

Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик: кафедра педагогики и психологии начального образования

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 5
от «05» мая 2026 г.
Заведующий кафедрой

Мосина Н.А.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол № 6
от «15» мая 2026 г.
Председатель НМСС (Н)

Дуда И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Мастерство психологического консультирования
(направленность (профиль) образовательной программы)

Магистр
(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Сафонова М.В.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14 октября 2022 года, регистрационный N 70506); «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015г., регистрационный № 38575), «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013г., регистрационный № 30840)

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Мастерство психологического консультирования.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к применению в процессе подготовки по указанной программе.

Муниципальное казенное
образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-
педагогической и медико-социальной
помощи «Центр диагностики и
консультирования»



С.В.Лосяков

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Экзистенциальный подход в психологическом консультировании» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине/модулю решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения магистрантами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора универсальных и общепрофессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.02. Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры);
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.04.02. Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры);
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

- ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации

обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.

- ПК-4. Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам.

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Экспертиза и проектирование психологически безопасной и развивающей среды, Психологическая диагностика в психологическом консультировании, Бихевиоральный подход в психологическом консультировании, Экзистенциальный подход в психологическом консультировании, Когнитивный подход в консультировании, Гештальт-подход в консультировании, Возрастно-психологическое консультирование, Семейное консультирование, Психолого-педагогическое консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Консультирование в системе психологического сопровождения особого ребенка, Консультирование в системе детско-родительских отношений, Технологии организации психологического просвещения семьи, Семейная медиация, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.	Текущий контроль	1	Задания для СРС
			2	Работа на семинаре
		Промежуточная аттестация	3	Зачет
			4	Профессиональные задачи
			5	Рефлексивное эссе
ПК-4. Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения,	Основы индивидуальной и групповой супервизии, Бихевиоральный подход в психологическом консультировании, Экзистенциальный подход в психологическом консультировании, Когнитивный подход в консультировании, Гештальт-подход в консультировании, Кризисное консультирование, Профессиональное консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Дистантное психологическое консультирование, Технологии группового психологического консультирования, Психотерапия в психологическом консультировании, Психолого-педагогическая коррекция в	Текущий контроль	1	Задания для СРС
			2	Работа на семинаре
		Промежуточная аттестация	3	Зачет
			4	Профессиональные задачи
			5	Рефлексивное эссе

<p>личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам.</p>	<p>психологическом консультировании, Основы клинической психологии, Психологическое здоровье и психосоматика, Возрастно-психологическое консультирование, Семейное консультирование, Психолого-педагогическое консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Консультирование в системе психологического сопровождения особого ребенка, Консультирование в системе детско-родительских отношений, Технологии организации психологического просвещения семьи, Семейная медиация, Организационное консультирование с практикумом, Технологии управления конфликтами в организации, Корпоративная культура: диагностика, планирование, развитие, Производственная практика, Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Тренинг-семинар.</p>			
--	---	--	--	--

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает:

1. Вопросы по разделам дисциплины «Экзистенциальный подход в психологическом консультировании».
2. Профессиональные задачи.
3. Рефлексивное эссе.

3.2. Оценочные средства:

3.2.1. Оценочное средство «Вопросы по разделам дисциплины «Экзистенциальный подход в психологическом консультировании». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы по разделам дисциплины «Экзистенциальный подход в психологическом консультировании».

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-6; ПК-4.	Обучающийся обладает полными знаниями всех разделов дисциплины	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех разделов дисциплины	Обучающийся обладает знаниями основных положений дисциплины

*Менее 60 баллов – компетенции не сформированы

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ»

1. История возникновения и развития экзистенциального подхода в консультировании.
2. Философские основы экзистенциального консультирования.
3. Dasein (Бытие-в-мире) – способ существования в мире (М.Хайдеггер). Аутентичное и неаутентичное существование.
4. Базовые постулаты гуманистической психологии (К.Роджерс).
5. Основные понятия экзистенциально-гуманистического консультирования.
6. Роль тревоги для понимания человеческой природы в экзистенциальном консультировании.
7. Смерть как первичный источник тревоги.
8. Логотерапия В.Франкла: ноогенный невроз, экзистенциальный вакуум, экзистенциальная фрустрация.
9. Базовая данность существования: смерть. Взаимозависимость жизни и смерти.
10. Работа со страхом смерти в экзистенциально-гуманистическом

