающихся в области моделирования и проектирования психологической безопасности образовательной среды в различных по виду и типу образовательных учреждениях.

Значительная часть представленных семинарских занятий предполагает использование интерактивных форм и методов обучения, а именно, коммуникативно-диалоговые технологии (дискуссия, диалог), имитационно-игровые (ролевые игры), проблемно-поисковые (разработка и защита творческих проектов и другие).

Структура занятия включает: цель, форму проведения, вопросы для обсуждения, методические рекомендации для студентов, в которых подробно описываются все этапы подготовки к практической деятельности, тематику рефератов, список основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсы, задания для контроля владения компетенциями. В соответствии с темой семинарского занятия и формой его проведения структура может варьироваться.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Категория «образовательная среда» и ее характеристика

Цель: формирование способности анализировать образовательную среду с учетом методологических и теоретических основ психологической безопасности образовательной среды.

Актуальность темы занятия: в современной психолого-педагогической науке образование рассматривается как образовательная система, как образовательный процесс, как образовательная деятельность, как индивидуальный или совокупный результат процесса и как образовательная среда. Среда и субъект взаимозависимы и влияют друг на друга. Среда человека состоит из совокупности природных (физических, химических, биологических) и социальных факторов, которые могут влиять на жизнь и деятельность людей прямо или косвенно. Человек существует одновременно в разных средах: как физическое тело - в мире предметов и вещей, как живое существо - в мире живой природы, как член общества - в мире людей. Изучение проблемы взаимозависимости и взаимовлияния среды и общества имеет давнюю традицию в психологических исследованиях.

Теоретическая часть.

Образовательная среда является неотъемлемой частью культуры, поэтому ее можно рассматривать как подсистему социокультурной среды, как совокупность исторически сложившихся факторов, обстоятельств, ситуаций и как целостность специально организованных педагогических условий развития личности ученика.

Среда обитания человека - окружающие человека общественные материальные и духовные условия его существования и деятельности. Среда в широком смысле (макросреда) охватывает общественно-экономическую систему в целом - производительные силы, общественные отношения и институты, общественное сознание и культуру. Среда в узком смысле (микросреда) включает непосредственное окружение человека.

Социокультурная среда - условия жизнедеятельности человека, обуславливающие иерархическую структуру многообразных взаимодействий в системе «человек - среда».

Образовательная среда - подсистема социокультурной среды; совокупность определенных условий организации образовательного процесса или совокупность образовательных технологий, внеучебной работы, управления учебно-воспитательным процессом, взаимодействий с внешними общественными и социальными институтами.

Психологическая безопасность - состояние сохранности психики человека, целостности личности, устойчивое взаимодействие человека со средой.

Вопросы и задания:

1. Проблема «человек и среда» в психологии.
2. Образовательная среда как социокультурная и педагогическая категория.
3. Психолого-педагогические характеристики образовательной среды.
4. Типы и структура образовательной среды.

Задания

Задание 1. Ответьте на вопросы:

1. Могут ли природные и социальные факторы прямо или косвенно, мгновенно или долговременно влиять на жизнь и деятельность людей?
2. Можно ли считать образовательную среду психологически безопасной, если большинство участников среды имеют положительное отношение к ней и удовлетворены степенью защищенности от психологического насилия?
3. Включает ли в себя понятие «безопасность» психологическую и физическую составляющие?
4. Можно ли психологическую безопасность определить как состояние сохранности психики человека, целостности личности, устойчивое взаимодействие человека со средой?

Задание 2. Дайте характеристики факторам:

- уменьшающим безопасность образовательной среды;
- повышающим безопасность образовательной среды.

Задание 3. Назовите качественные признаки, позволяющие выделять различные уровни, типы и структуру образовательной среды.

Задание 4. Согласны ли вы с приведёнными тезисами? Найдите в них ошибки и неточности, если они есть.

1. Сознание есть отражение действительности - истинное или превратное.
2. При объективном изучении человека психолог не наблюдает ничего такого, что он мог бы назвать сознанием. Сознание и его подразделения являются поэтому не более как терминами, дающими психологии возможность сохранить - в замаскированной, правда, форме - старое религиозное понятие души.
3. Сознание в качестве информации выполняет как отображающую, так и управляющую функцию.
4. Сознание - это всегда знание о чём-то, что вне его. Оно предполагает отношение субъекта к объективной реальности, к предмету, находящемуся вне сознания.
5. Сознание способно отражать и самое себя, явления субъективной реальности. Эта способность сознания именуется его рефлексивностью или способностью отражения отражения.
6. Моё отношение к моей среде есть моё сознание.
7. Если психика связана с рефлексам, значит, психика и сознание и есть рефлекс.
8. Сознание - это коллективное идеальное.
9. Бессознательное немислимо без осознаваемого.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами [Электронный ресурс] / О.В. Хухлаева. - Школьная психологическая служба. Работа с педагогами, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2017. - 192 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-481-

Дополнительная литература

1. Кисляков П.А. Социальная безопасность образовательной среды [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кисляков П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33860.html>

2. Коломийцев, Н. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности : монография / Н. Коломийцев, Н. Поддубная ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Министерство образования и науки Российской Федерации, Институт педагогики и психологии ; науч. ред. В.В. Хромов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2014. - 292 с. : ил.,табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-604-8 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434807>

3. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов [Электронный ресурс]: монография/ И.С. Якиманская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54149.html>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/> - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/> - Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/> - КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> - Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Сопротивляемость человека негативным влияниям социальной среды

Цель: формирование способности анализировать и прогнозировать риски образовательной среды

Актуальность темы занятия: в современном российском обществе можно выделить опасности, снижающие психологический ресурс сопротивляемости человека негативным воздействиям среды: стремительность изменений социальной жизни, ее политического и организационного устройства; резкое расслоение общества по уровню материальных доходов, социальному статусу, ценностным ориентациям; появление в обществе ранее отсутствующих категорий: безработный, мигрант, вынужденный переселенец; утрата прежних социальных связей, коллективной ответственности, групповой защищенности и необходимость личной ответственности за выбор стратегии социальной жизни; появление тоталитарных сект и культов; терроризм и эскалация насилия в межгрупповом взаимодействии; расширение спектра чрезвычайных и экстремальных ситуаций как следствие технократического развития мирового сообщества; появление субкультуры насилия, которая подчас тиражируется средствами массовой информации. Все это ведет к утрате привычной системы социальной защищенности и диктует необходимость поиска эффективных путей обеспечения и поддержания сопротивляемости и устойчивости человека и общества к негативным внутренним и внешним угрозам. Учеными-психологами разработаны стратегии для создания ресурсов сопротивляемости человека.

Теоретическая часть: содержание занятия включает ознакомление с психологической характеристикой категорий «безопасность», «защищенность», «сопротивляемость», «устойчивость» человека, с основными программами и стратегиями создания ресурсов сопротивляемости человека.

Вопросы и задания:

1. Категории «безопасность» и «защищенность» и их психологическая характеристика.
2. Сопротивляемость и устойчивость человека.
3. Психологическая безопасность - интегративная категория оценки среды и личности.

Задания

Задание 1. Тематика докладов:

1. Основные подходы к формированию сопротивляемости негативным

воздействиям среды.

2. Ключевые компоненты сопротивляемости: риск, исход, ресурсы.

