

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
**Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта**  
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ ИрГУПС)



**О.С.Максименко**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
по выполнению практических работ

дисциплины ОГСЭ.05 Социальная психология

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе*

*основного общего образования / среднего общего образования*

*Заочная форма обучения на базе среднего общего образования*

**УЛАН-УДЭ 2022**

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



УДК 316.6  
ББК 88.5  
М 171  
Максименко О.С.

ОГСЭ.05 Социальная психология. Методические указания по выполнению практических работ / Максименко О.С.; Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС. – Улан-Удэ: Сектор информационного обеспечения учебного процесса УУКЖТ ИрГУПС, 2022. – 16 с.

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.05 Социальная психология для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности (базовая подготовка).

Цель данных методических указаний - оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины.

УДК 316.6  
ББК 88.5

Рассмотрено на заседании ЦМК протокол № 5 от 20 апреля 2022 г. и одобрено на заседании Методического совета колледжа протокол №5 от 20.04.22

Максименко О.С., 2022  
УУКЖТ ИРГУПС, 2022

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Практическая работа 1 .....	7
Практическая работа 2 .....	8
Практическая работа 3 .....	10
Практическая работа 4 .....	13
Практическая работа 5 .....	13

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.05 Социальная психология для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности (базовая подготовка).

Цель данных методических указаний - оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины.

Формой организации студентов на практических занятиях является – групповая (7-10 человек), индивидуальная.

Выполнение практических работ направлено на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

В результате выполнения практических работ студент должен:

**уметь:**

- выделять социально-психологическую составляющую в психологических и социальных явлениях, профессиональных ситуациях;
- анализировать и проектировать социально-психологические условия совместной деятельности;
- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

**знать:**

- взаимосвязь общения и деятельности; цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении; виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении; техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы и убеждения;
- этические принципы общения, источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

**иметь практический опыт:**

- использование социально-психологических методик;
- владение культурой профессионального общения, умение выбирать оптимальный стиль общения и взаимодействие в профессиональной

деятельности;

- владение элементами психотехники, навыками эмоционально – волевой саморегуляции и самосовершенствования;

- выстраивание социальных и профессиональных взаимодействий с учетом психологических характеристик.

Критерии оценок:

«отлично» выставляется, если обучающийся умеет самостоятельно решать практические задачи, свободно использует справочную литературу, делает обоснованные выводы из результатов практических заданий;

«хорошо» выставляется, если обучающийся умеет самостоятельно решать практические задачи с некоторыми недочётами, ориентироваться в справочной литературе, правильно оценивать полученные результаты и делать выводы;

«удовлетворительно» выставляется, если обучающийся с помощью преподавателя показал умения получить правильные решения конкретной практической задачи, пользоваться справочной литературой, правильно оценить полученные результаты и делать выводы или самостоятельно с допущением ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не выполнил практическую задачу, не умеет пользоваться справочной литературой, делать выводы.

<b>Перечень практических работ для очной/заочной формы обучения</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>	<b>Кол-во часов для очной/заочной формы обучения</b>
Практическая работа 1 «Общение на железнодорожном транспорте» (в форме практической подготовки).	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7	2
Практическая работа 2 Технологии эффективной коммуникации	ОК 2, ОК 3, ОК 9	2
Практическая работа 3/1 Искусство разрешения конфликта	ОК 3, ОК 6, ОК 7	2/2
Практическая работа 4 Кроссворд	ОК 3,	2

«Влияние группы»	ОК 6, ОК 7	
Практическая работа 5 Тренинг личностного роста	ОК 3, ОК 6, ОК 7	2
Всего:		10/2

## Практическая работа 1

**Тема:** Тренинг Общение на железнодорожном транспорте (в форме практической подготовки).

**Цель работы:** изучение особенностей всех аспектов общения в процессе совершенствования навыков общения в процессе межличностного взаимодействия, отработка навыков коммуникации – умение слушать, убеждать, выступать перед аудиторией.

Учебно-методическое оснащение рабочего места:

Бумага, доска, карточки с напечатанными названиями эмоций, карточки с именами знаменитостей, непрозрачный пакет, различные предметы по количеству участников.

Рекомендуемая литература:

1. Чернова, Г. Р. Социальная психология: учебник для среднего профессионального образования / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9788-0175-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429995> (дата обращения: 05.06.2019); Еремеева, Н.А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренинга / Н.А. Еремеева – Санкт-Петербург, издательство «прайм-ЕВРОЗНАК», 2007. – 128 с.