- консультировании.
11. Базовая данность существования: экзистенциальная изоляция.
 12. Экзистенциальная изоляция и психопатология межличностных отношений. Формы изоляции (И. Ялом).
 13. Базовая данность существования: бессмысленность. Кризис бессмысленности.
 14. Стратегии работы с бессмысленностью. Потеря смысла: значение в консультировании.
 15. Базовая данность существования: свобода. Ответственность как экзистенциальная проблема.
 16. Свобода в консультировании: избегание и принятие ответственности в экзистенциально-гуманистическом подходе.
 17. Базовое искусство ведения беседы в экзистенциально-гуманистическом консультировании.
 18. Присутствие, как стержневая техника экзистенциально-гуманистического подхода. Основные уровни присутствия.
 19. Забота: источник силы и направляющий фактор в консультировании. Забота как главная составляющая Dasein.
 20. Понятие субъективного в экзистенциально-гуманистическом подходе. Соотношение объективация – субъективность.
 21. Перенос и контрперенос в экзистенциально-гуманистическом консультировании.
 22. Особенности работы с сопротивлением в экзистенциальном консультировании.
 23. Межличностное давление в экзистенциально-гуманистическом консультировании. Октавы межличностного давления (Дж. Бюдженталь).
 24. Экзистенциальный анализ сновидений. Особенности работы со сновидениями в экзистенциально-гуманистическом ключе.
 25. Методы и техники экзистенциально-гуманистического консультирования.

3.2.2. Оценочное средство «**Профессиональные задачи**». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания решения ситуационной задачи

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-6; ПК-4.	Обучающийся дает комплексное решение предложенной задачи, с учетом всех условий; демонстрирует знание	Обучающийся дает комплексное решение предложенной задачи, с учетом всех условий; испытывает	Обучающийся испытывает затруднения с комплексным решением

	теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; делает правильный выбор и дает аргументацию тактики действий; полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.	незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполное раскрытие междисциплинарных связей; делает правильный выбор тактики действий; дает логическое обоснование с дополнительными комментариями преподавателя.	предложенной задачи; дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя; делает выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, но аргументация затруднена, возможна при наводящих вопросах преподавателя.
--	--	---	--

Задача 1.

За психологической консультацией обратился отец молодого человека, консультация нужна его сыну. Отец позвонил по телефону по просьбе сына, ему 17 лет. Обратиться за помощью хотели 6 месяцев назад, но тогда молодой человек был против обращения к психологу. Сейчас он один приехал на прием. Шесть месяцев назад клиент в конце 10 класса перестал ходить в школу. Появилась апатия, нежелание общаться, не выходил из дома. Появились мысли, что нет смысла жить. Связывает это с переутомлением. Школа находится от дома в часе езды. Нагрузки большие. Преподаватели кричат, пугают ЕГЭ. Возвращаясь домой, ложился спать, потом половину ночи занимался. Утром с трудом вставал. С трудом выправил оценки за 10 класс. Летом обратились к гомеопату, чтобы восстановить состояние. Настроение улучшилось до того момента, как стало необходимо идти в школу. Появилась бессонница, неуверенность в себе, ощущение бессмысленности.

Как Вы видите основную проблему клиента в терминах экзистенциального подхода?

Какие экзистенциальные приемы можно применить в работе?

Задача 2.

