



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)

Факультет «Психология, педагогика и дефектология»  
(наименование факультета)

Кафедра «Психология образования и организационная психология»  
(наименование кафедры)

Зав. кафедрой Белоусова А.К.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Ф.)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

ОТЧЕТ

по практической подготовке при проведении стационарной дискретной учебной педагогической практике

\_\_\_\_\_  
вид практики

на базе МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону

Обучающийся \_\_\_\_\_  
подпись, дата

Тышлангова Зоя Магардычевна  
И.О.Ф.

Обозначение отчета УП.660000.000

Группа МЗОД31

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
код наименование направления подготовки

Профиль «Психологическое сопровождение образования одаренных детей»

Руководитель практики:

от предприятия руководитель Абакумова Ирина Владимировна  
должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

М.П.

от кафедры профессор \_\_\_\_\_ Звездина Галина Павловна  
должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

научный руководитель доцент \_\_\_\_\_ Короченцева Анна Вячеславовна  
должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

Оценка \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
дата подпись преподавателя

Ростов-на-Дону

2023 г.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

Факультет «Психология, педагогика и дефектология»

(наименование факультета)

Кафедра «Психология образования и организационная психология»

(наименование кафедры)

**ЗАДАНИЕ**

по практической подготовке при проведении стационарной дискретной учебной педагогической практике

вид практики

на базе МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону

наименование базы практики

в период с 30.01.2023 г. по 10.06.2023 г.

Обучающийся \_\_\_\_\_

Обозначение отчета ПП.660000.000

Группа МЗОД31

Срок представления отчета на кафедру « » июня 2023 г.

Содержание задания:

Знакомство с образовательным учреждением и его структурными подразделениями.

Прохождение вводного и первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте, и инструктажа по пожарной безопасности на объекте.

Посещение лекций и семинарских занятий с целью изучения методики работы преподавателя высшей школы, инновационных учреждений — школ города.

Разработка конспектов собственных учебных занятий.

Разработка программы собственных практических занятий.

Проведение учебных и практических занятий

Анализ проведенных учебных занятий.

Подготовка отчетных документов учебных занятий.

Проведение внеаудиторных мероприятий.

Подготовка отчетных документов внеаудиторных мероприятий.

Руководитель практики от  
кафедры

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Звезда Г.П.  
имя, отчество, фамилия

Задание принял к исполнению

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Тышлангова З.М.  
имя, отчество, фамилия



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)

Факультет «Психология, педагогика и дефектология»

(наименование факультета)

Кафедра «Психология образования и организационная психология»

(наименование кафедры)

Зав. кафедрой

Белоусова А.К.

(подпись)

(И.О.Ф.)

«\_\_»

2023 г.

**Рабочий график (план) проведения практической подготовки**

№	Мероприятие	Срок выполнения
1	Посещение лекций и семинарских занятий с целью изучения методики работы преподавателя высшей школы, инновационных учреждений — школ города.	2.02.2023 - 16.05.2023
2	Знакомство с образовательным учреждением и его структурными подразделениями	14.03.2023
3	Прохождение вводного и первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте, и инструктажа по пожарной безопасности на объекте	13.03.2023
4	Разработка конспектов собственных учебных занятий.	4.05.2023-06.05.2023
5	Разработка программы собственных практических занятий	16.05.2023-17.05.2023
6	Проведение учебного занятия №1	18.05.2023
7	Проведение практического занятия №1	18.05.2023
8	Проведение учебного занятия №2	19.05.2023
9	Проведение практического занятия №2	19.05.2023
10	Анализ проведенных учебных занятий	20.05.2023
11	Подготовка отчетных документов учебных занятий	23.05.2023 – 24.05.2023
12	Проведение внеаудиторных мероприятий.	25.05.2023 – 6.06.2023
13	Анализ проведенных внеаудиторных мероприятий.	7.06.2023 – 09.06.2023
14	Подготовка отчетных документов внеаудиторных мероприятий.	10.06.2023

Руководитель практической подготовки

от предприятия:

директор

должность

подпись, дата

Потатуева В.О.

имя, отчество, фамилия

М.П.

