

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

## МОДУЛЬ 16 "РАБОТА ПЕДАГОГА- ПСИХОЛОГА ПО СОЗДАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОМФОРТНОЙ И БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ"

### Психолого-педагогическая поддержка обучающихся в кризисных состояниях и трудных жизненных ситуациях

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>W2 Кафедра психологии</b>
Учебный план	44.03.02 Психология и педагогика начального образования (о, 2026).plx Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	108
в том числе:	Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия	0
самостоятельная работа	58
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	7 5/6		2 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	8	8	18	18
Практические	20	20	12	12	32	32
Итого ауд.	30	30	20	20	50	50
Контактная работа	30	30	20	20	50	50
Сам. работа	42	42	16	16	58	58
Итого	72	72	36	36	108	108

Программу составил(и):

к.псих.н., доцент, Сафонова Марина Вадимовна \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 5

Зав. кафедрой к.псих.н., доцент Мосина Наталия Анатольевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач профессиональной помощи в кризисных ситуациях.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ВДП.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Возрастная психология
2.1.2	Социальная психология
2.1.3	Психология личности и индивидуальности
2.1.4	Нормативно-правовые и этические основы профессиональной деятельности
2.1.5	Основы психологического консультирования
2.1.6	Методы активного социально-психологического обучения
2.1.7	Основы психопрофилактики и психопросвещения
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**ПК-5: Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса**

:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования.
Уровень 2	закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования, допускает ошибки, может исправить самостоятельно.
Уровень 3	закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию.
Уровень 2	соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию при решении типовых задач профессиональной деятельности.
Уровень 3	соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию при решении типовых задач профессиональной деятельности, иногда требуется помощь преподавателя.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	основными консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания,

	развития.
Уровень 2	основными консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития при решении типовых задач профессиональной деятельности.
Уровень 3	базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития.
<b>ПК-8: Способен к участию в деятельности по созданию развивающей образовательной среды в образовательной организации</b>	
<b>:</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	нормативные основы создания развивающей образовательной среды в образовании; современные концепции и подходы к созданию развивающей образовательной среды в образовании; содержательные и процессуальные основы создания развивающей образовательной среды в образовании.
Уровень 2	нормативные основы создания развивающей образовательной среды в образовании; современные концепции и подходы к созданию развивающей образовательной среды в образовании; содержательные и процессуальные основы создания развивающей образовательной среды в образовании, допускает ошибки, может исправить самостоятельно.
Уровень 3	нормативные основы создания развивающей образовательной среды в образовании; современные концепции и подходы к созданию развивающей образовательной среды в образовании; содержательные и процессуальные основы создания развивающей образовательной среды в образовании, может исправить с помощью преподавателя.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	осуществлять проектирование отдельных компонентов развивающей образовательной среды в образовании; обеспечивать функционирование отдельных компонентов развивающей образовательной среды в образовании; организовывать взаимодействие участников образовательных отношений в процессе создания развивающей образовательной среды в образовании; оценивать соответствие компонентов образовательной среды требованиям нормативных документов, концептуальным идеям.
Уровень 2	осуществлять проектирование отдельных компонентов развивающей образовательной среды в образовании; обеспечивать функционирование отдельных компонентов развивающей образовательной среды в образовании; организовывать взаимодействие участников образовательных отношений в процессе создания развивающей образовательной среды в образовании; оценивать соответствие компонентов образовательной среды требованиям нормативных документов, концептуальным идеям при решении типовых задач профессиональной деятельности.
Уровень 3	осуществлять проектирование отдельных компонентов развивающей образовательной среды в образовании; обеспечивать функционирование отдельных компонентов развивающей образовательной среды в образовании; организовывать взаимодействие участников образовательных отношений в процессе создания развивающей образовательной среды в образовании; оценивать соответствие компонентов образовательной среды требованиям нормативных документов, концептуальным идеям при решении типовых задач профессиональной деятельности, иногда требуется помощь преподавателя.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	современными технологиями, обеспечивающими создание развивающей образовательной среды в образовании.
Уровень 2	основными технологиями, обеспечивающими создание развивающей образовательной среды в образовании.
Уровень 3	базовыми технологиями, обеспечивающими создание развивающей образовательной среды в образовании.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Теория кризиса. Основы оказания психологической помощи в кризисных ситуациях</b>						

1.1	Тема 1. Понятие кризиса, кризисной ситуации. /Лек/	7	4	ПК-8 ПК-5	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензировани е преподавателе м. 2. Тестирование.
1.2	Тема 1. Понятие кризиса, кризисной ситуации. /Ср/	7	6	ПК-8 ПК-5	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензировани е преподавателе м. 2. Тестирование.
1.3	Тема 2. Психологическое сопровождение личности в период кризиса. /Лек/	7	4	ПК-8 ПК-5	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензировани е преподавателе м. 2. Тестирование.
1.4	Тема 2. Психологическое сопровож- дение личности в период кризиса. /Ср/	7	6	ПК-8 ПК-5	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензировани е преподавателе м. 2. Тестирование.
1.5	Тема 3. Методики оказания психологической помощи в период кризиса. /Пр/	7	8	ПК-8 ПК-5	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрацио нных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
1.6	Тема 3. Методики оказания психологической помощи в период кризиса /Ср/	7	14	ПК-8 ПК-5	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрацио нных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Кризисное консультирование типовых проблем</b>						
2.1	Тема 4. Эмоциональная травма и пси- хологическая работа с ней. /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрацио нных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

2.2	Тема 4. Эмоциональная травма и психологическая работа с ней. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.3	Тема 4. Эмоциональная травма и психологическая работа с ней. /Ср/	7	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.4	Тема 5. Горе. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.5	Тема 5. Горе. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.6	Тема 5. Горе. /Ср/	7	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

2.7	Тема 6. Психологическая помощь жертвам насилия. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.8	Тема 6. Психологическая помощь жертвам насилия. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.9	Тема 6. Психологическая помощь жертвам насилия. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.10	Тема 7. Суицидальное поведение. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.11	Тема 7. Суицидальное поведение. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

2.12	Тема 7. Суицидальное поведение. /Ср/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.13	Тема 8. Экстренная психологическая помощь. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.14	Тема 8. Экстренная психологическая помощь. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.15	Тема 8. Экстренная психологическая помощь. /Ср/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.16	Тема 9. Кризисы адаптации. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

2.17	Тема 9. Кризисы адаптации. /Ср/	8	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
------	---------------------------------	---	---	--	-------------------	--	---

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### ВОПРОСЫ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Занятия 1-4. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи детям и подросткам, переживающим кризис.