Девушка 17 лет обращается по поводу депрессивных настроений с фантазиями о суициде. Также жалуется на боли в позвоночнике, но врачи не находят какой-либо патологии. Наиболее актуальные на момент обращения темы – взаимоотношения с молодыми людьми. По словам клиентки у нее много поклонников, все восторгаются ею, и не дают прохода даже в метро. Она никого не подпускает слишком близко, удерживая каждого возле себя. Из истории развития известно, что девочка была поздним ребенком своей матери, которая долго лечилась от бесплодия. Когда она родилась, все в семье называли ее «наше счастье». При этом родители вынуждены были отправить ее жить к бабушке, так как оба интенсивно работали. Клиентка

вызывает амбивалентные чувства: желание обесценить ее переживания и ощущение подлинности ее страданий без видимого источника.

Как Вы видите основную проблему клиента в терминах экзистенциального подхода?

Какие экзистенциальные приемы можно применить в работе?

Задача 3.

Мама 10-летней девочки обратилась к психологу, жалуясь на тревожную привязанность к ней девочки, а также на наличие у дочери множества страхов. Девочка до сих пор отказывается спать одна, настаивает на том, чтобы знать о каждом шаге матери, ограничивает ее свободу выбора, реагируя слезами на желание мамы пойти куда-то без нее. В случае если мать задерживается на работе, постоянно звонит ей, если сразу не дозванивается, плачет.

Известно также, что родители девочки несколько лет в разводе, но мама и дочка поддерживают отношения со многими родственниками отца. Девочке нравится бывать у них, она также любит, чтобы к ним домой приезжали гости.

В отношениях со сверстниками у ребенка есть некоторые сложности. Мама считает, что дочь слишком мягко относится ко всем детям, боится с кем-либо поссориться, старается добиться симпатии и завоевать дружбу девочек.

Как Вы видите основную проблему клиента в терминах экзистенциального подхода?

Какие экзистенциальные приемы можно применить в работе?

Задача 4.

К психологу обратилась мама девочки 14 лет, жалуясь на безответственное поведение своей дочери. По мнению мамы, дочь мало времени уделяет учебе, часто бывает рассеяна, поздно ложится спать и потому на уроках «засыпает». Маме кажется, что отношения девочки со сверстниками складываются не очень успешно, она не всегда умеет подать себя, завоевать их уважение. При этом к маминым советам дочь мало прислушивается, поэтому маме, с ее слов, приходится быть категоричной и запрещать ей, например, покупать одежду, которая демонстрирует недостатки ее фигуры (чтобы над ней не смеялись сверстники). Мама жалуется на то, что девочка стала менее сговорчивой и часто требует «свободы». Что под этим подразумевается, мама точно не понимает, но очень возмущена, «о какой свободе может идти речь, если она стала хуже учиться» или «когда сейчас такая криминогенная обстановка».

Как Вы видите основную проблему клиента в терминах экзистенциального

подхода?

Какие экзистенциальные приемы можно применить в работе?

Задача 5.

«...Она стала проводить большую часть своего времени, собирая сухие листья, ища мертвых птиц и мелких животных, иногда обнаруживаемых после долгих часов поисков, и, покупая всевозможные предметы в магазинах ближайшего поселка, затем пыталась с помощью различных процессов, напоминающих алхимию, возродить эти мертвые существа к той или иной форме жизни. Было совершенно ясно (и она сама это подтвердила), что она чувствует себя Богом, избирающим различные мертвые листья и другие вещи, чтобы вернуть в них жизнь. Много раз психотерапевтические сессии проводились в больничном парке; терапевт сидел на скамейке, в то время как пациентка весь день занималась изучением находящегося поблизости газона. Но по мере того, как шли эти месяцы и период отрицания смерти стал подходить к концу, она стала все более открыто выражать отчаяние по поводу своей деятельности. А потом наступил осенний день, когда во время сессии терапевт и пациентка сидели на разных скамейках не слишком далеко друг от друга и вместе смотрели на покрытую листьями лужайку. Она дала понять, преимущественно невербальными способами, что ее наполняют мягкость, нежность и горе. Со слезами на глазах, тоном смирения перед фактом, который остается только принять, она произнесла: «Я не могу превратить эти листья, например, в овец». Терапевт отвечал: «Мне кажется, ты понимаешь, что с человеческой жизнью тоже так – так же, как жизнь листьев, жизнь людей заканчивается смертью». Она кивнула: «Да».