Руководитель практической подготовки от ДГТУ:

доцент

должность

подпись, дата

Короченцева А. В.

имя, отчество, фамилия

Ростов-на-Дону

2023 г.

## ДНЕВНИК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Дата	Место работы	Выполняемые работы	Оценка руководителя
13.03.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Знакомство с предприятием, прохождение вводного инструктажа.	
14.03.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Ознакомление с территорией предприятия, прохождение первичного инструктажа по ТБ, ПБ	
4.05.2023- 06.05.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Разработка конспектов собственных учебных занятий.	
16.05.2023- 17.05.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Разработка программы собственных практических занятий	
18.05.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Проведение учебного и практического занятий №1	
19.05.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Проведение учебного и практического занятий №2	
20.05.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Анализ проведенных учебных занятий.	
23.05.2023 – 24.05.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Подготовка отчетных документов учебных занятий	
25.05.2023 – 6.06.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Проведение внеаудиторных мероприятий.	
7.06.2023 – 09.06.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Анализ проведенных внеаудиторных мероприятий.	
10.06.2023	МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону	Подготовка отчетных документов внеаудиторных мероприятий.	

Руководитель практической подготовки

от предприятия:

директор

должность

подпись, дата

Потатуева В.О.

имя, отчество, фамилия

М.П.

## ОТЗЫВ - ХАРАКТЕРИСТИКА

### Отзыв-характеристика руководителя практики от организации

## ОТЗЫВ-ХАРАКТЕРИСТИКА

о работе магистранта 1 курса группа МОЗП16 Тышлангова Зоя Магардычевна в рамках прохождения стационарной, дискретной учебной педагогической практики

Магистрант 1 курса группы МЗОД31 кафедры «ПОиОП»

Тышлангова Зоя Магардычевна

(фамилия, имя, отчество)

Вид практики стационарная, дискретная практика научно-исследовательская работа

Наименование места практики: МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону

Обучающийся выполнил задания программы практики:

Магистрант проходила практику в МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону. За время прохождения практики магистрант Тышлангова Зоя Магардычевна показала себя с положительной стороны в качестве преподавателя. Приобрела навыки и умения работы с учебным материалом, разработки и чтения лекций и практических занятий. Магистрант самостоятельно подготовила лекции и практические занятия. Успешно провела их и сделала анализ проведенных занятий. Методы, используемые на занятии, отличались эффективностью, что позволило получить положительные результаты от практических занятий. Перед выполнением заданий всегда давался чёткий и понятный для детей инструктаж, проверка усвоения материала проводилась с помощью обратной связи, дополнительных вопросов и наблюдения.

В процессе прохождения стационарной дискретной педагогической практики Тышлангова Зоя Магардычевна зарекомендовала себя с положительной стороны, добросовестно выполняла требования руководителя практики. Программу практики выполнила полностью и в соответствии с предъявленными требованиями.

За время практики Тышлангова З.М., ознакомилась с основными техниками работы психолога в учреждении, такими как:

- 1.Диагностика уровня учебной мотивации обучающихся;
- 2.Техники работы с повышением уровня учебной мотивации обучающихся;
- 3.Оценка и коррекция психоэмоционального состояния обучающихся;

Во время прохождения практики участвовала в отработке всех изученных методик на практике.

Заслуживает оценки \_\_\_\_\_.

Руководитель практики

от предприятия

Потатуева В.О.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ

С 31 января по 10 июня 2023 года мною была пройдена стационарная дискретная педагогическая практика на базе МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону. Моя работа заключалась в повышении учебной мотивации у и коррекции эмоциональной сферы студентов

Для повышения уровня учебной мотивации у студентов при прохождении практики мною были изучены и апробированы следующие виды деятельности.