Вопросы для обсуждения:

1. Базовые техники консультирования кризисных клиентов.
2. Психодрама, ролевое моделирование, поведенческая терапия в кризисном консультировании.
3. Дневники, письма, аффирмации как приемы самостоятельной работы между встречами с психологом.

Занятия 5-6. Психологическая работа по преодолению травматического опыта

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи детям и подросткам, пережившим травматический опыт.

Вопросы для обсуждения:

1. Диагностические критерии, методики, используемые при оценке травматического опыта.
2. Реабилитационный этап и его особенности в зависимости от типа травмирующей ситуации.
3. Психосинтез, гештальт- терапия, когнитивно- поведенческая терапия, танцевально- двигательная терапия, арттерапия при работе с кризисными и проблемными ситуациями.

Занятия 7-8. Помощь в переживание утраты.

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи детям и подросткам, переживающим утрату.

Вопросы для обсуждения:

1. Изложите особенности диагностики и планирования консультативного процесса при переживании утраты
2. Обоснуйте основные стадии горя.
3. Уточните особенности помощи ребенку, пережившему утрату.
4. Уточните особенности консультирования при переживании горя на разных стадиях.
5. Клише, которые рекомендуется избегать.

При проведении занятия применяется работа в малых группах. Каждой малой группе дается задание продемонстрировать знание специфических техник и приемов консультативного воздействия при работе с синдромом утраты. После выработки своих предложений, каждая малая группа представляет их перед всей учебной группой, отстаивает их, отвечает на вопросы.

Занятия 9-10. Консультирование жертв насилия.

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи детям и подросткам, пережившими насилие.

Вопросы для обсуждения:

1. Изложите особенности диагностики и планирования консультативного процесса при работе с жертвами насилия: эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное, экономическое.
2. Обоснуйте основные этапы консультирования при работе с жертвами насилия.
3. Назовите специфические техники и приемы консультативного воздействия при работе с жертвами насилия.
4. Психические особенности детей и подростков, пострадавших от насилия.

При проведении занятия применяется работа в малых группах. Каждой малой группе дается задание продемонстрировать знание специфических техник и приемов консультативного воздействия при работе с жертвами насилия. После выработки своих предложений, каждая малая группа представляет их перед всей учебной группой, отстаивает их, отвечает на вопросы студентов.

### Занятия 11-12. Психологическая помощь суицидальным клиентам

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи детям и подросткам, пережившим суицидальные попытки.

Вопросы для обсуждения:

1. Суицидальная мотивация и работа с ней, возрастные особенности суицидального поведения.
2. Основные факторы и индикаторы суицидального риска.
3. Шесть типов ситуативных реакций суицидного поведения по А.Г. Абрамовой.
4. Специфические техники и приемы консультативного воздействия при работе до и после суицидального состояния?
5. Тренинг ориентации на жизнь, специфика проведения.
6. Поиск поддержки для консультанта.

### Занятия 13-14. Экстренная психологическая помощь

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания экстренной психологической помощи.

Вопросы для обсуждения:

1. Травматический стресс.
2. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.
3. Помощь при страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии, чувстве вины, стыда.
4. Помощь при двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, агрессии.
5. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

### Занятия 15-16. Вторичный травматический стресс. Профессиональные кризисы. Кризисы адаптации.

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания психологической помощи в ситуации профессиональных кризисов.

Вопросы для обсуждения:

1. Что представляет собой психологическое содействие социально-психологической адаптации.
2. Каково соотношение ресурсов для личностного роста и основных психологических потребностей.
3. Методы и приемы саморегуляции.
4. Концепция «заботы о себе».

При проведении занятия применяется работа в малых группах. Каждой малой группе дается задание продемонстрировать знание специфических техник и приемов консультативного воздействия при работе со вторичной травмой, адаптацией. После выработки своих предложений, каждая малая группа представляет их перед всей учебной группой, отстаивает их, отвечает на вопросы студентов.

## 5.2. Темы письменных работ

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

#### Задание 1.

Дайте определение понятий «повседневная (обыденная) жизненная ситуация» и «трудная жизненная ситуация». Проанализируйте соотношение этих понятий, укажите существенные признаки трудной жизненной ситуации.

#### Задание 2.

Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности.

##### 1. Ситуации первого типа:

неприятности обыденной жизни;

трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановление «порядка жизни».

2. Ситуации второго типа – трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис. К таким ситуациям относятся:

1) ситуации «выживания» или «слома»;

2) тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни;

3) экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.

#### Задание 3.

Приведите пример счастливого события как вариант трудной ситуации и проанализируйте его.

#### Задание 4.

Общеизвестно, что стрессогенность события определяется его восприятием индивидом. Чем можно объяснить устойчивость некоторых личностей или, наоборот, повышенную чувствительность к стрессам у детей и подростков? Аргументируйте свое мнение.

#### Задание 5.

При каких обстоятельствах смена школы может стать серьезной психо-травматизацией для детей и подростков?

Рассмотрите возможные варианты. Сформулируйте обращение психолога к родителю, информирующее о возможной или произошедшей психотравматизации. Аргументируйте свое мнение.

Задание 6.

Может ли развод родителей или запугивание ребенка в школе без применения реального физического вреда приводить к возникновению посттравматического стресса у детей и подростков? Аргументируйте свое мнение.

Задание 7.

Можно ли отнести воспитание вне семьи к кризисной ситуации для ребенка? Какие условия воспитания и обучения в интернате или детском доме можно отнести к стрессорам и какие к стабилизирующим? Аргументируйте свое мнение.

Задание 8.

Обычно у детей-сирот можно наблюдать следующие модели семьи:

- 1) положительная модель, в основе которой лежит идеализация проживания с родителями, воспоминания о положительных эмоционально-насыщенных отношениях с родными и установка на воссоединение с родителями и/или иными родственниками (при этом, около 90% детей – так называемые «социальные сироты» при живых родителях, которые или отказались от воспитания детей или были решением суда лишены родительских прав вследствие аморального образа жизни);
- 2) отрицательная модель, где на первый план выступает «отрицание», т.е. дети могут четко сказать какими не должны быть мать, отец и иные родственники, какой не должна быть воспитательная практика родителей в отношении детей и т.д., но представления о том, какой семья должна быть носят расплывчатый характер;
- 3) недифференцированная модель, где дети понимают, что семья в которой они жили не является хорошей, тем не менее собираются в дальнейшем жить одной семьей с некоторыми членами семьи (обычно исключается отец) и заботиться о них.