В чем суть понимания пациентки?;

Начало чему определяет данное понимание?

Задача 6.

«Пять лет назад странное состояние ума начало овладевать мною: у меня были моменты растерянности, остановки жизни, как будто я не знал, как я должен жить, что я должен делать. ...Эти остановки жизни всегда возникали с одним и тем же вопросом: "почему?" и "зачем?" ...Эти вопросы со все большей настойчивостью требовали ответа и, как точки, собирались в одно черное пятно».

Какое состояние переживает автор строк?;

Что подразумевается под остановками жизни?

3.2.3. Оценочное средство «**Рефлексивное эссе**». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «Рефлексивное эссе»

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-6; ПК-4.	Обучающийся пони-мает важность применения экзистенциального консультирования в профессиональной деятельности, может отнести освоенные действия с профессиональными стандартами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать цели и задачи дальнейшего образования.	Обучающийся пони-мает важность применения навыков экзистенциального консультирования, но затрудняется соотнести с профессиональными стандартами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать обобщенные цели и задачи дальнейшего образования	Обучающийся пони-мает важность применения навыков экзистенциального консультирования, может привести примеры из личного или наблюдаемого опыта, способен оценить уровень знаний, владение навыками, но затрудняется соотнести цели и задачи изучения дисциплины с с профессиональными стандартами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать обобщенные цели и задачи дальнейшего образования

ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ЭССЕ

1. Мои страхи перед самопознанием.
2. Мой опыт ясного переживания внутреннего согласия и исполненности.
3. Опыт переживания отсутствия внутреннего согласия.
4. Психодинамика и ноодинамика: противоречивое единство.
5. Самодистанцирование в повседневной жизни.
6. Опыт самотрансценденции: открытия и разочарования.
7. Сферы жизни, в которых я чувствую себя «как рыба в воде».
8. Как я обхожусь с проблемами в своей жизни.
9. Проблемы, с которыми я пришел бы на консультацию к самому себе.
10. Феноменологическое понимание как человеческая способность.
11. Возможности и границы феноменологии в моей жизни.
12. Существенной жизнь может быть только в субъективности.

13. Высшая форма феноменологии – любовь.
14. Использование феноменологии при взаимном непонимании в межличностных отношениях.
15. «Хождение по кругу» в межличностных отношениях из-за неудавшегося феноменологического понимания.
16. «Заброшенность»: что я об этом думаю? Как я это переживаю?
17. Мое чувство вины.
18. Смыслы моей жизни.
19. Границы моей свободы. Сфера моей ответственности.
20. Я и Другой.

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

1. Задания для самостоятельной работы студентов.
2. Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре и практическом занятии»

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 «Задания для самостоятельной работы студентов»:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Способен анализировать информацию, выделять главное, систематизировать.	4
Способен применять знания в области экзистенциального консультирования при анализе профессиональных ситуаций, проектировании профессиональной деятельности.	9
Способен проводить самоанализ поведения и деятельности в контексте знаний в экзистенциального консультирования	9
Владеет письменной коммуникацией (грамотность, стиль, логика изложения).	4
Обладает личностными компетенциями (ответственность).	4
Максимальный балл	30

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре и практическом занятии»

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Навыки ведения научной дискуссии, активная позиция в обсуждении докладов	6
2. Логика изложения материала, лаконичность выступления.	8
3. Аргументированное и обоснованное представление основных положений.	6

4. Построение доклада с учетом особенностей аудитории.	6
5. Применение информационных технологий с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, раздаточного материала, читаемость текста, четкость представленных данных).	6
6. Умение работать в команде, навыки совместной деятельности.	8
7. Владение методами, техниками и приемами активного обучения.	15
Максимальный балл	55

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

5.1. Оценочное средство «**Задания для самостоятельной работы**». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Общие указания: Выполните упражнения самостоятельно. Отрефлексируйте возникшие мысли и переживания. Отрефлексируйте изменения в Ваших отношениях, поведении. Зафиксируйте результаты рефлексии. Предложите выполнить упражнения 1-2 людям. Зафиксируйте их мысли, чувства, изменения. Зафиксируйте основные результаты совместного обсуждения. Если через какое-то время Вы вернетесь к размышлениям об упражнении, зафиксируйте и их.