### Упражнение «Успех в прошлом»

Цель. Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Ход:

Задания 1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

### Упражнение «Одобрение»

Ход:

Знаете ли вы свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни? Умеете ли подбадривать себя и других? Тренер, учитель или менеджер постоянно прибегает к одобрению и подбадриванию своих учеников (подчиненных). Вас также, очевидно, неоднократно хвалили. Это прибавляло вам сил, вдохновляло на дальнейшую работу. Вследствие похвалы вы ощущали эмоциональный подъём и стремление работать настойчивее ради достижения успеха. Иногда у вас не все удавалось и вы разочаровывались, теряли веру в себя, а позитивного эмоционального подкрепления (похвалы) от окружающих не поступало. В таких случаях вы теряли уверенность в своих силах и были демотивированными (т.е. не ощущали побуждений, стимулов к работе). Но вдруг вы вспоминали свои успехи в прошлом, актуализировались слова-одобрения в ваш адрес от учителя (руководителя). Вам стало легче, опять захотелось работать. У вас возникает мысль: почему я должен ожидать одобрения от других людей, нельзя ли находить поддержку у самого себя? Оказывается, что это вполне возможно. Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными.

Задание 1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.

2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.

3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.

4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизни или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.

5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в работе (1-й вариант, 2-й вариант)? 6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?

7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определённых успехов.

8. Учитывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текстсамоодобрение.

9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.

10. Учитывая опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.

11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Пытайтесь предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

### **Упражнение «Позитивные мысли».**

Цель: повышение самооценки, развитие способности самоанализа.

Задачи:

- повышение стремления к самопознанию;
- актуализация внутриличностных ресурсов обучающихся;
- развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход занятия: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Надо ли преуспевать во всем?
3. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
4. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают студентам хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» людей есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Для коррекции эмоциональной сферы студентов при прохождении практики мною были изучены и апробированы следующие виды деятельности.

### **Арт-терапия «Волшебные зеркала»**

Цель: формирование положительной Я -концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

**Обработка стрессов и незаконченных действий на фоне измененного состояния сознания**

Ведущий предлагает поработать с конфликтом в особом состоянии. Ведущий объясняет смысл упражнения примерно так: «...Эмоциональное напряжение, возникающее в конфликте, тесно связано с мышечным напряжением. Представьте себе лицо человека, который чувствует себя в конфликте с кем-либо. Его скулы сведены и напряжены, зубы стиснуты. Между бровями пролегли вертикальные складки. Как мы можем ожидать от него гибкого поведения, если он закован в гибкий каркас напряженных мышц? Человек-существо целостное. Эмоциональное напряжение вызывает напряжение мышечное и наоборот. Поэтому мы попробуем через расслабление мышц достичь снижения эмоциональной напряженности в конфликте. Для этого нужно сесть поудобнее..»

Далее ведущий приводит ряд формул для релаксации. Когда группа погружается в комфортное, расслабленное состояние, ведущий говорит следующий текст: «Представьте перед вашим внутренним взором расшитый узорами тяжелый театральный занавес. Он медленно раздвигается. Вы знаете, что эта пьеса о вашей жизни. На сцене вы видите знакомых людей в конфликтной ситуации. Вы смотрите эту пьесу из зрительного зала, а среди людей на сцене узнаете себя. Вы слышите голоса...О чем говорят эти люди? Вы разглядываете их одежду. Она вам не нравится, и вы решаете переодеть всех в костюмы другой эпохи. Это пьеса вашей жизни и вы- ее режиссер, вы- ее главный герой. Вы переносите эту сцену на экран телевизора. Попробуйте ее представить в черно- белом изображении. Попробуйте выключить звук. Теперь участники вашей пьесы жестикулируют в полном безмолвии. Через некоторое время вы включаете звук, чтобы услышать слова главного героя- себя. Представьте экран в виде шахматной доски. Над ней поднимаются огромные фигурки. Вы видите на этой шахматной доске участников вашего конфликта и себя. Где ваше место на этой доске? Представьте, как вы переставляете фигурки с одной клетки на другую или выстраиваете их в один ряд.

Сейчас вы убираете их с доски и укладываете в коробочку. Коробка закрывается, вы набрасываете на нее крючок и бережно ставите на место. Ваше поле внутреннего зрения начинает задвигаться тяжелым театральным занавесом. Вы вспоминаете, что все происходило на телевизионном экране, и поворачиваете выключатель. Экран тускнеет. Некоторое время на ней остается светящаяся точка. Затем исчезает и она».

После приведенного выше текста дается ряд формул выхода из аутогенного погружения и проводится обсуждение упражнения.