3. Сопротивляемость негативным явлениям среды в контексте возрастного развития человека.

Задание 2. Практическое задание-тренинг «Эмоции и губительное мышление».

Информация к работе

Альберт Эллис пришел к выводу, что эмоция не является простой непосредственной реакцией на ситуацию. Эмоциональная реакция всегда возникает как ответ не столько на реальное событие, сколько на то, как мы его интерпретируем. Предположим, учитель, ведущий урок, видит, что ученик постоянно отвлекается, зеваает, занимается посторонними делами. Учитель может подумать: «Он должен меня слушать, быть внимательным, сдержанным, вежливым. Он сознательно нарушает дисциплину и демонстрирует неуважение ко мне. Он ведет себя неправильно. Он виноват, и должен быть наказан...». Допустим, то же самое поведение вызывает у него другой поток мыслей: «Его внимание ослаблено, он не в состоянии сосредоточиться. Мне хотелось бы управлять его вниманием, но пока не удастся. Я что-нибудь придумаю...» Очевидно, что в первом случае более вероятна негативная эмоциональная реакция и что эмоции вызваны не самой ситуацией, а мыслями по поводу ситуации.

Это фундаментальное положение когнитивной терапии иллюстрируется знаменитой формулой ABC.

- А (activating event) — активизирующее событие: ситуация, стимул, обуславливающий процесс реагирования.

- В (beliefs) — убеждения, ожидания, установки, верования, представления о ситуации, интерпретации и выводы.

- С (consequences) — последствия: эмоции, чувства, поведение.

Наши эмоции будут зависеть не столько от реальных событий, сколько от «5» — наших мыслей по поводу происходящего. Эллис назвал мышление, запускающее разрушающие переживания, засоряющим, или губительным. Он описал четыре типа наиболее часто встречающихся паттернов (шаблонов) губительного мышления. Когда человек сильно расстроен или совершает неразумные поступки, почти всегда можно выявить у него один или несколько таких паттернов: обвинение людей или себя, завышение требований, нагнетание страха, обесценивание важности происходящего.

- Обвинение людей или себя, или, как иногда говорят при популяризации психологических знаний, «мысли-обвинители»: «Все из-за нее... Если бы не он... Все потому, что он плохой друг... Это я во всем виноват... Нет мне прощения...»

- Завышение требований. Такой паттерн мышления иногда называют «мысли-обязатели». Вместо описания своих ожиданий человек предъявляет повышенные требования к себе и другим: «Я должен быть решительнее... Надо было мне сказать не так... Я был обязан это предотвратить...» или, «Он был обязан хранить секрет... Он должен быть аккуратнее, внимательнее, добрее...»

- Нагнетание страха, преувеличение важности. «А вдруг... Будет ужасно, если... Я просто ненавижу, когда... Меня выводит из себя, когда... Это невыносимо, что...»

- Обесценивание важности происходящего, самооправдание. «Ну и что? Меня это не волнует... Мне не важно... Кому какое дело...»

Три первых шаблона губительного мышления вызывают негативные, разрушающие переживания.

Четвертое — самооправдание — блокирует разрядку стресса, побуждая игнорировать его наличие. Такой стиль поведения оказывается особенно разрушительным для психологического здоровья и взаимоотношений со значимыми людьми, поскольку разрушающие переживания, снимающие стресс, не находят выхода, а иные способы разрядки не применяются. Кроме того, окружающие могут не догадываться о чувствах, переполняющих этого человека, и не принимать их во внимание. По этой причине в

психотерапевтической практике подавленным чувствам уделяют особое внимание.

Роль губительного мышления в развитии конфликта

В соответствии с двумя описанными типами конфликтной динамики возможны два пути возникновения разрушающих переживаний. Первый путь характерен для ресурсных конфликтов. Конфликтогенный инцидент вызывает стресс, который запускает губительное мышление. Разрушающее переживание возникает как реакция на мысли и приводит к увеличению напряжения, дискомфорта, усиливающего стресс. Стресс возрастает, подтверждает «правильность» пусковых мыслей и усиливает переживания, снова выступающие стрессогенным фактором. Возникает замкнутый круг с положительной обратной связью.

Другой путь появления негативных переживаний соответствует динамике ценностного конфликта. Оппонент здесь не фрустрирует потребности субъекта, но сам факт существования этого «нехорошего человека» запускает губительное мышление, приводящее к разрушающим переживаниям. Как стрессор, эти переживания порождают напряжение, дискомфорт, усиливающий эмоциональную реакцию. Нарастает напряжение, которое канализируется на оппонента во время инцидента.

Когнитивные механизмы эмоциональной реакции

А. Эллис пришел к выводу, что паттерны губительного мышления запускаются в состоянии стресса потому, что у субъекта имеются особые установки. Установка — устойчивая предрасположенность индивида к определенной форме реагирования на какой-либо объект. Она включает в себя когнитивный компонент — знания об объекте, аффективный компонент

— эмоциональное отношение к объекту и поведенческий компонент — устойчивый способ внешнего поведения. Эллис выявил и описал когнитивные составляющие ряда таких установок. Он обратил внимание, что практически все люди имеют убеждения, опосредующие их восприятие событий, заставляющие трактовать происходящее определенным, предсказуемым образом.

Чтобы подчеркнуть, что эти убеждения недоказуемы и принимаются на веру, он назвал их иррациональными верованиями (irrational beliefs). Некоторые из таких верований вполне безвредны, некоторые — определенно полезны. Особую группу составляют вредоносные верования.

Наиболее прямым методом в когнитивной терапии является выявление убеждений клиента из беседы с ним. В разговоре выделяются явные суждения и скрытые убеждения, стоящие за ними. Эллис описал 10 вредоносных иррациональных убеждений, которые встречались ему особенно часто.

1. Все должны меня любить. Будет невыносимо, если те, кто важен для меня, не одобряют моих поступков или откажут мне (следствие слишком сильного беспокойства по поводу мнения окружающих).

2. Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5 » (перфекционистские тенденции: чрезмерно высокие требования к себе в бизнесе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т. п.).

3. Все должно быть таким, как мне хочется. Если этого не произойдет, мне этого не перенести! (инфантильные ожидания, основанные на «принципе удовольствия»).

4. Все мои неприятности из-за плохих людей. Если со мной произошло что-то из перечисленных выше неприятностей (меня не будут любить и уважать, меня постигнет неудача, все пойдет не так, как хочется, или со мной поступят несправедливо), я всегда буду сваливать вину на кого-то другого (тенденции обвинять других, предъявляя к ним завышенные требования).

5. Если я сильно поволнуюсь из-за предстоящего события или того, как кто-то воспримет меня, дела пойдут лучше (характерное проявление чрезмерной тревоги в ситуациях, связанных с ожиданием события, на которое невозможно повлиять).

6. У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и мне нужно

его найти -и немедленно! (могут отвергаться «не идеальные» решения, которые могли бы привести к позитивным последствиям).

7. Легче избежать трудной ситуации и ответственности за нее, чем потом разбираться с ней (проявление чрезмерной пассивности, избегание рискованных шагов).

8. Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться (постоянное обесценивание происходящего).

9. Причина всего происходящего со мной — моих чувств и поступков — в моем ужасном прошлом (объяснение неудач событиями прошлого, не оказывающими реального влияния на данный момент).