Задание 1. Упражнение «Отрезок моей жизни»

На пустом листе бумаги начертите отрезок. Один его конец представляет ваше рождение, другой - вашу смерть. Поставьте крестик на том месте, где вы находитесь сейчас. Поразмышляйте над этим примерно пять минут.

Задание 2. Упражнение «Похороны»

Закройте глаза и погрузитесь в себя. Используйте любую релаксационную технику. Попробуйте представить и пережить собственные похороны.

Упражнение особенно эффективно в работе с клиентами, пережившими смерть близких. Оно позволяет клиенту пофантазировать на тему собственной смерти и помогает подойти к углубленному осознанию смерти, которое, в свою очередь, приводит к более высокой оценке жизни и открывает возможности для личностного роста.

Задание 3. Упражнение «Жизненные циклы»

Сфокусируйтесь на основных вопросах каждой стадии жизни. Попробуйте в течение дня пожить жизнью стариков: ходить и одеваться как старые люди, припудрить волосы и стараться играть конкретных хорошо знакомых им стариков; посетить местное кладбище; в одиночестве гулять по городу/лесу, представить в своем воображении, как Вы теряете сознание, умираете, как Вас обнаруживают друзья и как Вас хоронят.

Задание 4. Упражнение «Человек-однодневка» (Г.Н. Абрамова)

Цель: расширение временной перспективы.

Представьте следующую гипотетическую ситуацию: резко сократились интервалы между некоторыми событиями, т.е. вся жизнь человека равна 1 дню. Нужно описать этот день с утра до вечера.

Обсуждение: какие чувства вызывает этот день у себя, у других.

Задание 5. Упражнение «Я беру ответственность»

Попробуйте к каждому утверждению добавлять: «...и я беру ответственность за это». Например: «Я сознаю, что двигаю своей ногой... и я беру ответственность за это». «Мой голос очень тих... и я беру ответственность за это». «Теперь я не знаю, что сказать... и я беру ответственность за незнание».

Задание 6. Упражнение «Разговор с внутренними симптомами»

Попробуйте быть внимательным к внутренним ощущениям и брать на себя ответственность и за себя, и за симптомы тела.

Задание 7. Упражнение «Классификация событий»

На отдельных карточках напишите все события, которые повлекли за собой возникновение Вашей проблемы. Разделите эти карточки на три группы: 1) события, на которые я не могу повлиять; 2) события, на которые я могу повлиять частично; 3) события, на которые я могу повлиять. Отрефлексируйте каждую группу, каждое событие.

На самом деле в жизни второй группы не существует, и Вас необходимо распределить карточки второй группы между двумя другими. Объясните каждое Ваше решение.

Попробуйте изменить отношение к тем событиям, на которые повлиять нельзя (возможно использование метода АВС-эмоций из рационально-эмотивной терапии)

А — Объективные факты, события, поступки, с которыми сталкивается человек.

В — Убеждения человека относительно А.

С — Эмоциональные последствия, или что личность чувствует по отношению к А.

Попробуйте выявить собственные иррациональные идеи и подвергните их АВС-анализу. Например, фразу «У меня плохие дети, я должно быть

плохая мать» разложите так:

А. Объективный факт. Дети плохо вели себя в магазине, разрушив пирамиду из консервных банок.

В. Личностные убеждения. Дети, которые разбрасывают товары в магазине — плохие. «Если бы я была хорошей матерью, мои дети так бы не поступили». Поэтому...

Возьмите большую ответственность за обстоятельства, на которые повлиять можно. Зафиксируйте, что Вы можете сделать.