Какие стрессоры лежат в основе каждой из перечисленных моделей семьи у детей-сирот и с какими последствиями воздействия стрессоров, с большой долей вероятности, они столкнутся в дальнейшем? Дайте объяснение в русле психоаналитического, когнитивного, бихевиористического, гуманистического подходов.

Задание 9. Особенности диагностики кризисных состояний

На выбор создайте мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике:

- 1) стрессовых состояний у дошкольников в результате насильственных действий со стороны взрослых и более старших детей;
- 2) стрессовых состояний у лиц, переживающих утрату близких (для определенного возраста);
- 3) стрессовых состояний у детей в результате развода родителей;
- 4) лиц, переживших чрезвычайные ситуации природного характера;
- 5) лиц, переживших чрезвычайные ситуации техногенного характера;
- 6) лиц, переживших чрезвычайные ситуации социального характера (террористические акты, нападения).

Задание 10.

Составьте аннотированный каталог психотехник, которые может применять психолог в индивидуальной и /или групповой работе с лицами, находящимися в кризисных ситуациях.

Каждое упражнение, вносимое в каталог, следует снабдить описанием: цель и предполагаемый психологический эффект, необходимое оборудование и материалы, ориентировочная продолжительность выполнения, ход упражнения, возможные модификации, психологический комментарий ведущему, показания и ограничения для применения (возраст участников, особенности психического состояния), ссылка на источник.

Возможные рубрики каталога:

- психодрама
- ролевое моделирование
- когнитивно-поведенческая терапия
- психосинтез
- гештальт-терапия,
- танцевально-двигательная терапия,
- арттерапия
- дневники, письма, аффирмации как приемы самостоятельной работы между встречами с психологом.

При составлении каталога следует отдать предпочтение упражнениям, дающим комплексный психологический эффект, предполагающим возможность модификации в зависимости от особенностей группы, имеющим широкую область применения. Не лишними будут опора на собственную психологическую интуицию, учёт своих возможностей как ведущего, перспективное планирование работы в области активного обучения.

Задание 11. Экстренная помощь в кризисных ситуациях

Сформулируйте основные принципы работы с кризисными клиентами на Телефоне доверия.

Из каталога, составленного в задании 10, отберите психотехники, которые могут быть использованы при консультировании по телефону или дистанционно в сети Интернет. Аргументируйте свой выбор.

Задание 12. Дебрифинг

Дебрифинг — это групповая форма кризисной интервенции; это особо организованное и четко структурированное обсуждение в группах людей, совместно переживших катастрофу или трагическое событие.

Составьте план проведения дебрифинга с учетом разворачивающихся фаз. Для каждой фазы продумайте вопросы для участников, варианты инфор-мирования о происходящем, рекомендации по самопомощи и структурированию поведения, возможные раздаточные материалы.

Фазы дебрифинга:

1. Вступление.
2. Факты.
3. Мысли.
4. Чувства.
5. Симптомы
6. Обучение.
7. Заключение.

Базовый модуль 2.

Задание 13. Анализ индивидуального опыта переживания и преодоления кризисных ситуаций (на основе авторской анкеты Бакановой А.А. «Экзистенциальность в кризисных ситуациях (ЭКС)»).

Инструкция: Перечислите и занесите в графу специальной таблицы те кризисные ситуации, которые переживались Вами в течение последних пяти лет. Далее каждую из перечисленных кризисных ситуаций оцените по ряду параметров (например, сила кризисной ситуации, успешность её преодоления, активность в преодолении, задействованность внутренних и внешних ресурсов и др.) с помощью шкалы от 1 до 10 баллов, где 1 б. – наименьшая степень присутствия данного параметра, а 10 б. – наибольшая.

После работы с анкетой можно подсчитать средние баллы по каждому столбцу таблицы и проанализировать, какая экзистенциальная проблема чаще всего оказывается затронутой в кризисной ситуации, степень использования личностью внутренних и внешних ресурсов для разрешения ситуации, степень разрешения в целом кризисных ситуаций за последние 5 лет и др. Напишите эссе, отражающее индивидуальный опыт преодоления кризисных ситуаций и их значение на протяжении жизненного пути.

Проведите анкету с любым выбранным Вами человеком. Обсудите с ним получившиеся результаты. Отрефлексируйте сделанные выводы. Обсудите выполненное задание в группе.

1. Каждый человек в своей жизни переживает различные кризисные ситуации. Кризисная ситуация для меня – это ситуация, которая \_\_\_\_\_

2. Перечислите, пожалуйста, Ваши первые 5 ассоциаций на слова «кризисная ситуация».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

3. Перечислите жизненные ситуации, которые, на Ваш взгляд, являются кризисными:

4. Вспомните и запишите в графу 2 таблицы те кризисные ситуации, ко-торые Вы непосредственно переживали в течение своей жизни (желательно не менее 3 – 5 ситуаций).

5. В графе 3 таблицы оцените от 1 до 10 баллов силу каждой из перечисленных Вами кризисных ситуаций (то есть, насколько эмоционально сильно Вы переживали каждую кризисную ситуацию), где: 1 балл – «Я чувствовал легкий дискомфорт»; 10 баллов – «Я долго горевал».

6. В графе 4 таблицы оцените степень Вашей активности в преодолении каждой кризисной ситуации от 1 до 10 баллов, где: 1 балл – «Я ничего не сделал для того, чтобы преодолеть кризисную ситуацию»; 10 баллов – «Я сделал все, что мог для преодоления кризисной ситуации».

7. В графе 5 таблицы оцените от 1 до 10-баллов, в какой степени Вы преодолели (разрешили) каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация продолжает быть для меня актуальной, она еще не разрешена»; 10 баллов – «Ситуация перестала быть для меня актуальной, она полностью разрешена».

8. В графе 6 таблицы оцените от 1 до 10 баллов, насколько успешно, на Ваш взгляд, Вы преодолели каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Си-туация была разрешена мною крайне неуспешно»; 10 баллов – «Ситуация была разрешена мною настолько успешно, насколько это возможно».

9. В графе 7 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внешних ресурсов (то есть поддержки друзей, родственников, специалистов) для преодоления кризисной ситуации.

10. В графе 8 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внутренних ресурсов (то есть, личного потенциала, различных спо-собов самопомощи) для преодоления кризисной ситуации.

11. В графах 9 – 12 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень «экзистенциальности» каждой кризисной ситуации (то есть, насколько каждая кризисная ситуация затрагивает, на Ваш взгляд, ту или иную экзистенциальную проблему), где: 1 балл – «Кризисная ситуация эту экзистенциальную проблему абсолютно не затронула»; 10 баллов – «Кризисная ситуация была полностью связана с этой экзистенциальной проблемой».