**Задание:** Вам будет предложен ряд упражнений, которые позволят вам потренировать свое умение общаться, в том числе, и в профессиональной деятельности.

Краткие теоретические сведения:

Успешность любой профессии, связанной с работой с людьми, зависит в первую очередь от умения установить контакт, наладить взаимоотношения,

умения выслушать, точнее «услышать» человека.

Общение – это взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информации познавательного и/или аффективно-оценочного характера. Одной из первых социальных потребностей, развивающихся у человека, является потребность в общении.

Порядок выполнения работы:

1. Задание-упражнение «Расскажите историю».

Цель: упражнение показывает, насколько студенты способны эффективно передавать друг другу инициативу.

Преподаватель пишет на доске: название любого предмета, который можно увидеть в магазине; название любого предмета, который можно подарить маме на день рождения; любой вид спорта; любую еду; имя любой знаменитости; любое преступление и любую профессию. Группе нужно придумать историю. Первый участник начинает со слов: «Однажды я обнаружил совершенно необычную вещь...». Следующий в группе продолжает историю. Каждый должен говорить по одному предложению и включать в рассказ действующих лиц и предметы, написанные на доске.

Рефлексия: обсудить, насколько эффективно происходит передача инициативы в группе.

2. Задание-упражнение «Такси».

Цель: тренировка коммуникативных навыков, умения убеждать.

Участники делятся на пары и получают следующую инструкцию: « вы выходите поздно вечером из кинотеатра и вам необходимо как можно быстрее уехать. В нескольких метрах от вас стоит такси. Вы подходите к такси одновременно с другим участником. Ему тоже нужно срочно уехать, но в другую сторону. Вам нужно решить, кто из вас поедет на такси.

Рефлексия: Как победителю удалось убедить партнера, что такси нужно именно ему?; Какие методы убеждения были использованы?

3. Задание-упражнение «Знаменитости»



Цель: тренировка коммуникативных навыков, умения задавать вопросы, невербальную коммуникацию.

Участники распределяются по парам. Каждому на спину прикрепляется листок бумаги с именем знаменитости. Инструкция: «У вас на спине прикреплен листок бумаги с именем знаменитости. Вам нужно не снимая и не читая, что у вас там написано, понять, о ком идет речь с помощью закрытых вопросов, т.е. вопросов, на которые можно ответить только «да» и «нет».

#### 4. Задание-упражнение « Передать одним словом»

Цель: тренировка коммуникативных навыков, важность интонации в процессе коммуникации.

Преподаватель раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций. Далее преподаватель просит произнести слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные участники должны понять, какую эмоцию изобразил студент.

Рефлексия: Насколько легко удавалось угадать эмоцию?; Насколько безупречно ваше изображение определенной эмоции?

#### 5. Задание-упражнение «Кот в мешке».

Цель: развитие навыков коммуникации, умение быстро реагировать на ситуацию, четко аргументировать свою мысль.

Преподаватель передает по кругу непрозрачный пакет, в котором лежат предметы по количеству участников. Участник должен вынуть любой предмет и «продать» его другим участникам тренинга, произнеся речь в пользу достоинств этого предмета.

Рефлексия: Каждый участник тренинга пишет на листочке название предмета, который он готов приобрести, объясняет, почему именно этот предмет он приобрел, какие аргументы его убедили.

## Практическая работа 2

**Тема:** Технологии эффективной коммуникации

**Цель работы:** формирование навыков эффективного общения,

проанализировать трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении; развить у обучаемых способность к выработке собственных способов эффективной коммуникации; преодоление комплексов и страхов, возникающих в процессе общения; отработка навыков понимания других людей, самого себя, взаимоотношений между людьми; расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; овладение навыков эффективного слушания, активизация процесса самопознания и самоактуализации.

Учебно-методическое оснащение рабочего места:

Бумага, сценарии для упражнения «Собеседование», листки с нарисованными фигурами, пазлы с определениями и понятиями.

Рекомендуемая литература:

1. Чернова, Г. Р. Социальная психология: учебник для среднего профессионального образования / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9788-0175-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429995> (дата обращения: 05.06.2019); Еремеева, Н.А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренинга / Н.А. Еремеева – Санкт-Петербург, издательство «прайм-ЕВРОЗНАК», 2007. – 128 с.