#### Рефлексия

Учащиеся делятся своими впечатлениями. Ведущий спрашивает о том, что мешало выполнению упражнения. Особое внимание уделяется тому, как изменилось эмоциональное состояние после упражнения, как изменилось отношение к конфликту, человеку-стрессору, какие из приемов, предложенных ведущим, повлияли на это отношение.

В заключении ведущий советует использовать показанные приемы саморегуляции психофизического состояния самостоятельно

#### Комплекс «Стена»

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.

3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.

4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.

5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.

6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее

#### Упражнение «Пара ласковых»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

Материалы и оборудование: платок (повязка на глаза).



Техника проведения: группа в кругу. Одному участнику завязывают глаза. Психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Инструкция: а теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку на кого ему вылить всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвалось».

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

### **Рисуночный тест Вартегга**

Автор теста - немецкий психолог Эрик Вартегг. Тест был опубликован в 1963г, но в России появился только в 2004г благодаря В.К. Калиненко и его книге "Рисуночный тест Вартегга".

Сам тест представляет собой лист А4, поделенный толстыми черными линиями на 8 равных квадратов. В каждом квадрате содержится строго определенный рисунок, который нужно продолжить.

Задание: продолжите рисунок в каждом квадрате так, чтобы в нем получилась законченная картина. Вы можете заполнять квадраты в любой последовательности и использовать различные цвета.

Интерпретация теста Вартегга

Важно! При интерпретации теста Вартегга учитываются следующие показатели:

- смысловое содержание рисунка,
- особенности графики (нажим, штриховка, расположение),
- порядок заполнения квадратов.

Стимульный рисунок в каждом квадрате активизирует определенный аспект личности, т.е. является бессознательным символом для определенной части психики. Все эти "черточки и точки" не случайны, а являются результатом работы психологов психоаналитического направления (К. Юнга и его последователей, изучавших коллективное бессознательное).

Квадраты № 1, 2, 7 и 8 - это эмоциональные реакции, мир чувств. Обычно здесь располагается живое: природа, люди, животные.

Квадраты № 3, 4, 5 и 6 - это рациональные реакции, мир логики. Обычно здесь располагаются неживые предметы, созданные человеком.

Если вы заметили отклонение от этого правила - ищите в этом квадрате (теме) проблему.

Квадрат №1: символически точка означает начало, а в данном случае - самого себя, т.е. представление о себе и своем месте в мире.

Квадрат №2: волнистая линия - это зародыш, а пространство вокруг - мир людей. Таким образом, этот квадрат показывает характер взаимоотношений с окружающими.

Квадрат №3: три восходящие линии символизируют рост и развитие. В данном случае они отражают мотивацию, планы на будущее, амбициозность.

Квадрат №4: черный квадрат - это символ опасности, страха, вины. Этот квадрат покажет отношение к жизненным преградам, опасностям, трудностям, психологическому грузу, который несет человек.

Квадрат №5: две перпендикулярные линии означают сопротивление, преграду на пути. По этому рисунку можно увидеть, как человек справляется с трудностями, преобладает ли стратегия достижения успеха или избегания неудач. Предполагается, что рисунок будет направлен вправо вверх.

Квадрат №6: две линии означают противоположные начала, идущие в разных направлениях, но требующие пересечения. В данном случае это отношения с близкими людьми: сближение или удаление от них. Предполагается, что линии будут соединены в рамку или другую целостность.

Квадрат №7: точки символизируют чувствительность, интуицию, восприимчивость ко внешним и внутренним раздражителям. Этот рисунок отражает чувствительность, тактичность, ранимость или, наоборот, "толстокожесть".

Квадрат №8: дуга - символ гармонии и защиты. В рисунке обозначает чувство удовлетворенности, защищенности, источник сил. Закрытые предметы - уход в себя в качестве защиты.

Особенности графики:

Чтобы оценить нажим, нужно перевернуть рисунок. Тогда с изнаночной стороны будут хорошо видны области сильного и совсем слабого нажима: именно эти вопросы (квадраты) вызывают наибольшее напряжение у рисующего, т.е. являются проблемными, трудными, однако указывают на его решимость и боевой настрой! Слишком слабый нажим может указывать на неуверенность, слабость, подавленность в этом аспекте (квадрате).