К экзистенциальным проблемам относятся:

Графа 9 – «Отношение к жизни и смерти»;

Графа 10 – «Наличие /отсутствие смысла»;

Графа 11 – «Ответственность – свобода»;

Графа 12 – «Изоляция - общение».

12. Народная пословица гласит: «Нет худа без добра», и это говорит о том, в кризисной ситуации есть положительные стороны. Что, на Ваш взгляд, Вы приобрели (какой дар получили) в результате разрешения кризисной ситуации?

13. А чем, на Ваш взгляд, Вы за это заплатили (что потеряли)?

14. Если в ходе заполнения этой анкеты у Вас возникли какие-то пожелания или впечатления, предлагаем Вам поделиться ими: \_\_\_\_\_

№ ситуация	Кризисная		СП	У	ВР	Вн	Экзистенциальность		Дар	Потеря
	С	А					Ж-С	См		

Задание 14. «Личная и профессиональная позиция консультанта при работе с кризисными состояниями»

Ответьте на Опросник (по А.Н. Моховикову) и незаконченные предложения по теме: «Личная и профессиональная позиция консультанта при работе с кризисными состояниями». Отрефлексируйте получившийся результат.

Опросник «Личная и профессиональная позиция консультанта при работе с кризисными состояниями»

Инструкция: Оцените, насколько Вы согласны с приведенными ниже высказываниями: 0 – не согласен, 1 – не уверен в ответе, 2 – полностью согласен.

Утверждения                      Степень согла-сия

1. Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание. Это может превратиться в шантаж.
2. Склонность к самоубийству – явление преимущественно наследуемое.
3. Разговоры о суициде могут способствовать его совершению.
4. Покушающиеся на самоубийство на самом деле желают умереть.
5. Самоубийство невозможно предотвратить.
6. Самоубийства и суицидальные попытки – явления одного порядка.
7. Самоубийство случается без каких-либо предупреждений.
8. Те, кто кончают с собой, в основном психически ненормальны.
9. Если человек в прошлом совершил суицидную попытку, то больше подобное никогда не повторится.
10. Все приводящие к самоубийству действия являются импульсивными.
11. Самоубийцы редко обращаются за помощью.

1. Когда я слышу о том, что кто-то хочет покончить жизнь самоубийством, я думаю про этого человека

2. Когда кто-то говорит о смерти (своей собственной или чужой), я чувствую, что

3. Когда клиент плачет, я обычно \_\_\_\_\_

4. Как консультант я чувствую себя небезопасно (или даже беспомощно) в ситуации, когда

5. Самым сложным при работе с кризисными ситуациями для меня является

6. Ценности, которые я хочу реализовать в своей работе консультанта

7. Самым главным для меня как для профессионала, помогающего людям в кризисных ситуациях, является

Задание 15.

К травматическому опыту у детей относят переживания, связанные со стихийными природными бедствиями, с авариями, с насилием в семье, образовательном учреждении, на улице, с тяжелыми заболеваниями, включая детей-инвалидов, дети-сирот и т.д.

Какой травматический опыт обычно приводит к более тяжелым последствиям у детей? Аргументируйте свое мнение.

Задание 16.

Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия. Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д. Аргументируйте свое мнение.

Задание 17. Идеи для действия

Посетите веб-сайт Канадской коалиции против смертной казни ([www.ccadp.org](http://www.ccadp.org)) и прочитайте письма заключенных. Затем напишите письмо одному из приговоренных к смертной казни: на данном сайте есть информация о том, как стать друзьями по переписке и как связаться с местной ассоциацией организации «Международная амнистия». Обсудите в группе.

Найдите информацию об организациях, которые оказывают поддержку жертвам насилия (в Красноярске и Красноярском крае). Подготовьте «карман-ные справочники» с указанием адресов и телефонов. Представьте работу в группе.

#### Задание 19.

В целом этапы психологической помощи людям, переживающим потерю близких, соответствуют трем этапам кризисного консультирования: принятие реакции на кризисную ситуацию, переживание чувств, обретение смысла. Применительно к ситуации утраты эти этапы можно представить в виде последовательно осуществляемых консультантом задач:

1. Описание ситуации утраты.
2. Принятие противоречивой реакции на потерю.
3. Вербализация эмоционального состояния человека.
4. Понимание значимости потери.
5. Ожидание и поддержка активности.

Составьте круг вопросов для решения каждой задачи, подберите необходимые психотехнические материалы с учетом возраста предполагаемого клиента.

#### Задание 20.

Обобщите на основе имеющейся литературы (в том числе диссертацион-ных исследований) и электронных публикаций опыт по психологической по-мощи детям, в кризисной ситуации:

- 1) проживающим в условиях палаточных лагерей временного проживания;
- 2) вынужденных переселенцев из «горячих точек»;
- 3) в ситуации тяжелого заболевания ребенка (сахарным диабетом, онкопа-тологией и т.п.);
- 4) переживающим горе в ситуации утраты близких;
- 5) в ситуации насилия;
- 6) содержащимся в приюте;
- 7) в экстремальной ситуации (на примере захвата заложников в Беслане);
- 8) при посттравматическом стрессе;
- 9) при суицидальном поведении в детском и подростковом возрасте.

Подготовьте аннотированный библиографический указатель по теме и презентацию своей работы в группе.

#### Задание 21.

Сравните протекание ПТСР у детей и взрослых. Аргументируйте свое мнение.

Признаки ПТСР у детей согласно классификатору DSM-IV.

Критерий А. Ребенок пережил травматический эпизод, выходящий за пределы его обычного жизненного опыта.

Переживания сопровождались ин-тенсивными негативными эмоциями, такими как ужас, чувство беспомощности. У детей также может наблюдаться дезорганизованное или ажитированное поведение.

Критерий В. У ребенка наблюдается навязчивое воспроизведение травматического эпизода, проявляющееся в повторяющихся воспоминаниях, мыслях, действиях, снах о травматической ситуации или пугающих снах без определенного содержания. Воспроизведение травматической ситуации у детей младшего возраста может проявляться также и в ее проигрывании.

Критерий С. Упорное избегание стимулов, связанных с травмой и ско-ванность общего реагирования (не наблюдаемое до травмы), например, попытки избегать мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой; попытки избегать деятельности, мест или людей, которые могли бы пробудить воспоминания о травмирующей ситуации; неспособность вспомнить важные аспекты травмы; заметное уменьшение интереса или участия в значимой ранее деятельности; потеря приобретенных навыков; ощущение отчужденности от других; ощущение укороченной временной перспективы. Это ощущение проявляется в том, что дети не только не могут представить себя взрослыми, но и не могут представить более близкие перспективы (1-2 года).