На предлагаемом практическом занятии мы сосредоточим внимание на процессе коммуникации в повседневной жизни, попробуем поупражняться в управлении собственными эмоциями, а также попробуем сформулировать, что такое конструктивное общение.

Краткие теоретические сведения:

Эффективность общения очень часто соотносят с доброжелательным, бесконфликтным, «мягким», взаимодействием людей. На самом деле эффективность коммуникации определяется, прежде всего, тем, достиг ли человек поставленной перед собой цели. Очень много усилий нужно потратить на то, что бы наладить конструктивное общение, понять свою позицию и позицию партнера, подобрать техники и способы бесконфликтного взаимодействия.

Существуют техники конструктивного выражения собственных негативных эмоций. «Я-высказывания» являются универсальным способом выражения вашего отношения к какой-либо ситуации, не обижающим другого человека. «Я-высказывание» может быть полезно в любой обстановке, но особенно если Вы раздражены, рассержены, в плохом настроении. «Я-высказывание» - техника, с помощью которой человек сообщает партнеру по общению о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о нем и его поведении, которое это переживание вызвало. «Я-высказывание» всегда начинается с личных местоимений «я», «мне», «меня».

Порядок выполнения работы:

#### 1. Задание - упражнение «Умение слушать»

Цель: понять, умеют ли участники слушать друг друга; понять, что помогает и что мешает этому процессу. Вспомнить техники активного слушания.

Участники делятся на пары. В каждой паре участники за 5 минут должны рассказать партнеру о себе. Далее (об этом задании не говорится заранее) преподаватель объединяет группы в четверки и просит каждого участника рассказать, что он узнал о партнере. При этом партнер молчит и никак не исправляет того, что о нем говорят.

Рефлексия: все ли рассказали, была ли потеря информации, что не позволило рассказать о партнере все, что Вы узнали.

#### 2. «Пастух Павел плясал польку».

Цель: тренировка коммуникативных навыков, развитие творческих способностей, умение работать в команде.

Участники должны разбиться на команды по 3-4 человека и за несколько минут сочинить небольшой рассказ, в котором все слова начинаются на одну букву. Рассказ должны состоять из 5-7 фраз. После того как рассказы будут написаны, их нужно зачитать.

#### 3. Задание-упражнение «Собеседование»

Цель: развитие навыков активного слушания.

Группа делится на пары. Для каждой пары заготовлен сценарий с описанием ролей участников. Партнеры по паре не должны знать роли друг друга. В сценарии нельзя изменять или опускать основные заданные условия, но в рамках роли можно действовать по своему усмотрению. На подготовку дается 10 минут. После подготовки каждая пара разыгрывает перед группой свой сценарий.

Рефлексия: как вы себя ощущаете после ролевой игры?; Оцените, каким был зрительный контакт?; Задавались ли дополнительные вопросы?; Как происходила работа с невербальными сигналами? Был ли кто-то многословен?

#### 4. Задание-упражнение «Графический диктант»

Цель: тренировка умения слышать и слушать, овладение навыками точного описания предметов.

Участники делятся на пары. В каждой паре один участник – передатчик, второй – приемник. Передатчик должен передать приемнику словесное описание фигуры, нарисованной у него на листке. Второй под диктовку рисует фигуру. Затем участники сравнивают «диктовку» с оригиналом.

Рефлексия: обсуждение причин ошибок или условий достижения успеха в этом упражнении.

#### 5. Задание-упражнение «Собери пазл»

Цель: тренировка коммуникативных навыков, тренировка переговорных навыков, умение предлагать и обсуждать.

Участники делятся на 4 группы и собирают пазлы. Пазлы представляют собой двойные элементы, на одном из которых написано понятие, на втором – соответствующее определение.

### Практическая работа 3

**Тема:** Искусство разрешения конфликтов

**Цель работы:** выявление стиля поведения в конфликтной ситуации; закрепление навыков эффективного выхода из конфликтной ситуации; способствовать воспитанию потребности и готовности к конструктивному

взаимодействию с окружающими людьми; развитие умений нравственного самопознания и навыков самоанализа и самооценки; способствовать осознанию мотивов своей деятельности

Учебно-методическое оснащение рабочего места:

Бумага, журналы, ножницы, клей, корзина (коробка, ваза)

Рекомендуемая литература:

1. Чернова, Г. Р. Социальная психология : учебник для среднего профессионального образования / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9788-0175-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429995> (дата обращения: 05.06.2019); Новикова К.В., Бабушкина В. Возможности арт-техники коллажа в оказании психологической помощи // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов / под ред. Е.Н. Ткач. — Хабаровск: Изд-во Тихоокеан.гос.ун-та, 2017. — 524 с. — С.103-109.