Расположение рисунка в верхней части квадрата указывает на излишнюю самоуверенность, преувеличение своих возможностей, в нижней части - на неуверенность и преуменьшение способностей, сбоку - зависимость и поиск поддержки, в центре - адекватную самооценку и уверенность в себе.

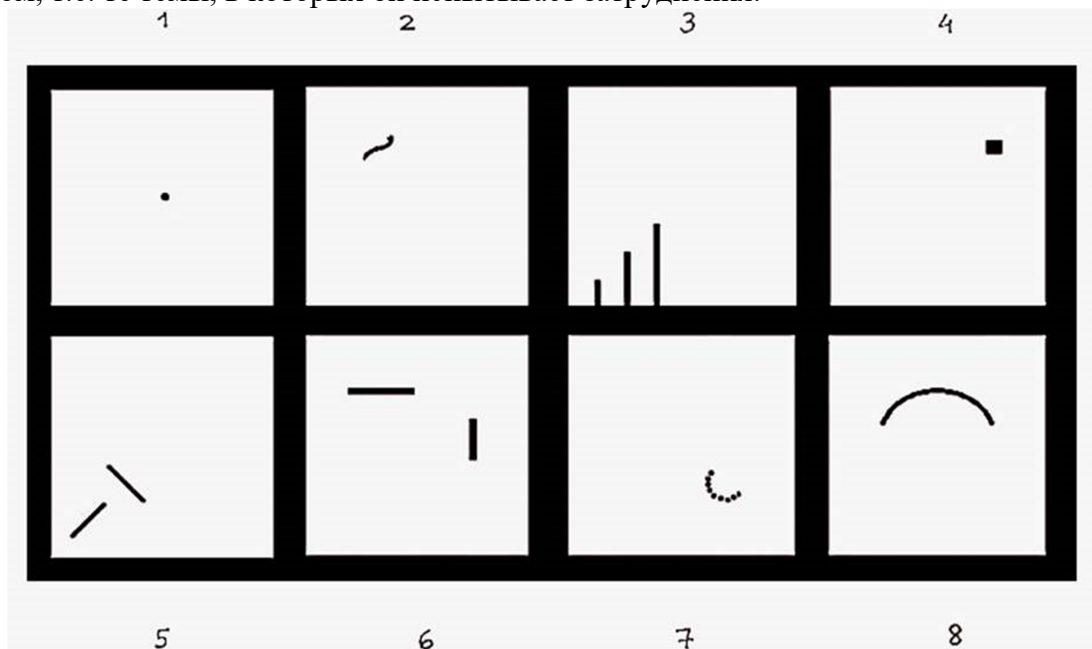
Преобладающие линии: горизонтальные - слабость, вертикальные - решительность, штриховка - тревожность.

Размер рисунка: сверхбольшие - демонстративность, бурная эмоциональность, совсем маленькие - подавленность, скромность.

Отношение к исходным данным: "линиям и точечкам":

- рисующий игнорирует их, т.е. его рисунок не связан с ними -сосредоточенность на себе, своём "Я", погруженность в "свой мир";
- рисующий учитывает их в своем рисунке, но не полностью - изобретательность;
- учитывает все - концентрация на конкретном, важном, существенном;
- создает целостные интересные образы - творческие способности.

Порядок заполнения квадратов: человек обычно начинает с тех квадратов, которые ему "нравятся", "легкие", "понятные", т.е. с тех тем, которые для него наиболее актуальны, важны. А квадраты, которые "не нравятся", "какие-то непонятные", "сложные" оставляет на потом, т.е. те темы, в которых он испытывает затруднения.



Так же, в период прохождения практики мною был разработан и апробирован конспект кураторского часа с использованием психологических упражнений для устранения в группе конфликтной ситуации.

### Кураторский час «Двери конфликта»

**Цели:**

- Информирование учащихся о понятии «конфликт»;

- Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации;

- Обучение конструктивным выходам из конфликтных ситуаций

**Задачи:**

- Определение стратегий поведения в конфликте у обучающихся;
- Выработка неагрессивных методов поведения для решения индивидуальных проблем;

- Обучение способам самоконтроля эмоциональных состояний;

- Анализ значимости эмоциональной сферы человека и ее влияние на общение в ходе конфликта.