10. На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств. Если мне все же придется столкнуться с ними, то это меня очень сильно расстроит (например, возмущение по поводу чьего-то «неправильного» поведения).

Если человек, имеющий подобное убеждение, сталкивается с фрустрирующей ситуацией, ход его мыслей неизбежно приобретает губительный характер. Он тревожится, обвиняет окружающих, предъявляет к ним повышенные требования, которым они не обязаны соответствовать, и т. д. Такие размышления становятся навязчивыми, приковывают внимание, дестабилизируют эмоциональное состояние и приводят к возникновению разрушающих переживаний.

Эллис подчеркивал, что характерной чертой этих убеждений является их ложный характер. Строго говоря, беда не в том, что эти убеждения иррациональны: любые наши убеждения никогда абсолютно точно не отражают реальность. Эти убеждения называются вредоносными потому, что наносят реальный вред, приводят к дезадаптации и разрушающим переживаниям.

Естественно, эти десять верований не исчерпывают собой все когнитивные образования, влияющие на возникновение эмоциональных реакций. Однако распространенность этих верований и их неконструктивный характер требуют к ним особого внимания.

Основная

1. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами [Электронный ресурс] / О.В. Хухлаева. - Школьная психологическая служба. Работа с педагогами, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2017. - 192 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-481-

Дополнительная литература

1. Кисляков П.А. Социальная безопасность образовательной среды [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кисляков П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33860.html>

2. Коломийцев, Н. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности : монография / Н. Коломийцев, Н. Поддубная ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Министерство образования и науки Российской Федерации, Институт педагогики и психологии ; науч. ред. В.В. Хромов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2014. - 292 с. : ил.,табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-604-8 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434807>

3. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов [Электронный ресурс]: монография/ И.С. Якиманская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54149.html>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/> - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/> - Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/> - КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> - Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Межличностное взаимодействие, педагогическое общение и психологическая безопасность образовательной среды

Цель: формирование способности анализировать и прогнозировать риски образовательной среды.

Актуальность темы занятия: общение, общность - сущностный атрибут человека, онтологическое основание его возникновения, существования и развития. На значение проблемы общения для изучения моральных чувств обращал внимание еще И.М. Сеченов. Одним из первых в отечественной и мировой психологии, кто основательно начал разработку этой проблемы, был В.М. Бехтерев. Большая роль отводится общению в концепции высших психических функций Л.С. Выготского. Б.Г. Ананьев считал общение важнейшим условием и фактором психического развития на протяжении всего жизненного пути индивида. В.Н. Мясищев, создавший психологическую концепцию отношений, выделял в общении три главных компонента: социальное отражение, эмоциональное отношение и способ поведения.

Теоретическая часть: Взаимодействие выступает основой и условием установления самых разнообразных связей между различными сторонами действительности (живая и неживая материя, объект и субъект). С этих позиций общения представляется, прежде всего, как взаимодействие типа субъект - субъект (Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, М.М. Бахтин, И.А. Зимняя, Б.М. Ломов). Именно это тип взаимосвязи лежит в основе психологической безопасности образовательной среды.

Психологически оптимальное общение может состояться тогда, когда в нем осуществляются цели участвующих в нем людей в соответствии с обуславливающими их мотивами, и с помощью таких способов, которые вызывают у партнеров чувство

удовлетворения.

Опыт общения, сложившийся в детстве, оказывает влияние на способность человека оценивать себя и регулировать свое поведение. В психическом развитии личности основополагающее значение имеет эмоциональное благополучие, что подтверждено в многочисленных исследованиях, проведенных психологами.

В ходе занятия у студентов должно быть сформулировано четкое представление о типах межличностного общения участников учебно-воспитательного процесса, особенностях педагогического общения, причинах возникновения межличностных и межгрупповых конфликтов, методах их предупреждения и разрешения.

Вопросы и задания:

Вопросы к собеседованию:

1. Показатели психологической безопасности образовательной среды.
2. Межличностное общение участников учебно-воспитательного процесса и психологическая безопасность образовательной среды.
3. Педагогическое общение и психологическая безопасность образовательной среды.

Задания

Задание 1. Согласны ли вы с приведённым мнением? Приведите примеры, иллюстрирующие каждый из фактов.

Чрезмерная плотность населения чаще всего усиливает у людей: а) чувство одиночества; б) чувство «анонимности», в) чувство агрессии; г) раздражительность; д) уход в себя; е) чувство взаимопомощи; ж) понижение работоспособности; з) чувства соматического нездоровья, и) усталость, слабость.

Задание 2. Ниже приведён список утверждений. Оцените их с точки зрения правильности и неправильности.

1. Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций.
2. В большинстве случаев человек выбирает свою социальную роль добровольно.
3. Взаимное влечение двух людей определяется главным образом внутренними качествами каждого из них.
4. Достижение человеком власти чаще всего зависит от обстоятельств или даже от случая, а не от его внутренних качеств.
5. Эффект ореола состоит в том, что, усмотрев в человеке какое-то главное (по нашему мнению) качество, мы склонны видеть у него и другие качества, гармонирующие с этим качеством.
6. Мы склонны чаще объяснять поведение другого человека внешними причинами, а не внутренними.
7. Стереотип - это сравнительно объективное представление о группе людей, с которой у нас были ограниченные контакты.
8. Установки «выкристаллизовываются» в период от 12 до 20 лет, и впоследствии изменить их очень трудно.
9. В случае когнитивного диссонанса мы всячески стараемся обосновать сделанный нами выбор.
10. Авторитетная личность менее подвержена предрассудкам, чем прочие люди.

Задание 3. Что говорят нам мимика и жесты? Выберите наиболее правильные, с вашей точки зрения, варианты для следующих утверждений.

1. Вы считаете, что мимика и жесты это - ... а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент; б) дополнение к речи; в) предательское проявление нашего самосознания; г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
2. У женщин по сравнению с мужчинами язык мимики и жестов . а) более выразителен; б) менее выразителен; в) более сложен; г) более многозначен; д) более индивидуален; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

3. Какая мимика и какие жесты во всём мире значат одно и то же: а) качание головой из стороны в сторону; б) кивок головы вверх-вниз; в) когда морщат нос; г) когда поднимают вверх указательный палец; д) когда хмурят лоб; е) когда подмигивают; ж) когда улыбаются; з) все ответы верны; и) все ответы неверны.

4. Какая часть тела «выразительнее» всего: а) ноги; б) руки; в) пальцы; г) плечи; д) кисти рук; е) ступни; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

5. Какая часть человеческого лица наиболее «информативна»: а) лоб; б) глаза; в) губы;

г) брови; д) нос; е) уголки рта; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

6. Когда люди видят человека в первый раз, то они обращают внимание в первую очередь на . а) одежду; б) походку; в) внешность; г) осанку; д) манеры; е) речь; ж) деятельность; з) все ответы верны; и) все ответы неверны.

7. Если собеседник, говоря с вами, отводит глаза, то вы делаете вывод о его . а) нечестности; б) неуверенности в себе; в) комплексе неполноценности; г) сосредоточенности;

д) шизоидной акцентуации; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

8. Преступника всегда легко узнать по внешнему виду, так как у него . а) злой взгляд; б) взгляд исподлобья; в) низкий лоб; г) бегающие глаза; д) циничная ухмылка; е) шишковатый череп; ж) руки с наколками; з) бритая голова; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.