Краткие теоретические сведения:

Современная жизнь сложна и полна противоречий, которые часто приводят к столкновению интересов, как отдельных людей, так и больших и малых социальных групп.

Вопросы студентам:

1. Как часто происходят конфликты в вашей жизни?
2. Конфликт – это хорошо или плохо?

Конфликты – неизбежное явление в нашей жизни. Они являются нормой, а не отклонением, ведь именно несовпадение во взглядах и существование нескольких мнений приводит к преобразованиям и развитию. Важно осознать, что конфликты могут иметь не только негативные последствия, но и изменить личность и жизнь к лучшему, способствовать укреплению доверия и взаимопонимания. Проблема заключается в том, что человек в конфликтной ситуации ведет себя, как правило, привычным для него способом, неосознанно

действую по заложенному в нем шаблону, в то время, как гораздо эффективнее было бы выбирать тот или иной стиль повеления в зависимости от ситуации.

### 1.Задание – упражнение «Что такое конфликт?»

Цель: повторить определение «Конфликт»

Участники должны на листе написать определение конфликта (Конфликт – это...). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» складываются листки с ответами и перемешиваются. Преподаватель подходит к каждому участнику, предлагая взять один листок и прочитать написанное. Таким образом можно выйти на понятие конфликта. Далее участники делятся на группы по 4 человека. Задача участников группы – определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов. После обсуждения участники объединяются для обсуждения наработок. В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту: неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, где малая часть – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

### 2.Задание «Коллаж MOOD BOARD»

Цель: выявление и осознание трудновербализуемых проблем и переживаний, которые сам студент по тем или иным причинам не может озвучить

Основная задача коллажа состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем и переживаний, которые сам студент по тем или иным причинам не может озвучить. Направляя тематику творческой работы, можно добиться переключения актуальных для него проблем. Коллаж позволяет диагностировать и интерпретировать затруднения в разрешении конфликтных ситуаций, эмоциональные проблемы и т.д. темы коллажей подбираются так, что бы предоставить участникам возможность выразить графически свои чувства и эмоции.

Обучающимся доводится следующая инструкция:

Самый простой вариант психологического коллажа – mood board. Делается такой коллаж просто: из журналов разной тематики и вырезаются все понравившиеся и «зацепившие» картинки. Просматривается все, что вырезали и выбирается самое интересное – те, что вызывают самые сильные чувства или которые связаны с самыми важными ассоциациями. Далее эти картинки приклеиваются на лист в произвольном порядке, спонтанно и интуитивно создавая комфортное пространство.

При анализе обращается внимание на расположение частей коллажа на плоскости листа (центр-периферия, верх-низ, левый край – правый край). Считается, что верхняя часть символически отражает более осознанные элементы, низ листа – ближе к бессознательному; правый край (для правшей) – будущее, левый – прошлое. Также отмечаются цветовые соответствия: объекты, имеющие один и тот же цвет, могут символически быть связаны друг с другом. Главная часть анализа – прояснение символов, смысла выбранных образов. После внимательного просмотра, нужно записать свои ассоциации, подумать, что эти изображения значат, на что указывают. Можно записать свое описание коллажа на диктофон, потом прослушать его – многое становится заметным. При прослушивании аудиозаписи нужно обращать внимание на интонации, заминки, паузы.

Рефлексия:

- 1.Какие образы доминируют?
- 2.Как они соответствуют моему поведению о время конфликта?
- 3.Какие свои сильные стороны я вижу?
- 4.Какие свои слабые стороны и ограничения я вижу?

#### Практическая работа 4

**Тема:** Социальная психология группы

**Цель работы:** закрепление теоретического материала по теме «Социальная психология группы».

### **Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

Бумага, карандаши, учебные пособия по социальной психологии

### **Рекомендуемая литература:**

1. Чернова, Г. Р. Социальная психология: учебник для среднего профессионального образования / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9788-0175-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429995> (дата обращения: 05.06.2019).