Критерий D. Устойчивые симптомы возрастающего напряжения (не на-блюдаемые до травмы). Например, у ребенка появляются проблемы со сном; он становится раздражительным; возникают трудности концентрации внимания; а также гипербдительность, преувеличенная реакция страха.

Критерий F. Нарушения вызывают заметные расстройства в учебе, общении и других значимых сферах деятельности.

Предложите техники помощи и самопомощи детям и взрослым, целесо-образные при проявлении того или иного критерия.

#### Задание 22. Творческая работа «Письмо психолога»

Для обозначения этой работы существует много терминов – «психотерапевти-ческое письмо», «психотерапевтическая переписка», «письменная психологическая помощь», «терапия письмом», «скрибиотерапия».

1. Для каждой предложенной ситуации определите тип переживаемого кризиса.
2. Напишите письмо одному из следующих клиентов:
  - папе девочки 7 лет, который не живет с ней;
  - девушке (25 лет), которая очень беспокоится за своего брата (17 лет), употребляющего наркотики;
  - маме мальчика 7 лет, которая не знает, как сказать сыну о смерти его отца, с которым она в разводе, но которого мальчик очень лю-бит;
  - женщине 38 лет, у которой сын (10 лет) около года постоянно играет на компьютере, из-за чего в школе у него одни двойки и его оставляют из-за этого на второй год;
  - маме мальчика 9 лет, который не хочет быть мальчиком;
  - бабушке (63 года), которая одна воспитывает 8-ми летнюю внучку, и терпение ее «уже на пределе»;
  - молодому директору школы (32 года), который не знает, как завоевать авторитет у педагогов;

3. Опорные пункты для написания письма:
- 1) обратите внимание на важность установления контакта и эмпатиче-ского отношения к клиенту;
  - 2) сообщите безоценочную психологическую информацию;
  - 3) обозначьте распределение ответственности;
  - 4) уточните возможности психолога и адресата;
  - 5) обозначьте свою позицию через обратную связь;
  - 6) постарайтесь выразить клиенту вашу поддержку;
  - 7) наметьте перспективы адресата;
1. Конкретные приемы, которые использует консультант, давая кли-енту обратную связь:
- Пересказ – цитирование того, что было написано клиентом.
  - Уточнение (обращение к клиенту с просьбой что-то дополнить и разъяснить).
  - Дальнейшее развитие мысли собеседника (письменное изложение под-текста, выдвижение гипотез относительно причин произошедшего или дальнейшего хода событий)
  - Сообщение о восприятии консультантом состояния клиента, зеркальное отражение его чувств.
  - Сообщение о восприятии консультантом самого себя и своих чувств в данной ситуации
  - Замечания о ходе письменного диалога (при получении повторных писем)

Примечания:

1. Эту работу можно написать как в виде письма, так и в виде алго-ритма проведения сессии. В этом случае к «опорным пунктам» добавляются следующие:
  - возможные пути и направления работы;
  - гипотезы и их проверка;
  - первичный и предполагаемый истинный запрос;
  - возможный контракт и его изменение в связи с обнаружением истинного запроса.
2. После написания письма опишите свои чувства, мысли, телесные ощущения, впечатления, трудности, сложности, озарения и т.п. – т.е. все, что сопровождало вас в процессе написания этой работы.
3. Объем работы – не менее 3-х страниц.

Задание 23.

Создайте мини-брошюру «Психологическая помощь в кризисной и/или чрезвычайной ситуации»

Формат мини-брошюры – 1/3 листа формата А4 (двухсторонняя печать).

Для создания брошюры необходимо выбрать тему и целевую группу (для кого предназначена).

Брошюра должна содержать в себе следующую информацию:

1. «Титульный лист» с названием и/или обращением к целевой группе. Для оформления титульного листа брошюры можно использовать фотогра-фии и рисунки.
  2. Краткое вступление, обоснование значимости проблемы в обществе, се-мье или опасности игнорирования данной темы.
  3. Определение психологической проблемы, ее краткое описание (например, формы насилия, мифы о насилии, стадии переживания развода и т.д.)
  4. Описание «симптомов», по которым можно продиагностировать данный кризис (например, черты суицидального поведения у подростков или признаки насилия у детей)
  5. Рекомендации по психологической помощи или самопомощи (что необ-ходимо делать в данной ситуации и чего следует избегать).
  6. Координаты специалистов, к которым можно обратиться за помощью (адреса, телефоны, Интернет-сайты, e-mail).
  7. Авторство (бакалавр указывает ФИО и текущий год).
- Необходимо обратить внимание на следующие аспекты работы:
- «Язык» брошюры должен соответствовать особенностям целевой группы (то есть быть понятным для тех, кому она предназначена).
  - Брошюра должна содержать основную информацию, но не должна быть переполнена текстом.
  - Оформление брошюры (расположение текста, выбор шрифтов и картинок, сочетание цветов и т.д.) должно быть аккуратным и гармоничным (в соответствии с законами восприятия).
  - Основное содержание брошюры должно отвечать этическим нор-мам психолога (применение принципов «не навреди (безопасно-сти)», и «обеспечение свободы клиента»), показывать возможности разрешения ситуации и выхода из нее (использование принципов позитивности и потенциальности).

Задание 24.

Создайте аннотированный каталог Интернет-ресурсов по выбранной проблеме.

Рекомендации по аннотированию Интернет-ресурсов.

Оформление работы:

1. Работа должна иметь титульный лист, согласно требованиям к оформлению научных работ.
2. Весь текст должен быть оформлен единообразно (шрифт, интервал, абзацы, поля и т.д.), согласно требованиям к оформлению научных работ. В работе не допускается соединение различно отформатированных текстов, механически скопированных с сайтов!
3. Работу необходимо подготовить в двух вариантах: бумажном и элек-тронном.

Содержание работы:

Для анализа необходимо выбрать не менее 7 сайтов по тематике курса (уточняется с преподавателем) и описать их по следующей схеме:

1. Название сайта и ссылка на него.
2. Основная идея сайта (чему посвящен).
3. Основные разделы сайта (перечислить, указать ссылки).
4. Дать краткую аннотацию информации, представленной на сайте, освещающей то или иное направление психологической помощи в кризисных ситуациях (0,5 – 1 страница). Если на сайте присутствуют статьи и публикации, раскрыть их основное содержание (выбрать 2-3 основных).
5. Раскрыть практическую значимость сайта:
  - возможность использовать при подготовке лекций, практических занятий, для самообразования студентов;
  - наличие ссылок на центры психологической помощи и специалистов;
  - возможность обратиться за консультацией к специалисту или записаться в группу;
  - наличие конкретных упражнений, практик, заданий, иллюстрирующих данное направление либо направленных на самопомощь.
  - Привести в качестве примеров материал, отражающий практическую значимость (упражнения, игры, схемы, рисунки, таблицы, психодиагностические методики, рекомендации и т.д.)
6. Описать научную значимость (качество и обоснованность представленной на сайте информации, ссылки на первоисточники, общий уровень сай-та).
7. Привести в работе (в письменном или электронном виде) иллюстрации, фотографии, таблицы, картинки, портреты ученых и психологов и т.д., размещенные на сайте и имеющие ценность для лекций и практических занятий по дисциплине.
8. Дать собственную оценку информации, представленной на сайте по 5-ти балльной шкале: а) Практическая значимость, б) Научная значимость, в) Возможности использования материалов сайта в образовательном процессе.

#### ПРИМЕРНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Психофизиологические и психологические показатели и уровни стресса.
2. Стрессоустойчивость и ее критерии.
3. Групповая кризисная психотерапия.
4. Психотерапевтические приемы в кризисном консультировании.
5. Методы оказания экстренной психологической помощи.
6. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях.
7. Психология терроризма и консультирование жертв террористических актов.
8. Психологический дебрифинг.
9. Методы и методики психологической диагностики в кризисном консультировании.
10. Посттравматическое стрессовое расстройство, диагностические критерии, основные направления реабилитации.
11. Психосоматические расстройства. Диагностика и консультирование при психосоматических реакциях на кризисную ситуацию.
12. Кризисная помощь семье с ребенком с ограниченными возможностями здоровья.
13. Нарушения психического и физического развития у детей, переживших насилие (физическое/ сексуальное насилие/ насилие в школе).
14. Психологическая помощь лицам, пережившим насилие.
15. Суицидальная мотивация и психологическая работа с ней.
16. Основные принципы работы по предотвращению суицида.
17. Условия, способствующие проживанию горя. Психологическое консультирование детей, переживших горе.
18. Психологическая помощь лицам, переживающим утрату.
19. Использование принципов паллиативной помощи в поддержке умирающих и их родственников.
20. Методы психологической помощи, используемые в работе с больными на терминальной стадии болезни.
21. Вторичная травматизация.
22. Супервизия и ее роль в кризисном консультировании.
23. Методы самопомощи в критических жизненных ситуациях.

#### 5.3. Фонд оценочных средств

Итоговый тест по дисциплине

Примерный вариант

Инструкция магистру.

Тест состоит из 50 заданий. На выполнение теста отводится 80 минут. Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы должны быть однозначно читаемы (исправления не допускаются). Задание рекомендуется выполнять по порядку, не пропуская ни одного. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Вопросы задания могут иметь несколько форм:

1. Закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ.
2. Вопросы с множественным выбором предполагают выбор нескольких из предложенных вариантов.
3. Открытые формы заданий требуют вставить пропущенное слово, либо завершить предложение.
4. Вопросы на соотнесение предполагают установить связь понятия (буквенное обозначение в левой колонке) с его особенностями, признаками, характеристиками (цифровое обозначение в правой колонке), например: А – 1, Б – 4 и т.д. В некоторых заданиях на одно понятие может приходиться несколько признаков, например: А – 2, 5, Б – 1, 3, 4.

5. Вопросы на определение последовательности предполагают составление бук-венного ряда.
1. Назовите известные Вам подходы к теории кризиса: \_\_\_\_\_
  2. Состояние эмоциональной и умственной дезоргниазции личности, возникающее в результате действия одного или нескольких травмирующих факторов, называется:
    - а) эмоциональный стресс
    - б) кризисное состояние
    - в) внутренний конфликт
    - г) посттравматическое стрессовое расстройство
  3. Выберите из приведенных ниже определений два, которые относятся к психологическому подходу в понимании кризиса:
    - а) Кризис – острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека; дискретный момент развития личности.
    - б) Кризис – реакция на опасные события, которая переживается как болезненное состояние.
    - в) Кризис – это опасная возможность с сопутствующей тревогой.
    - г) Кризис – это реакция личности на критическую ситуацию, которая выражается в неспособности личности разрешить эту ситуацию в короткое время и привычным способом; субъективно кризис переживается как «тупик».
    - д) Кризисная ситуация – ситуация повышенного риска, предрасполагающая к возникновению реакций дезадаптации.
  4. Перечислите структурные компоненты критической ситуации (по Ф.Е. Василюку) и расставьте их в порядке возрастания.
  5. Метод оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии, называется:
    - а) кризисная интервенция
    - б) экстренная психологическая помощь
    - в) психотерапия
    - г) все ответы верны
  6. Цель кризисной интервенции:
    - а) создание возможностей для работы над проблемой
    - б) разрешение кризисной ситуации
    - в) разрешение ранее нерешенных «исторических» проблем
    - г) верны все варианты ответа
  7. Объектом работы при кризисной интервенции является:
    - а) модель поведения в кризисных ситуациях
    - б) интенсивные чувства, спровоцированные конкретным травмирующим событием
    - в) нерешенные «исторические» проблемы
    - г) способы разрешения кризисной ситуации
  8. Задачами кризисной интервенции является:
    - а) выражение сильных, интенсивных эмоций
    - б) восстановление контроля над своим состоянием
    - в) профилактика острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений
    - д) психотерапия пограничных нервно-психических нарушений
  9. Какие три из перечисленных принципов относятся к кризисной интервенции:
    - а) краткосрочность
    - б) интенсивность и безопасность
    - в) реалистичность
    - г) приближенность к месту событий
    - д) простота использования
    - е) симптомоцентрированный контроль
    - ж) обеспечение свободы клиента
  10. Приведите по 1-2 примера на:
    - а) закономерный тип кризиса
    - б) вероятностный тип кризиса
  11. Кризисное состояние с точки зрения интегральной концепции кризиса имеет системный характер и включает следующие уровни(перечислить):
  12. Перечислите несколько отличий экстренной психологической помощи от обычной.
  13. Какие из следующих принципов относятся к оказанию экстренной психологической помощи:
    - а) безотлагательность
    - б) приближенность к месту событий (минимизация «госпитализма»)
    - в) использование современных методов психологической помощи
    - г) ожидание, что нормальное состояние восстановится
    - д) единство и простота психологического воздействия
    - е) работа с симптомом, а не с синдромом
    - ж) верны все варианты ответа, кроме «в»
    - з) верны все варианты ответа, кроме «д»
  14. Общей задачей суицидального поведения является:
    - а) сообщение о своем намерении
    - б) сужение когнитивной сферы
    - в) прекращение потока сознания невыносимой боли