9. Большинство используемых жестов и поз . а) передаются из поколения в поколение; б) заучены с детства от родителей; в) подсмотрены у других и заучены; г) заложены в человеке от природы; д) имеют национально-культурную специфику; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

Задание 4. Из данных понятий выстройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

1. Общество, коллектив, группа, реальная группа, малая группа.

2. Дружба, общественное производство, общественные отношения, общество, межличностные отношения.

Задание 5. Объясните, какие из нижеперечисленных групп можно считать формальными (официальными) а какие - неформальными (неофициальными).

Семья; школьный класс; политическая партия; государство; студенческая группа; пассажиры одного вагона; пациенты одного врача; больные одной палаты; люди одинакового возраста; группа друзей; спортивная секция; кружок кройки и шитья; лица одной национальности; военнослужащие одного подразделения; сборная спортивная команда; читатели одной библиотеки; коллектив заводского цеха; бригада шабашников; рабочая смена в парикмахерской; дворовые игроки в домино; туристическая группа, отправившаяся на летний отдых в Италию; посетители одной дискотеки; пенсионеры; однокурсники; аспиранты одного профессора; мафия.

Задание 6. Какими из перечисленных правил вы стали бы руководствоваться в общении и почему?

1. Основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним.

2. Если вам сделали комплимент, его необходимо тут же вернуть, сделав его больше и цветистее.

3. Для того чтобы люди захотели с вами общаться, вы сами должны этого хотеть, и собеседники должны это видеть.

4. Говорите с другим человеком о себе, и он будет слушать вас часами.

5. Улыбка ничего не стоит, но много даёт. Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без неё, и нет такого бедняка, который не стал бы от неё богаче. Она длится мгновение, а в памяти остаётся порой навсегда.

6. В разговоре как можно реже нужно упоминать имя собеседника.
7. В разговоре надо стремиться как можно искреннее внушать собеседнику сознание его значительности.
8. Указывайте на ошибки других прямо, а не косвенно.
9. В общении главное правило: делать подарки Ребёнку и не дразнить Родителя своего собеседника.
10. Главное в общении - побольше говорить, поменьше слушать и не допускать в разговоре пауз.

Задание 7. Попробуйте встать на позиции сначала сторонников перечисленных определений эмпатии, а потом их критиков.

1. Эмпатия - это элементарная моторная мимикрия.
2. Эмпатия - эффективная связь с другим, разделение эмоционального состояния другого человека или группы.
3. Эмпатия - это симпатическая индукция.
4. Эмпатия - это социальная сензитивность.

Задание 8. Определите, какие из перечисленных утверждений объясняют феномен конформности, какие - просто описывают её аспекты, а какие смешивают конформность с другими групповыми процессами (какими)?

1. Чем выше интеллект, тем ниже конформность.
2. Важным условием конформного поведения является оценка «наивным субъектом», олицетворяющим собой групповое меньшинство, как собственной компетентности, так и компетентности большинства: высокая степень уверенности в своей компетентности уменьшает зависимость от группы, но эта зависимость возрастает, если компетентность большинства оценивается высоко.
3. Конформность - это результат функционирования сильного лидера.
4. Конформность как внутреннее подчинение группе состоит в том, что часть индивидуумов воспринимает мнение группы как своё собственное и придерживается его не только в данной ситуации, но и за её пределами. Оно осуществляется либо по принципу «большинство всегда право», либо посредством выработки собственной объяснительной логики сделанного выбора (этим объясняется и согласие с группой, и согласие с самим собой).
5. Женщины более конформны, чем мужчины, а дети более конформны, чем взрослые.
6. Известно, что с усилением децентрализации коммуникативных сетей и групповой сплочённости нарастает конформное поведение.
7. Конформность помогает проникнуть во внутренний мир другого человека.
8. Максимум конформности достигается к подростковому возрасту.
9. Согласно информационной теории конформности, человек ищет информацию, помогающую оценить и соотнести своё поведение с поведением других; этот поиск вызван стремлением субъекта редуцировать неопределённость своего положения в группе. Информационный процесс осуществляется путём оценивания: человек либо использует поведение других как некий стандарт, с которым он может себя сопоставить, либо он формирует впечатление о себе, исходя из ориентированного на него поведения других. Так возникает зависимость от других.

Задание 9. Практическое задание-тренинг «Изучение разрушающих переживаний».

Информация к работе

Слово «конфликт» обладает негативной семантической нагрузкой, и поэтому мало кто может признаться, что с кем-то конфликтует. Негативные переживания являются неотъемлемым компонентом конфликтных отношений, и посему могут служить индикатором имеющегося или зарождающегося конфликта. Если встречи с каким-то человеком или даже воспоминания о нем вызывают у вас негативные эмоциональные переживания, не исключено, что ваши отношения можно определить как конфликтные.

Мы уже говорили, что преодоление конфликта связано с управлением эмоциями. Однако большинство конфликтующих людей обычно настойчиво отстаивает свое право на негативные переживания. Идея привести в порядок свои эмоции воспринимается ими как призыв к уступке и путь к поражению. Однако есть ряд причин для того, чтобы взять свои эмоции под контроль.

Во-первых, стресс, неизменно присутствующий в конфликтной ситуации, сопровождающийся сильными эмоциональными переживаниями, приводит к снижению контроля сознания над поведением и к психологическому регрессу У человека, охваченного эмоциями, уменьшается способность к разумным действиям. Если разворачивается конфликтное противоборство, контролировать ситуацию будет, скорее всего, тот оппонент, который первым совладеет со своими эмоциями. Хладнокровный анализ происходящего поможет ему спрогнозировать возможные варианты развития событий и выбрать наилучшую стратегию поведения.

Во-вторых, по мере эскалации конфликта увеличивается эмоциональная вовлеченность участников; однако и само наличие негативных эмоциональных реакций ведет к росту конфликтности. Каждое эмоционально насыщенное действие будет провоцировать встречные агрессивные реакции, которые сам оппонент будет воспринимать как ответные, вынужденные. Поэтому для разрешения конфликта необходимо предпринять меры, направленные на уменьшение эмоционального напряжения. Контроль над эмоциями помешает нарастанию враждебности и сохранит конструктивность взаимодействия.

Есть еще и третья причина для того, чтобы контролировать эмоции. Длительное и регулярное пребывание в некоторых эмоциональных состояниях губительно воздействует на состояние организма и приводит к возникновению соматических расстройств. Такого рода заболевания называют психосоматическими, а эмоции, их вызывающие, — разрушающими переживаниями.

Если человек механически, шаблонно реагирует на людей и обстоятельства разрушающими переживаниями, он, по сути дела, позволяет им сокращать ему жизнь. Поэтому у него есть все основания не позволить посторонним людям и обстоятельствам управлять его настроением.

Надо сказать, что возможность вызывать сильные эмоции в другом человеке становится для некоторых людей чрезвычайно привлекательной: она дает им чувство власти, избавляющее от базовой тревоги. Людей, которые намеренно стремятся управлять желаниями других, вызывать в них эмоциональные переживания, «играть на нервах», называют «манипуляторами». Поскольку манипуляторов немало, актуальной задачей становится защита своего эмоционального состояния от их манипуляций.