Задание 8. Дневник вины

В течение трех недель ведите «Дневник вины», в котором следует подробно записать следующее:

1) случаи, когда Вы пытались заставить кого-то чувствовать себя виноватым;

2) случаи, когда кто-то пытался заставить Вас чувствовать себя виноватым;

3) случаи, когда Вы внушали(ете) себе, что виноват.

В дневнике следует так же фиксировать время, которое уходит на игру «кто прав, кто виноват», и утраченные в связи с этим возможности.

Попробуйте научиться прислушиваться к себе и немедленно останавливаться, если Вы сами или кто-то пытается заставить почувствовать Вас виноватым; либо дать понять этому кому-то, что данное воздействие потеряло свою актуальность и больше не эффективно.

Задание 9. Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Цель:

- осознание своих внутренних ограничителей;
- овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Необходимый материал: чистый лист бумаги формата А4, авторучка.

Инструкция:

1. На пути достижения наших целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно разделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о наших внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...» Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить.

2. Завершите незаконченные предложения, т. е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время... У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?

3. Теперь во всех своих фразах ЗАЧЕРКНИТЕ слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «хочу». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова

прочитать вслух уже исправленные фразы.

4. Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. И наконец, завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» — и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил.

Задание 10. Упражнение «Ретрофлексия».

1. Хотя немногие из нас страдают неврозом навязчивости, но всем нам свойственна известная мера принудительности. Пытаясь заставить себя делать то, чего вы сами не хотите делать, вы работаете против мощного сопротивления. Перспектива достижения цели проясняется, если вместо принуждения вы займетесь выяснением того, какие препятствия стоят на вашем пути (то есть посмотрите на себя, стоящего на своем пути).

2. Обратите ситуацию, в которой вы принуждали бы себя, в ситуацию, когда вы принуждаете другого выполнить задание за вас. Будете ли вы пытаться манипулировать средой с помощью магических слов? Или вы будете угрожать, командовать, подкупать, награждать?

3. С другой стороны, как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания, которые не собираетесь выполнять? Или вы реагируете чувством вины и выплачиваете свой долг презрением к себе и отчаянием?

Задание 11. Упражнение «Пространство жизни» (А.А. Кроник)

Цель – тренировка навыков долговременного планирования, формирование навыков биографического мышления, тренинг «чувства реальности».

Составьте список самых важных событий своего прошлого, настоящего и будущего, укажите их реальные и возможные даты.

Расскажите другому о своем жизненном расписании. После этого перескажите друг другу услышанное и обменяйтесь идеями, как сделать жизнь продуктивнее и интереснее.

Проанализируйте свои жизненные цели и причины тех или иных событий (запишите в своем жизненном расписании).

Продолжая работу с жизненным пространством, постарайтесь разобраться в том, насколько важны в вашей жизни разные события и разные люди. Какие из этих событий и персонажей можно бы вычеркнуть (5-6) и наличие каких обязательно, т.к. отказаться от них невозможно (5-6 событий и значимых людей). После каждого события напишите список свойств, реальных или прогнозируемых, которые появились или могут появиться после значимых событий, появление которых связано с именами конкретных значимых людей.

В завершение включите в пространство жизни значимые события, которые произошли до вашего рождения (с родителями, страной), события, которые могут произойти после завершения вашей физической жизни и тем не менее связанные лично с вами, а также наиболее значимых людей, чьи взгляды и сам факт их существования оказал или оказывает огромное влияние на жизненное самоопределение человека.

Задание 12. Поддержка

Возьмите лист бумаги и напишите 5-6 изменений, которые вы хотите воплотить в свою жизнь. Иначе говоря, вы формулируете цели. Это могут быть любые изменения (в любой сфере Вашей жизни).

Выберите из вашего списка планируемых изменений одно, которое Вы можете (хотите) обсудить с другим. Обсуждайте свои изменения по следующему плану.

1. Как вы узнаете, что изменение произошло? Каковы критерии?
2. Какие вы видите препятствия на пути достижения своей цели? Как вы их будете преодолевать?
3. Какой будет ваш первый шаг? Когда вы его сделаете?
4. Какую поддержку вы хотели бы получить от своей группы? В чем она должна состоять?
5. Когда вам понадобится такая поддержка?