**Время проведения:** 60-70 минут.

**Место проведения:** обычное классное помещение.

**Оборудование:** карточки с конфликтными ситуациями для групповой работы; мультимедийная презентация; «словарь хороших качеств»; памятки «Учимся жить без конфликтов».

**Ход тренинга.**

**Этап I. Информационный**

**Слайд 1**

Здравствуйте ребята. Наш сегодняшний тренинг будет посвящен теме конфликтов. Сегодня мы с вами рассмотрим понятие «конфликт», изучим тактики поведения в различных конфликтных ситуациях, будем учиться конструктивно преодолевать конфликты. Давайте для начала с Вами дадим определение слову «конфликт».

(Высказывания детей.)

**Слайд 2**

**Конфликт – это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие.**

Можно ли прожить без конфликтов? Нужны ли они человеку?

(Высказывания детей.)

Конфликты – это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт - это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

У. Томасом и Р.Х. Килменном были выделены основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Существуют пять основных стилей поведения при конфликте:

- приспособление;
- компромисс;
- сотрудничество;
- избегание;
- конкуренция.

Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально. Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту: например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом случае конфликт не возникает. Выходов из этой и других ситуаций может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

Давайте с вами определим Вашу ведущую стратегию поведения в конфликтной ситуации.

**Этап II. Диагностический**

**Слайд 3**

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

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

Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Давайте разберем каждую стратегию.

*Знакомство с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах.*

*На доске во время рассказа психолога появляются слайды стратегий поведения в конфликтах, их характеристикой.*

Слайд 5

**Избегание** - ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, *конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.*

Слайд 6

**Конкуренция** - ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. *Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.*

Слайд 7

**Приспособление** - этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон *отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву.* В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Слайд 8

**Сотрудничество** - ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. *Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.*

Слайд 9

**Компромисс** предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. *Интересы удовлетворяются не полностью, а частично.* Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером. На час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Слайд 10

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на то «кто виноват?», а на «что делать?».

Однако если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными.

Название стратегии	Достоинства	Недостатки
<i>Конкуренция</i> – отстаивание своих интересов до конца, иногда в ущерб другому.	Все твои интересы соблюдены.	Репутация скандалиста и неприятного человека.
<i>Избегание</i> – откладывание решения конфликта.	Выигрываешь время.	Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь.
<i>Сотрудничество</i> – взаимовыгодный вариант решения конфликта.	Учтены интересы обеих сторон.	Требует много сил и времени.
<i>Приспособление</i> – игнорирование своих интересов в пользу другого.	Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены.	Твои интересы остались без внимания.
<i>Компромисс</i> – взаимовыгодные уступки, но интересы учтены не все.	Часть интересов обеих сторон соблюдена.	Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора.

Этап III. Игровой

**Упражнение «Конфликтные ситуации»**

Учащиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.

### ***Ситуации***

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

*После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.*

### **Примеры разрешения ситуаций.**

Ситуация №1.

Конкуренция. Устраиваешь подруге истерику, грозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

Избегание. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

Сотрудничество. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

Приспособление. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

Компромисс. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

Ситуация №2.

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется кто-то еще.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и в дальнейшем, быстро бежишь в магазин.

Сотрудничество. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

Приспособление. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

Компромисс. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

Ситуация №3.

Конкуренция. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

Избегание. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться неси руки: она обещала дать мне денег на карманные расходы.

Сотрудничество. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

Приспособление. Выключаешь тут же музыку и садишься делать уроки.

Компромисс. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

Ситуация №4.

Конкуренция. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

Избегание. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

Сотрудничество. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

Приспособление. Продолжаешь давать списывать, несмотря на предупреждения учителя.

Компромисс. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

Слайд 11

Не секрет, что конфликт всегда вызывает неприятные эмоции у конфликтующих. Как вы думаете, какие последствия могут быть у конфликта?

(Ответы учащихся).