Разрушающие переживания

Создатель рационально-эмотивной терапии А. Эллис предложил выделять пять групп разрушающих переживаний:

- эмоции тревожного круга: волнение, беспокойство, страх, тревога;
- эмоции агрессивного круга: обида, раздражение, гнев, ярость;
- аутоагрессия: чрезмерное чувство вины;
- эмоции депрессивного круга: глубокое уныние, апатия, тоска, депрессия;
- сильное огорчение, отчаяние.

Для состояния фрустрации, которое сопутствует конфликту, наиболее характерно переживание эмоций агрессивного круга. Нередко в популярной литературе можно обнаружить рекомендации не копить гнев в себе, чаще проявлять его. Встречаются и групповые терапевты, считающие своей миссией побуждение клиентов к непосредственному выражению гнева, поскольку в соответствии с «гидравлическими» моделями эмоций сдерживаемый гнев разрушает того, кто его сдерживает. Люди, буквально понимающие призыв «не копить в себе гнев>>», находят в нем моральное оправдание своему агрессивному поведению.

Но существует и иная точка зрения: вред наносит не сдерживаемая агрессия, а само состояние избыточного стресса; эмоции являются лишь одним из способов его снятия.

Основоположник теории стресса Г. Селье утверждал, что стресс представляет собой мобилизацию всех защитных сил организма в ответ на тревогу. Стресс дает возможность человеку, находящемуся в опасности, выжить и преодолеть трудности за счет мобилизации дополнительных ресурсов. Стресс — это физиологическая реакция, приводящая к изменению функционирования всех систем организма, в том числе и состояния его тканей. Если защитных ресурсов в организме достаточно для того, чтобы справиться с опасностью, ничего страшного не происходит. Такой стресс Селье назвал «эвстресс». Но если силы истощены, ресурсы подходят к концу, в организме могут происходить патологические изменения. Эта фаза стресса называется «дистресс». Длительное пребывание в этом состоянии приводит к серьезным нарушениям в работе внутренних органов. В первую очередь, это повышенное артериальное давление, головные боли, язвенная болезнь, гастрит, болезни сердца, нервные расстройства.

Гнев — всего лишь один из способов уменьшения стресса, снятия напряжения. Поскольку конфликт часто связан с выражением гнева, для некоторых людей это способ эмоциональной разрядки.

Между тем получены убедительные данные, что люди, часто пребывающие в состоянии гнева, имеют специфические проблемы со здоровьем. Так, Фридман и Розенман открыли, что риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у лиц, обладающих повышенной агрессивностью, гневливостью, существенно повышается. Под названием «личность типа А» они объединили такие личностные черты, как постоянное ощущение нехватки времени, высокие амбиции, стремление конкурировать, доминировать. Такой человек часто переполнен злостью, ищущей повода вылиться наружу. Выяснилось, что именно реакция гнева несла ответственность за сердечно-сосудистые нарушения, гастриты, язвенную болезнь.

Одна из функций гнева заключается в том, что он временно приостанавливает ощущение дискомфорта, вызываемое стрессом. Проявление чувств дает разрядку или хотя бы на время блокирует болезненность эмоционального или физического возбуждения. М. Мак-Кей, Ю. Мак-Кей и П. Роджерс считают, что гнев способен снимать четыре вида стресса.

1. Болезненные чувства. Гнев может настолько заблокировать болезненные переживания, что они изгоняются из сознания, перестают замечаться. Он может также привести к разрядке при сильном возбуждении, сопровождающем следующие эмоциональные состояния:

- Тревога и страх
- Утрата и депрессия
- Обида
- Вина и стыд
- Чувство неполноценности («Я — неудачливый, плохой человек»)

2. Болезненные ощущения. Стресс часто ощущается нами физически. Наиболее распространенной его формой является мышечное напряжение. Но стрессогенное возбуждение может также быть следствием физической боли или повышенной чувствительности симпатической нервной системы. Основные источники болезненных ощущений таковы:

- Спешка
- Физическая боль
- Чрезмерные впечатления
- Мышечное напряжение
- Усталость и перегрузки

3. Фрустрированная потребность. Гнев может вызвать разрядку напряжения, порожденного неудовлетворением желаний и потребностей человека. В таком случае

агрессивная раздраженность обеспечивает выход возбуждению, которое неизбежно возникает при блокировании потребностей:

- Возбуждение из-за блокирования потребностей или желаний
- Ощущение, что все идет не так, как надо
- Чувство вынужденности

4. Угроза. Любая угроза, физическая или психологическая, немедленно вызывает в нас возбуждение, которое мобилизует все силы человека и создает сильнейший потенциал для каких-либо действий, ослабляющих стресс. Для каждого из четырех видов стрессовой ситуации характерен механизм психологической тревоги. Он сигнализирует нам, что не все благополучно. Но как только нарастает возбуждение, увеличивается и наша потребность его преодолеть, остановить страдание. Часто источником угрозы являются следующие ощущения:

- «На меня нападают»
- Чувство потери себя
- Чувство покинутости

Между тем, существуют и иные, менее разрушительные способы снятия напряжения. Мы обсудим их ниже.

Неоправданные чувства

Нервно-психическое напряжение выполняет мобилизующую функцию. В ряде случаев эмоции помогают справиться с ситуацией, завершить ее. Такие эмоции называют «оправданными», или аутентичными. В других случаях эмоции существенно снижают наши способности справляться с трудностями.

Американский психолог Э. Берн утверждал, что в глубоком детстве маленький ребенок научается манипулировать чувствами своих родителей, «демонстрируя» им чувства, которые он реально не испытывает. Если, например, аутентичный гнев в состоянии фрустрации (не дали конфету) не помогает ребенку получить родительское признание, он может скрыть свое истинное чувство и продемонстрировать какое-то иное, например, обиду. Если такая демонстрация приводит к успеху и он получает желанное признание, то чувство, с помощью которого этот успех был достигнут, закрепляется как шаблон поведения. Предназначение этого эмоционального поведения не в том, чтобы завершить ситуацию, а в том, чтобы получить внимание от родителя; Позже такое «вымогательство» направляется на манипулирование другими людьми, на получение от них желанных эмоций и поведения. Поэтому такие чувства называют «рэкетыными». Ркетное чувство, в отличие от аутентичного, — всегда попытка манипуляции другим человеком. Часто ркетные чувства взрослого человека не вызывают той реакции, к которой он привык в детстве. Тем не менее, он бессознательно использует этот шаблон в конфликтном взаимодействии в те моменты, когда, переживая фрустрацию, он регрессирует к архаичным формам поведения. Если аутентичные чувства помогают справиться с ситуацией, то ркетные, в большинстве случаев, лишь усугубляют реальное положение дел. Поэтому необходимо различать оправданные, помогающие эмоции и ложные, неаутентичные чувства.

Выделяют четыре основных аутентичных чувства. Одно положительное — радость. Три негативных — страх, гнев, печаль. Если радость может относиться и к прошлому, и к настоящему, и к будущему, то негативные чувства имеют строго определенную ориентацию во времени. Аутентичная тревога позволяет быть осторожным, предсказывая опасности в будущем. Аутентичный гнев позволяет мобилизовать силы для «рывка» в настоящем. Аутентичная печаль помогает проститься с прошлым. Эти чувства становятся неоправданными, если они неверно ориентированы во времени. Страх и гнев, ориентированные в прошлое, не в состоянии изменить уже свершившееся. Страх и печаль в настоящем снижают энергетическую обеспеченность и эффективность действий. Гнев или печаль по поводу еще не наступивших событий также не мобилизуют позитивные ресурсы.