Отрефлексируйте полученный опыт.

1. Что вы понимаете по слову «поддержка»?
2. Какую поддержку вам приходилось получать в жизни? От кого?
3. Кому приходилось оказывать? Какую?

Задание 13. Упражнение «Письмо из будущего»

Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. На это как раз и ориентировано следующее упражнение. В нем участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с самыми разными трудностями.

Инструкция:

Давайте сегодня предоставим Вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения.

Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному, которое продолжает работать даже тогда, когда мы спим. Вы знаете историю открытия химической формулы бензола? Это произошло во сне.

Поэтому я хочу пригласить Вас в своеобразный сон наяву. Во снах мы можем легко и элегантно перемещаться во времени – перелетать в прошлое, в будущее, снова возвращаться в настоящее и т. д. Причем наше

бессознательное делает все это с грацией фигуриста, рисующего на зеркальной поверхности льда причудливые узоры.

Представьте себе, что Ваше бессознательное перемещается на несколько лет в будущее, например на пять, на десять лет или на два года, и из этой точки будущего комментирует Вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие обстоятельства и проблемы. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, как Вы решили свои проблемы, когда это произошло или же какой путь вы избрали для того, чтобы обойти не поддающуюся решению проблему.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее Вам панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться. У вас есть на это полчаса.

Задание 14. Упражнение «Звездный час»

Цель: помочь лучше осознать основные личностные смыслы той или иной деятельности; соотнести эти смыслы со своим собственным (личным) представлением о счастье.

Инструкция: Попробуйте представить и описать, какие существуют самые приятные, радостные минуты в жизни типичного человека. Другими словами, Вам нужно зафиксировать «ЗВЕЗДНЫЕ ЧАСЫ» для человека. Обратите внимание, что у каждого может быть свое собственное, субъективное представление об этом.

В этом упражнении есть возможность выйти на проблемы **нахождения смысла** своей жизни, связанного с той или иной деятельностью, научиться самостоятельно находить (конструировать) примеры, когда человеку удастся даже во внешне непривлекательной деятельности находить для себя важные и благородные смыслы, развивать и реализовывать лучшие возможности своей жизни.

Задание 15. Упражнение «Карта жизни»

Цель: формирование метафорического целостного образа своей жизни.

Необходимый материал: листы формата А3, фломастеры

Инструкция:

1. Каждый держал в руках хоть раз в жизни топографические карты. Для чего мы используем карты? Чтобы ориентироваться на местности. Если вам нужно проложить маршрут к своей цели, то с картой это сделать намного проще. Мы смотрим в карту и прокладываем свой путь от одного ориентира к другому, которые на карте обозначены в виде условных знаков. Карта — это хороший инструмент, который помогает путешественнику не заблудиться среди лесов и гор, не завязнуть в болоте, найти брод через реку или мост через пропасть.

2. Попробуйте создать «карту жизни», чтобы иметь инструмент, который поможет лучше ориентироваться в жизни.

3. Возьмите лист чистой бумаги и обозначьте стороны света. Если бы речь шла о простых картах, то мы бы указали север, юг, восток и запад. Однако в жизни главные направления другие. Используйте «карте жизни» в качестве сторон света ЦЕННОСТИ.

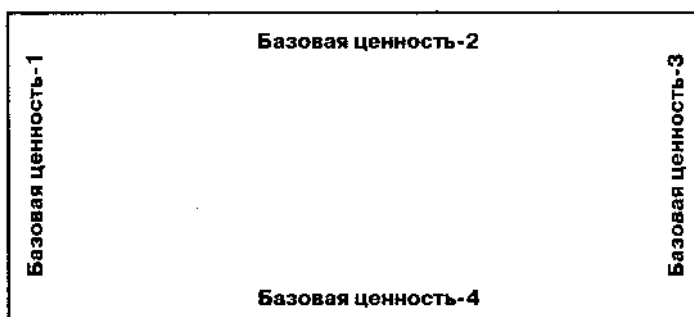


Рис. 12

4. *Второй шаг.* Создайте список обычных физических объектов и припишите им символические значения в терминах ЖИЗНИ.