Вы правы у конфликта может быть множество отрицательных последствий, итог конфликтов зачастую непредсказуем. Но многих конфликтов можно избежать, если вы научитесь контролировать свои эмоции и прислушиваться к мнению других.

Слайд 12

**«Как научиться контролировать свои эмоции».**

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.

2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».

3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.

4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки

5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.

Давайте рассмотрим еще один прием, помогающий избегать конфликтных ситуаций.

**Упражнение «Сорри, конфликта не будет»**

**Цели:**

- Обучение приемам избегания конфликта.
- Развитие навыков сотрудничества и эмпатии.

Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. Так, например, в нашей культуре, для того, чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берет на себя роль виноватого и просит прощения, а второй отвечает ему: «Ничего страшного». Англичане поступают еще проще, они не выясняют, кто был виноват, - извиняются обе стороны. Например кто-то нечаянно задел кого-то и попросил извинения: «Iamsorry», он услышит в ответ «Iamsorry». Первое «Iamsorry», означает «Простите, что я вас задел», второе «Iamsorry», означает «Простите, что я встал на дороге в тот момент, когда вы проходили». Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ «Sorry»? что означает: «Извините, но конфликта не будет» или «Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами».

**Ситуации:**

- вас нечаянно толкнули в коридоре
- одноклассник, будучи в плохом настроении указывает на ваши недостатки
- вы, будучи в плохом настроении нагрубили другу, а потом пожалели о случившемся
- вы опоздали на пару вас ругает преподаватель
- вы нечаянно толкнули случайного прохожего на улице
- родители ругают вас из-за снижения успеваемости.

Выполняя это упражнение, вам предстоит действовать в соответствии с правилами английского этикета.

Обсуждение: после игры участники рассказывают о своих чувствах и о том, как и в каких жизненных ситуациях можно использовать данный прием.

Теперь давайте задумаемся, как редко в повседневной жизни мы хвалим кого-то, восхищаемся чем-то или кем-то, особенно если у нас плохое настроение или происходят конфликты. Следующее наше упражнение на развитие способности противостояния стрессам.

Слайд 13

**Упражнение «Словарь хороших качеств»**

Вспомните и назовите все синонимы и оттенки качеств «хороший», «радостный», «красивый», «счастливый», «добрый». К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постарайтесь найти как больше объектов для применения этих синонимов.



Рефлексия: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный», «превосходный», «изумительный». Как влияет произнесение и употребление данных слов на настроение и состояние души?

**Вывод:** данное упражнение показало, что от употребления позитивно окрашенных слов, представление положительных ассоциаций повлияло на наше настроение.

Слайд 14

После того, как мы с вами разобрали сущность понятия конфликта и способы его преодоления, давайте с этого дня начнем их использовать, для того, что наше психоэмоциональное состояние было у нас под контролем. Но, для того, чтобы начать с нового листа, нам нужно избавиться от старых обид.

#### **Упражнение «Отдать червяка»**

Если немного изменить слово «обидчивость», получится «обидчервость», то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри.

Для того чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполните следующее.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице.

Перед вами — девятиэтажный дом.

Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.

Лифт закрывается, и вы едете вверх.

Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка.

Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.

Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче.

Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда.

На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно.

Вспомните, что вы находитесь в комнате и откройте глаза.

Ответьте себе на вопросы:

- Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?
- Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

Слайд 15

#### **Этап IV. Рефлексивный**

##### **Вопросы к учащимся**

– Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни?

– Какой способ вы используете чаще всего в разрешении конфликтов с друзьями?

– Какой - с родителями? педагогами?

– Какой из них, на ваш взгляд, является самым легким? Самым трудным?

– Как контролировать свои эмоции? Нужно ли это?

– Как вы считаете, что нужно делать, чтобы конфликты случались как можно реже?

– Что нового вы узнали для себя на сегодняшнем занятии? Будете ли вы использовать полученные сегодня знания в повседневной жизни?

#### **Этап V. Заключительный**

Дорогие ребята, вы были сегодня активны, инициативны, креативны! Наша встреча подошла к концу, хочется пожелать вам, чтобы вы и окружающие вас люди были всегда готовы к сотрудничеству и конфликтов в вашей жизни было как можно меньше!