Культурные стереотипы запрещают переживать некоторые эмоции. Часто социально неодобряемым оказываются гнев, обида, тревога. Даже испытывая сильные эмоции, человек может искренне «не замечать» их наличие («Я вовсе не расстроился... не обиделся... я не сержусь... я ничего не боюсь...»).

Первый шаг к управлению эмоциями — признание их наличия.

Второй шаг — изучение ситуаций, их вызывающих. Знание своих реакций позволяет быть подготовленным к появлению эмоций, не дать им застать себя врасплох.

Третий шаг — различение аутентичных и неконструктивных реакций. Аутентичные чувства помогают справиться с ситуацией, неоправданные — мешают.

А. Эллис предложил еще один критерий для идентификации неоправданных чувств. Оправданные оценки ситуации включают такие эмоции, как разочарование, грусть, раздражение, сожаление, неудовольствие и могут быть ранжированы человеком от 1 до 99. Неоправданные эмоциональные оценки ситуации начинаются со 101 и уходят в бесконечность. Они включают в себя такие переживания, как депрессия, тревога, ярость, отчаяние, враждебность, жалость к себе и тому подобное. Главное в неоправданных переживаниях, с точки зрения Эллиса, — их чрезмерный, преувеличенный характер.

Выполняя упражнения этой работы, вы сможете проанализировать характерные для вас эмоциональные реакции и выделить те, которые оказывают разрушающее воздействие.

Практикум

Цель работы

Изучение эмоциональных состояний, сопровождающих конфликтное взаимодействие.

Ход работы

Шаги с 2 по 5 выполняются каждым участником тренинга индивидуально, 6-й — в рабочей группе численностью 6-8 человек.

1. Вспомните, когда и где в последнее время вы испытывали перечисленные выше разрушающие переживания.

2. Составьте таблицу, где напротив каждой группы переживаний (С) опишите ряд ситуаций (А), в ответ на которые у вас возникли эти эмоции. Постарайтесь вспомнить по несколько ситуаций на каждую группу эмоций. Возможно, некоторые из эмоциональных переживаний вам не свойственны, вы их никогда не испытываете. В таком случае пропустите соответствующую рубрику.

3. Опишите, что вы сделали в каждой ситуации: ваши переживания и ваше ответное поведение. Обратите внимание на то, что важно описать не только ваши поступки во внешнем плане поведения, но и ваши эмоциональные переживания при этом.

Мой негативный ответ на событие: переживание и поведение (чрезмерные, разрушающие переживания и неконструктивное поведение)

4. Определите, являются ли эти чувства аутентичными, оправданными. Для этого необходимо оценить, помогают ли вам эти переживания конструктивно завершить ситуацию. Определите также, было ли ваше поведение конструктивным. Для этого каждый эпизод оцените по следующим критериям:

Помогает ли мне это добиваться своих целей? Помогает или мешает мое поведение тем, кто дорог для меня?

Помогает ли мне это в отношениях с окружающими? Испытывая эти чувства, я достигаю того, чего хочу, или избавляюсь от дискомфорта, вызванного неудачей?

Влияет ли это разрушительно на мое здоровье? Если хотя бы по одному из перечисленных критериев вы получаете негативный ответ, реакцию можно отнести к неконструктивной, неоправданной.

5. Выберите только те иницирующие события, на которые вы ответили неоправданными, негативными, разрушающими переживаниями.

После того, как все таблицы будут заполнены, вам предстоит обсудить результаты

в вашей рабочей группе. Для этого объединитесь в группы по 6-8 человек и выберите временного руководителя дискуссии. Его задача — заботиться о том, чтобы у каждого участника была возможность высказаться и быть услышанным.

6. Расскажите об опыте, приобретенном Вами при выполнении этого упражнения.

Обсуждение и выводы

1. Какие чувства являются для вас «излюбленными»?
2. Какие ситуации требуют от вас повышенного внимания для защиты от разрушительных переживаний?
3. Какие разрушающие переживания оказались наиболее и наименее характерными для вашей рабочей группы?
4. Опишите типы инициирующих событий, к которым члены вашей группы оказались наименее толерантными.
5. Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение?

Основная

1. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами Электронный ресурс / О.В. Хухлаева. - Школьная психологическая служба. Работа с педагогами, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2017. - 192 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-481-

Дополнительная литература

1. Кисляков П.А. Социальная безопасность образовательной среды [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кисляков П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33860.html>

2. Коломийцев, Н. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности : монография / Н. Коломийцев, Н. Поддубная ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Министерство образования и науки Российской Федерации, Институт педагогики и психологии ; науч. ред. В.В. Хромов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2014. - 292 с. : ил.,табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-604-8 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434807>

3. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов [Электронный ресурс]: монография/ И.С. Якиманская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54149.html>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Психолого-педагогические основы технологии создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды

Цель: формирование способности анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению

Актуальность темы занятия: знание психолого-педагогических основ технологии создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды способствует разработке проектов формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.

Теоретическая часть: студенты должны усвоить сущность и основные функции технологической модели создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды. Студент должен иметь представление, какую роль играет психологическая диагностика в проектировании формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды.

Вопросы и задания:

Вопросы к собеседованию:

1. Функции психотехнологий формирования психологической безопасности образовательной среды.
2. Механизмы создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды.
3. Технологическая модель создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды.
4. Технологии активного социально-психологического обучения в обеспечении психологически комфортной и безопасной образовательной среды.

Задания

Задание 1. Практическое задание-тренинг «Уверенность в себе».

Цель: сформировать представление об уверенном и неуверенном поведении.

Ход занятия «Кто я?»

Инструкция: написать 10 своих характеристик. Например, Я - добрая.

«Нападающий и защищающийся»

Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой - защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить,

старается, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5-10 минут участники меняются ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося».

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.

«Да - нет»

Инструкция: «Я буду называть утверждение, а те, кто согласен с ним, поднимает руку вверх:

- другу всегда нужно уступать;
- нужно полагаться только на себя;
- я всегда отстаиваю свою правоту;
- я всегда готов первым помириться;
- я всегда хочу быть лидером в любой компании;
- я всегда всё планирую;
- все вопросы решаю при помощи силы;
- в жизни всё надо попробовать;
- умение принимать других людей придёт со временем;
- я считаю, что если мне сказали: «Так делают все - делай и ты», - это прямое

давление на меня.

«Хорошо или плохо»

Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе, или можно записать несколько качеств из названных на листах бумаги и вытянуть одно из них, или спросить у учащихся, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому что девочки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества.

Ведущий помогает и поддерживает учащихся в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

Задание 2. Практическое задание-тренинг «Путешествие во времени»

Цель: представить свой жизненный путь, постановка целей и планирование

Ход занятия

«Письмо себе в 2020 год»

«Мы напишем себе письмо, которое запечатаем и откроем только в 2020 году. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе - будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас... Что вы хотите пожелать себе в будущем».

«Твоя жизнь»

«Нарисуй что-то, что символизировало бы тебя маленького и тебя взрослого (в 30-40 лет). И подумай, что тебе - сегодняшнему можешь дать ты маленький и ты взрослый, что помогло бы тебе сейчас». После упражнения участники делятся своими открытиями.