- г) бегство от решения проблемы
15. Неверным стереотипом (мифом) в отношении суицида является следующее утверждение:
- «знания о том, куда следует обратиться за помощью, могут предотвратить много само-убийств»
  - «разговоры о суициде могут способствовать его совершению»
  - «суицидент всегда дает знать о своих намерениях»
  - «суицидные попытки совершают только психологически слабые люди»
16. Дайте определение насилия.
17. Какие стадии входят в цикл домашнего насилия (перечислить): \_\_\_\_\_
18. Трафик – это:
- один из видов насилия
  - метод психологической помощи пострадавшим от насилия
  - название групп психологической реабилитации для пострадавших от насилия
  - это понятие не имеет отношения к психологии.
19. Какие из перечисленных задач относятся к паллиативной помощи:
- организация ухода за больными
  - создание качества жизни для больных
  - сведение к минимуму страданий больных
  - верны все варианты ответа
20. Объясните принцип отсутствия идеологического давления на больного в рамках паллиативной помощи
21. Как вы думаете, должен ли умирающий человек знать правду о своем диагнозе? Если «да», то при каких условиях? Если «нет», то почему?
22. Какие методы психологической помощи можно использовать в работе с больными на терминальной стадии болезни? Перечислите.
23. В чем, на Ваш взгляд, заключается духовный аспект работы с умирающими?
24. Определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой, длящийся примерно 3-4 месяца – это:
- болезненные реакции горя
  - посттравматический стрессовый синдром
  - острое горе
  - кризисное состояние
25. Выберите из перечисленных симптомов те, которые относятся к симптомам болезненного горя:
- депрессивные переживания
  - отсрочка реакции
  - отсутствие аппетита
  - психосоматические заболевания
  - появление у клиента симптомов последнего заболевания умершего
  - жалобы на потерю сил, истощение, бессонницу
26. Пять стадий воздействия на личность известия о смерти впервые описаны у:
- С. Грофа
  - И. Ялома
  - Э. Кублер-Росс
  - Ф.Е. Василюка
27. Перечислите пять стадий воздействия на личность известия о смерти в порядке их описания в психологической литературе.
28. Назовите известные Вам патологические реакции горевания у детей.
29. При посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) психические нарушения (на-пример, галлюцинации, депрессия) – это:
- «нормальная реакция на ненормальную ситуацию»
  - симптомы психического заболевания у клиента, требующие переадресации к психиатру
  - проявление психологической защиты
  - все ответы верны
30. Факторами риска возникновения ПТСР являются:
- низкий уровень образования
  - интенсивность и внезапность психотравмирующей ситуации
  - хронический стресс
  - слабый тип нервной системы
31. Какие стратегии являются наиболее эффективными для преодоления состояния ПТСР:
- целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы
  - осознание клиентом (носителем травматического опыта) значения травмирующего события
  - избегание упоминаний о травме
  - все ответы верны
33. Опишите, в чем заключается ключевой момент помощи клиенту с ПТСР (какая цель должна быть достигнута в ходе работы).
34. Психологическая помощь при ПТСР должна быть ориентирована на:
- снижение тревоги
  - восстановление чувства личностной целостности и контроля над происходящим
  - выработку адаптивной модели поведения
  - снятие симптомов психического расстройства

35. Информирование ребенка о характере и особенностях протекания переживаемого им посттравматического стрессового расстройства является при оказании психологической помощи:
- недопустимым
  - одной из задач помощи
  - допустимым, но при определенных условиях
36. Целенаправленное возвращение клиента с ПТСР к воспоминаниям о травмирующем событии является:
- одной из стратегий психологической помощи и непременным условием для интеграции опыта
  - дополнительным психотравмирующим воздействием на личность клиента
  - проявлением непрофессионализма психолога
  - ни один ответ не верен
37. Опишите особенности посттравматического синдрома у детей по сравнению со взрослыми (2-3 отличительных признака)
38. Экстремальные кризисные события, обладающие мощным негативным воздействием и требующие от человека экстраординарных усилий по совладанию с ними, называются:
- стрессогенные ситуации
  - травматические ситуации
  - чрезвычайные ситуации
  - верны все варианты ответов
39. Работа с высвобождением чувств, эмоций клиента уместна в случаях, когда:
- отсутствует конкретный запрос, проблема
  - игнорируется активное вмешательство психолога
  - клиент только что пережил эмоционально напряженную ситуацию
  - все ответы верны
40. Выяснение скрытых мыслей и чувств через рефлексирование переживаний и чувств возможно, если:
- обращать внимание на слова и выражения, употребляемые для определения чувств; уточнять эмоционально насыщенные слова;
  - отслеживать невербальные реакции клиента, замечать несоответствие вербальных и невербальных сообщений передаваемому значению;
  - точно идентифицировать и воссоздавать эмоции собеседника, проникаться его состоянием;
  - все ответы верны.
41. Продолжите перечень объективных характеристик чрезвычайных ситуаций:
- степень экстремальности воздействия;
  - возраст индивида;
  - материальное положение человека или семьи.
42. Вставьте пропущенные слова:  
У человека разрушается привычная \_\_\_\_\_, вместе с ней – вся система жизненных координат. Экстремальные ситуации разрушительно действуют на человека, дезорганизуют его поведение и могут привести к нарушению базовых структур всей его личностной организации – \_\_\_\_\_.
43. Вставьте пропущенные слова:  
Экстремальное состояние паники – это временное переживание \_\_\_\_\_ страха, определяющее \_\_\_\_\_ поведение людей, иногда с полной потерей самообладания, \_\_\_\_\_ к реагированию на призывы и изменения чувства долга и чести.
44. Какие из перечисленных кризисов относятся к нормативным:
- кризис среднего возраста;
  - кризис адаптации к жизни после развода;
  - кризис отказа от материнства;
  - кризис подросткового возраста;
  - кризис самоопределения личности;
  - кризис идентичности;
  - кризис заболевания ребенка;
  - кризис выхода на пенсию.
45. Продолжительность основных фаз в рассматриваемой периодизации сопоставима с ориентировочным временем установленными Православием днями поминовения усопших – девятый, сороковой дни и первая годовщина. Какая фаза сколько длится (естественно, приблизительно)?
- шок и оцепенение;
  - фаза поиска;
  - фаза острого горя;
  - фаза остаточных толчков и реорганизации;
  - фаза завершения.
46. Продолжите перечень значений:
- стресс как событие;
  - стресс как промежуточная переменная;
  - стресс как трансактный процесс;
47. Существует несколько классификаций стрессоров. Одна из них основана на участии стрессоров в организации эмоционально-стрессовой реакции у человека. Всего выделяется четыре группы стрессоров: а) стрессоры активной деятельности, б) стрессоры оценок, в) стрессоры рассогласования деятельности, г) физические и природные стрессоры. Разнесите перечисленные ниже стрессоры по предложенным группам.
- стрессоры предстоящих состязаний;