- Горы
- Реки
- Моря
- Острова
- Дороги
- Леса
- Пустыни
- Болота
- Овраги
- Города
- Страны
- Люди
- Солнце
- Что-то еще?

Попробуйте определить, с чем в ЖИЗНИ может ассоциироваться (субъективно связываться) тот или иной физический объект. Например, многие люди символически связывают реки с разными стратегиями жизни (есть даже такое красивое выражение — «река жизни»). Часто горные вершины связывают с достижениями в ЖИЗНИ. Болото — это... сами знаете, что такое болото в терминах жизни. По ходу дела Вы можете добавлять в список и новые объекты.

5. *Третий шаг.* Нарисуйте карту своей жизни. Не очень задумывайтесь над тем, насколько вы все делаете «правильно и красиво». Это вообще не имеет значения. Начните хоть с чего-то. Пусть на вашей карте появится два-три-пять объектов. Уже хорошо.

6. *Четвертый шаг.* Отрефлексируйте, что обозначают те или иные изображения и их названия. Где Вы сейчас находитесь, где были 2 года назад, куда собираетесь попасть через 5 лет?

Задание 16. Упражнение «Колесо личного благополучия»

Цель – осознание ресурсов и резервов в личной и профессиональной сфере как источников профилактики эмоционального выгорания.

Инструкция:

Нарисуйте снежинку. Отметьте по кругу по ходу часовой стрелки: снизу профессиональная сфера (удовлетворительно-неудовлетворительно); отношение к окружающей среде (потребительское - уважительное), психол. состояние (адаптивное-неадаптивное); духовная жизнь (активная-неактивная); интеллектуальная сфера (ограниченность интересов-пытливость); эмоциональная сфера (регулируемая-бесконтрольная); физическое состояние (хорошее-плохое), социальная сфера (одиночество-принадлежность к группе).

Проведите линию, последовательно соединяющую точки друг с другом. Сравните контуры: это колесо? Может оно катиться по жизни?

Какая сфера ЖД наиболее благополучна? Наименее? Что хотелось бы изменить? Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь изменений. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом. Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.

Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна? А какая – наименее? Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше «колесо катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает? Что бы вам хотелось изменить?

Посмотрите внимательно, какая фигура у вас получилась. Насколько она похожа на круг и какой у этого круга (или не совсем круга) диаметр. *Правильность круга будет означать сбалансированность* вашей жизни, *диаметр — успешность жизненных сфер*, рассматриваемых в рамках данной психотехнологии. Чем больше и правильнее круг, тем лучше. Уже на данном этапе вы получили неоценимую информацию о своем *настоящем состоянии*. Вы увидели свою жизнь как систему, гармония которой скорее всего нарушена вследствие появления дисбаланса между ее компонентами.

Исходя из получившейся картинке, по отношению к каждой области жизни задайте вопрос: «*Чего я хочу?*». Чего вы хотите в своей карьере? Повышения, продвижения, может смены работы? В сфере финансов, здоровья, семьи и так далее. Выпишите все свои желания. Рекомендую задавать вопрос даже там, где баллы достаточно высоки.

Точно также задайте второй вопрос: *Чего я хочу на самом деле?* И вот тут начинается самое интересное. В большинстве случаев, ответ на этот вопрос не будет совпадать с вашими первыми ответами. На данном этапе вы получаете ваши *истинные* желания. Их также необходимо выписать.

Посмотрите внимательно на список ваших желаний по каждой из сфер и подумайте, как изменится колесо вашей жизни, когда каждое из них будет получено.

Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений.

Задание 17. Экзистенциальные истории

Составьте аннотированный каталог художественных произведений (книги, пьесы, кинофильмы) для работы с клиентами, испытывающими экзистенциальные трудности (не менее 15 наименований). В аннотации укажите, для работы с какими экзистенциальными данностями предлагается применять то или иное произведение.