«Достижение цели»

Это модификация упражнения «Сделать желание реальным» из Личностного блока программы. Выбирается доброволец, ему предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет поехать домой на выходных. Для этого надо решиться, надо сказать воспитателю, надо сделать домашнее

задание. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Когда доброволец проходит шаг, то есть «преодолевает» первое препятствие, то этот шаг становится уже его помощником. И если встречается препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать. После выполнения упражнения водящий рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

«Дотянись до звезд»

Упражнение дает детям возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

«Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед со бой...»

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Можно дать возможность детям сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений некоторых звезд для детей.

Задание 3. Практическое задание-тренинг «Хорошо ли ты себя чувствуешь?»

Цель: Улучшить самочувствие и повысить настроение учащихся

Ход занятия

«Кулаки, ладони, руки»

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони или руки скрещены на груди. Задача в том, чтобы вся группа выбросила руки одинаково.

Это упражнение показывает состояние участников группы: если много кулаков, значит, агрессивность в группе велика, если много открытых ладоней, то группа готова к работе. Также это упражнение может использоваться на формирование слаженности в группе.

«Я в своих глазах и в глазах других»

Раздать готовые вырезанные бумажные футболки. Ребенок должен сделать надпись на футболке спереди и сзади.

«Волшебная подушка»

Оно дает возможность детям выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка.

Инструкция: «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый, по очереди может на нее сесть. И рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я, хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать». Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, воспитатель, ребята?

Задание 4. Практическое задание-тренинг «Тревожность»

Цель: понизить уровень тревожности

Ход занятия

«Прогноз погоды»

Инструкция: возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который

будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит вовсю.

«Копилка обид и тревог»

На листе записать свои обиды, ссоры, что тревожит. Листы не подписывать. После того как написали на листе свои обиды, про них нужно забыть.

«Пойми мой страх»

Участникам занятий раздаются карточки, на которых с одной стороны написано предложение, а с другой - продолжение. Ребятам предлагается объяснить, что имели в виду их сверстники. Можно разделить участников на небольшие группы, например, по 2-4 человека или пары, каждой группе дать по одной карточке. Дети должны найти как можно больше разных объяснений каждой из фраз. Например, «Мне страшно, когда ... я знакоюсь с новыми людьми», означает, что человек не уверен, хорошо ли к нему отнесутся в первый момент знакомства, а может быть, человек не знает, как вести себя в этой новой ситуации. Подчеркните значимость объяснения страхов - оно позволяет найти проблему, которую решить гораздо легче, чем просто преодолеть страх. Попросите ребят подумать, как помочь человеку, который теряется в новой обстановке и т. п., т.е. помогите участникам перейти от фокуса на страхе к пониманию его источников. По ходу выполнения задания участники проговаривают ситуации, которые у них вызывают наибольшие опасения, таким образом вы получаете доступ к той информации, которую, возможно, не могли бы получить напрямую.

Карточка 1

Мне страшно, когда...

я знакоюсь с новыми людьми, другие смотрят за тем, что я делаю. Мне задают вопрос и ждут ответа.

Карточка 2

Я боюсь, если...

не знаю, что обо мне думают другие. Мне могут отказать. Чувствую, что другой против меня.

Карточка 3

Я понимаю, что боюсь, когда...

у меня холодеют руки. Мне дурно. Кружится голова.

Запишите высказывания ребят, а затем перейдите ко второй части упражнения.

Цель этого этапа - показать допустимость страхов и определить пути совладения с ними. Для этого обсудите с ребятами вопрос о том, зачем человеку нужно бояться, почему природа сделала так, что люди испытывают страх. Затем спросите, что может помочь справиться со страхом, кто может помочь преодолеть страх, как это может произойти? Обратите внимание детей на то, что скрывать страх и преодолевать его - разные пути поведения.

Задание 5. Защита группового проекта

Темы проектов:

1. Технология снижения риска саморазрушающего поведения (употребления психоактивных веществ).
2. Технология снижения риска саморазрушающего поведения (аутоагрессивного поведения).
3. Технология снижения риска конфликтной напряженности.
4. Технология снижения риска ксенофобии.
5. Технология снижения риска совершения агрессивных действий, направленных на других.

Методические рекомендации к выполнению и защите проекта

Проект предполагает самостоятельную работу студентов по изготовлению интеллектуального продукта в рамках предложенной тематики, обладающий

субъективной или объективной новизной.

Критерии оценивания проекта как текста и презентации

- соответствие содержания проекта теме;
- реализация цели проекта (продукт);
- правильное оперирование научными категориями (терминами);
- умения систематизировать и структурировать информацию;

- использование разнообразных информационных ресурсов;
- демонстрация понимания актуальности проблемы проекта;
- рефлексия проделанной работы;
- оформление ссылок, цитат; грамотность.

Структура проекта

- объем 12-15 страниц;
- титульный лист;
- план работы;
- содержание в соответствии с планом (актуальность, собственно содержание, описание результата);
- список источников;
- приложения.

Технические требования к оформлению проекта

- текст печатается на одной стороне листа формата А4; шрифт - 14; межстрочный интервал - полуторный; абзацный отступ - 1,27; поля следующих размеров: верхнее - 2; нижнее - 2; левое - 3; правое - 1,5; шрифт - Times New Roman;

- сноски на используемую литературу даются в квадратных скобках в соответствии с нумерацией списка литературы и указанием цитируемой страницы;

- каждый раздел работы (актуальность, основная часть, описание результата, список источников, приложения) начинаются с новой страницы. Названия параграфов пишутся на отдельных строчках. Между предыдущим параграфом и названием нового остается пустая строка. Названия располагают посередине страницы.

- нумерация страниц: верх, середина. Нумерация сквозная и начинается с титульного листа, но на нем номер страницы не проставляется.

Условия презентации творческого проекта:

- может быть индивидуальной или коллективной;
- форма презентации может быть аудиторной или стендовой, либо компьютерной презентацией;
- содержание должно включать изложение основных моментов работы: проблема, цель и задачи, обоснование пути решения проблемы, продукт (результат), самооценка проведенной работы.

Основная

1. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами Электронный ресурс / О.В. Хухлаева. - Школьная психологическая служба. Работа с педагогами, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2017. - 192 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-481-

Дополнительная литература

1. Кисляков П.А. Социальная безопасность образовательной среды [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кисляков П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33860.html>

2. Коломийцев, Н. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности : монография / Н. Коломийцев, Н. Поддубная ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

УНИВЕРСИТЕТ», Министерство образования и науки Российской Федерации, Институт педагогики и психологии ; науч. ред. В.В. Хромов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2014. - 292 с. : ил.,табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-604-8 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434807>

3. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов [Электронный ресурс]: монография/ И.С. Якиманская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54149.html>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению самостоятельных работ
по дисциплине**

**«Формирование психологически комфортной и безопасной
образовательной среды»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование
Направленность (профиль) «Психология образования»
Квалификация выпускника бакалавр

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

Пояснительная записка

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Методические рекомендации по выполнению заданий

Список литературы, рекомендуемый к использованию в самостоятельной работе студентов

Пояснительная записка

Самостоятельная работа студентов – важнейшая составная часть занятий, необходимая для полного усвоения программы курса.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