### **Краткие теоретические сведения:**

Общество – это сложная социальная система, включающая в себя множество подсистем, в рамках которых раскрываются и реализуются социальные отношения индивидов. Одни подсистемы являются структурными элементами (нации, классы, группы), другие объединяют людей на основе общих интересов, целей, ценностей (толпа, публика). Одной из общих форм социального взаимодействия выступает социальная группа, в которой поведение и социальный статус каждого члена в ощутимой степени обусловлен деятельностью и существованием других членов.

### **1. Задание «Составь кроссворд»**

Цель: закрепление теоретического материала по теме «Социальная психология группы», развитие навыков точного формулирования вопросов и адекватных ответов.

Студенты должны составить кроссворд на тему «Социальная психология группы». Теоретический материал для кроссворда берется в учебной литературе. Оценивается четкость изложения материала, полнота исследования темы, количество слов в кроссворде, оригинальность составления, креативность в оформлении.



## Практическая работа 5

**Тема:** Тренинг личностного роста

**Цель работы:** формировать установку о значимости своей личности, развивать представление о своих жизненных ценностях, создание целостного отношения к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения, включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу социальной и профессиональной адаптации, определение актуальной самооценки,

**Перечень учебно-наглядных пособий:**

Бумага, карандаши, фломастеры, бланки с нарисованной лестницей.

**Рекомендуемая литература**

1. Чернова, Г. Р. Социальная психология : учебник для среднего профессионального образования / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9788-0175-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429995> (дата обращения: 05.06.2019).

**Краткие теоретические сведения**

Личность – одно из центральных понятий в социальной психологии. Это связано с тем, что всякое событие в жизни общества определяется деятельностью и взаимодействием личностей или социальных групп. С деятельности личности начинается любой социальный процесс: от экзамена в школе до межгосударственных переговоров, митингов и т.д. Слово «личность» происходит от слова «личина». Первоначально оно означало маски, которые надевали актеры во время театрального представления. Таким образом, с самого начала в понятие «личность» был включен внешний поверхностный социальный образ, которые принимает человек, когда играет жизненные роли – общественное лицо, обращенное к окружающим. Отсюда следует, что понятие «личность», в первую очередь, связано с социальной сущностью человека.

### 1. Задание-упражнение «Самопрезентация»

Цель: включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу социальной и профессиональной адаптации.

Преподаватель предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало у него удивление, интерес и радость. Процедура идет по кругу.

Рефлексия: Сложно ли было рассказать о себе?; Что именно вызвало затруднение?

Обсуждение в группе результатов самопрезентации.

### 2. Задание-упражнение «На какой я ступеньке?»

Цель: определение актуальной самооценки.

Участникам раздается бланк с нарисованной лестницей из 10 ступенек.

Инструкция: нарисуйте себя на той ступеньке, на которой Вы сейчас находитесь». После того, как все нарисовали, преподаватель зачитывает ключ к этому упражнению:

1-4 ступенька – самооценка занижена

5-7 ступенька – адекватная самооценка

8-10 ступенька – самооценка завышена.

### 3. Задание-упражнение «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики, выявление значимых личностных качеств, углубление знаний друг о друге.

Участникам предлагается зайти в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например, глупость, доброта, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества и приобрести что-то необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то

часть спокойствия.

Рефлексия: подведение итогов и обсуждение впечатлений.

#### 4. Задание-упражнение «Пессимист, оптимист и шут»

Цель: создание целостного отношения к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Преподаватель предлагает каждому участнику на листке описать в нескольких предложениях стрессовую ситуацию или ситуацию, вызвавшую сильные негативные эмоции, либо ситуацию, из которой участник не может найти выхода. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, только факты и действия. Далее преподаватель собирает листки и перемешивает их. Преподаватель зачитывает все ситуации и группа выбирает из них три наиболее актуальных., имеющих значимость для всех. Участники делятся на 3 группы. Каждой из групп выбирает ситуацию, которую они должны наполнить эмоциональным содержанием - пессимистичным, оптимистичным и шутовским. То есть досочинить предложенную историю и дополнить ее тем вариантом развития событий, которые свойственны пессимисту, оптимисту и шуту. Далее каждая группа зачитывает свою историю от лица предложенного персонажа.

Рефлексия: обсуждение результатов игры и реальной помощи, которую получил каждый участник.

#### 5. Задание-упражнение «Я в будущем».

Цель: развитие представлений о своих жизненных целях и установках.

Каждый участник рисует себя в будущем. Далее происходит защита работ.