Вопросы для собеседования

Базовый уровень

1. Психологическая безопасность во взаимодействии участников образовательной среды.
2. Проблема защищенности в психологии. Психологическая самозащита от деструктивного влияния.
3. Теория «референтных групп». Функции референтной группы во взаимодействии участников образовательной среды.
4. Типы взаимодействия в системе «учитель – ученик»
5. Роль экспертизы в реализации стратегии развития системы образования. Социальные компоненты образовательной среды: взаимоотношения с учителем, с учениками.
6. Социальная позиция и социальный статус эксперта, требования к эксперту. Компетентность эксперта, его общие и специальные познания. Этические и юридические основы деятельности эксперта.
7. Экспертиза психологической безопасности образовательной среды школы: анализ формальных результатов, анализ динамики развития участников и анализ психосоциальной организации образовательной системы. Мониторинг образовательной среды школы. Использование данных психологических исследований в экспертных задачах; оценка степени их достоверности. Психодиагностические методы, возможности их использования. Математические методы выявления согласованности экспертных оценок.
8. Параметры экспертизы психологической безопасности образовательной среды школы. Операционализация параметров. Комплексная оценка показателей. Этапы образовательной экспертизы. Формальная структура экспертного заключения. Обоснование выводов.

Повышенный уровень

1. В чем заключается психологическая безопасность во взаимодействии участников образовательной среды?
2. Какие основные угрозы психологической безопасности во взаимодействии участников образовательной среды?
3. В чем разница защищенности и психологической самозащиты?
4. Всегда ли психологическая самозащита обеспечивает психологическую безопасность?
5. Каковы наиболее важные условия образовательной среды, создающие и обеспечивающие психологическую безопасность во взаимодействии?
6. Какие социальные навыки способствуют решению проблем психологической безопасности во взаимодействии?
7. Каковы средства решения конфликтных ситуаций в образовательной среде.
8. Почему психологическое насилие может выступать основным источником психотравмы в образовательной среде?
9. Какие типы взаимодействия в системе «учитель – ученик» обеспечивают психологическую безопасность? Почему?

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если

- дополняет свой ответ информацией из дополнительных источников;
- в своей речи использует в полном объеме специальные термины;
- ответ логичен и последователен;
- выводы аргументированы и доказательны.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если

- демонстрирует хорошее владение учебной информацией, определенной рамками учебной дисциплины;
- демонстрирует достаточные знания, владеет специальной терминологией;
- ответ на поставленный вопрос излагается систематизировано и последовательно, при этом допускает определенные неточности в подаче материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если

- в процессе ответа на вопрос экзаменационного билета допускает нарушение в последовательности изложения материала;
- неточно употребляет специальные термины;
- не делает выводы по изложенному материалу (поверхностный характер ответа).

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если

- отвечая на вопросы экзаменационного билета не последователен, не логичен;
- не демонстрирует определенные системы знаний по предмету;
- не владеет основной и дополнительной литературой, не делает выводы;
- не владеет понятийным аппаратом по данной дисциплине.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100

Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особый интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по выполнению практических работ

Практические занятия проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

На студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Методические указания по написанию и оформлению реферата

Написание реферата по дисциплине является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению основ вожатской деятельности. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психолого-педагогических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

*Реферат по дисциплине «.....»
студента ... курса (фамилия, имя, отчество)
группы
Тема: ".....".
год выполнения.*

1. Общие положения

1.1. Реферат, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании реферата по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К реферату по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы реферата

2.1. Тематика реферата обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над рефератом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке реферата используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана реферата.

3.6. Написание реферата.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура реферата:

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации);
- список использованных источников

5. Структура и содержание реферата

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание реферата. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы, и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к реферату оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению реферата

6.1. Объем реферата может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки реферата

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается реферат, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению реферата.

Оценкой «хорошо» оценивается реферат, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к реферату не соблюдено, то он не засчитывается.

Темы докладов

1. Основные подходы к формированию сопротивляемости негативным воздействиям среды.
2. Ключевые компоненты сопротивляемости: риск, исход, ресурсы.
3. Сопротивляемость негативным явлениям среды в контексте возрастного развития человека.
4. Межличностное общение участников учебно-воспитательного процесса и психологическая безопасность образовательной среды.
5. Педагогическое общение и психологическая безопасность образовательной среды.
6. Функции психотехнологий формирования психологической безопасности образовательной среды механизмы создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды
7. Показатели психологической безопасности образовательной среды.
8. Межличностное общение участников учебно-воспитательного процесса и психологическая безопасность образовательной среды.
9. Педагогическое общение и психологическая безопасность образовательной среды.
10. Сопротивляемость и устойчивость человека.
11. Психологическая безопасность - интегративная категория оценки среды и личности.
12. Показатели психологической безопасности образовательной среды.

Методические указания по оформлению презентации реферата

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению.

Чтобы презентация хорошо воспринималась слушателями и не вызывала отрицательных эмоций (подсознательных или вполне осознанных), необходимо соблюдать правила ее оформления.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Кроме того, оформление и демонстрация каждого из перечисленных типов информации также подчиняется определенным правилам. Так, например, для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

Методические указания по оформлению и представлению на экране материалов различного вида

Текстовая информация

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться);
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Times New Roman, Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Анимация

Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

Звук

- звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации;

- необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышен всем слушателям, но не был оглушительным;

- если это фоновая музыка, то она должна не отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова рефератчика. Чтобы все материалы слайда воспринимались целостно, и не возникало диссонанса между отдельными его фрагментами, необходимо учитывать общие правила оформления презентации.

Единое стилевое оформление

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;

- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;

- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;

- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле;

Содержание и расположение информационных блоков на слайде

- информационных блоков не должно быть слишком много (3-6);

- рекомендуемый размер одного информационного блока — не более 1/2 размера слайда;

- желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга;

- ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить;

- информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки — слева направо;

- наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда;

- логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.

Помимо правильного расположения текстовых блоков, нужно не забывать и об их содержании — тексте. В нем ни в коем случае не должно содержаться орфографических ошибок.

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование

- коллоквиум

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами Электронный ресурс / О.В. Хухлаева. - Школьная психологическая служба. Работа с педагогами, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2017. - 192 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-481-

Дополнительная литература

1. Кисляков П.А. Социальная безопасность образовательной среды [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кисляков П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33860.html>

2. Коломийцев, Н. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности : монография / Н. Коломийцев, Н. Поддубная ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Министерство образования и науки Российской Федерации, Институт

педагогике и психологии ; науч. ред. В.В. Хромов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2014. - 292 с. : ил.,табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-604-8 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434807>

3. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов [Электронный ресурс]: монография/ И.С. Якиманская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54149.html>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.fgosvo.ru/>- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт
3. <http://www.iprbookshop.ru/>- Электронно-библиотечная система IPRbooks
4. <http://www.lexed.ru/>- Федеральный центр образовательного законодательства - официальный сайт
5. <https://cyberleninka.ru/>- КиберЛенинка - научная электронная библиотека (журналы)
6. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт
7. <https://openedu.ru/> - Национальная платформа открытого образования
8. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic/> Международная реферативная и справочная база данных научного цитирования «Scopus» - крупнейшая в мире единая реферативная база данных
9. <http://diss.rsl.ru/>- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)