- 2) стрессор сильного звука, качки, жары и т.д.;
- 3) стрессоры зрелищ;
- 4) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены);
- 5) стрессор конфликта в семье;
- 6) стрессор сенсорной депривации;
- 7) стрессор заболевания;
- 8) стрессор успеха в искусстве;
- 9) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков;
- 10) стрессор любви;
- 11) стрессор ожидания угрозы;
- 12) стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности и т.д.
48. Дополните недостающую стадию стресса в соответствии с концепцией «общего адапта-ционного синдрома» Г. Селье:
- 1) стадия тревоги, которая состоит из фаз «шока» и «противошока»;
- 2) стадия .....
- 3) стадия истощения.
49. ПТРС – это \_\_\_\_\_ реакция на травматический стресс, способная вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.
49. Критерий ПТРС по DSM-IV С. (постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и numbing – блокировка эмоциональных реакций, оцепенение (не наблюдалось до травмы) определяется по наличию перечисленных ниже особенностей, за исключением:
- а) усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой.
- б) повторяющиеся тяжелые сны о событии.
- в) заметно сниженный интерес или участие в ранее значимых видах деятельности.
- г) чувство отстраненности или «отдаленности» от других людей.
- д) чувство отсутствия перспективы.
- е) сниженная выраженность аффекта.
50. ПТСР – это синдром, обусловленный следующими психосоциальными факторами, за исключением:
- а) уровень интеллектуального развития человека.
- б) природа происходящего события.
- в) свойства травмированной личности.
- г) характеристики окружения.
- д) материальные возможности.
51. Выделите основные последствия физического насилия над детьми:
- а) импульсивность поведения.
- б) повышенная активность.
- в) отсутствие доверия к людям.
- г) депрессии.
- д) снижение способности к самовыражению.
52. Н.В. Тарабрина (2008, С.13) в автореферате докторской диссертации пишет о том, что «интериоризация травматического воздействия происходит на разных иерархических уровнях психики человека в зависимости от типа стрессоров: «событийных» и «невидимых». «Событийный» стресс вызван переживанием непосредственно воспринимаемого стрессора через органы чувств, «невидимый» стресс обусловлен субъективно-эмоциональным реагированием на имеющиеся у данного человека знания об угрозе жизни, которой он подвергается. Психологическая картина посттравматического стресса при воздействии разных типов стрессоров «событийного» и «невидимого» - различна». Распределите предложенные стрессоры на «событийные» и «невидимые»:
- а) участники боевых действий.
- б) стихийные бедствия и катастрофы.
- в) беженцы
- г) потеря близкого человека.
- д) тяжелое физическое заболевание (например, онкология).
- е) физическое и сексуальное насилие.
- ж) радиационная угроза

#### Примеры профессиональных задач

##### Задача 1.

Познакомьтесь с содержанием определенного случая из практики психолога. Сформулируйте гипотезы о причинах (проблемах). Наметьте некоторые возможные рекомендации или пути психологического воздействия.

Здравствуй! Мне 10, меня раздражает абсолютно все! Моя семья, моя квартира, моя комната, моя жизнь!!! Даже такое ощущение, что я саму себя раздражаю... И меня это все ужасно бесит. Что делать? Я понимаю, что надо учиться! И хочу учиться, правда, желание ужасно большое учиться!!! Но не могу, уже месяц не хожу!!! Я это понимаю, что так нельзя, но все равно не хожу! Просто не могу, не знаю почему!!! Не то что не хочу... Не могу! Что делать??? Помогите!!!

##### Задача 2.

Разработайте памятку-руководство для родителей и педагогов «Как по-мочь ребенку справиться с психологической

травмой?» в случае получения психологической травмы при кризисных или чрезвычайных ситуациях, потери близких, насилия.

Задача 3.

Разработайте памятку-руководство для детей и подростков «Как помочь самому себе справиться с психологической травмой?» в случае получения психологической травмы при кризисных или чрезвычайных ситуациях, потери близких, насилия.

Задача 4.

Напишите письмо девочке 7 лет, у которой ушел из семьи отец.

Задача 5.

Предложите систему работы с ребенком, подвергшимся буллингу.

Задача 6.

Составьте схему проведения дебрифинга для школьников, у которых умер от болезни одноклассник.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Вопросы и задания к семинарским занятиям, задания для самостоятельной работы, итоговый тест по дисциплине, профессиональные задачи.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Смолова Л. В.	Психологическое консультирование: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Решетников М. М.	Психологическое консультирование. Случаи из практики: практическое пособие	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Логинова О. В.	Экстренная психологическая помощь: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4		Работа с молодежью, находящейся в трудной жизненной ситуации: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015

#### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

#### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенту (а тем более студенту-психологу) следует знать о некоторых важных правилах организации деятельности, подсказанных наукой психологией.

Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, то есть совсем не обязательно быть «как все» или вообще «копировать» действия каких-то «особо одаренных» и «успевающих» студентов. Успехов в учебе можно достигать самыми разными способами. Само обучение в вузе – это одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого студента – это он сам как

развивающийся, самоизменяющийся и рефлексивный «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

## ЛЕКЦИЯ

Лекция (от латинского *lectio* – «чтение») – одна из основных, экономичных, эффективных и эмоционально наполненных форм учебных занятий в ВУЗе. Она представляет собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем раздела конкретной науки или учебной дисциплины. Лекция – это теоретическая основа для самостоятельной работы студента. Цикл лекций дает систематическое изложение изучаемого курса. Поэтому пропуски лекций абсолютно нежелательны, они разрушают целостность восприятия всей темы и курса и неизбежно приводят к пробелам в знаниях.

В лекции преподаватель старается сориентировать студентов в рассматриваемой научной проблеме, раскрыть наиболее существенные стороны, дать Анализ различных точек зрения, взглядов, существующих концепций по рассматриваемому вопросу, указать наиболее значимые научные работы, посвященные данной проблеме. В лекции находит отражение все то ценное и новое, которого может и не быть в существующих учебных пособиях и учебниках, что может быть еще спорно, но ново и интересно. На лекции в ходе непосредственного общения студентов с преподавателем в доходчивой форме, эмоционально рассматривается самый трудный материал, который порой в учебниках и пособиях представлен лишь набором сухих фактов.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

1. Слушать (и слышать) другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.
2. Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).
3. Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории? Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным («чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).
4. Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда Вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога (в данном случае – для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать этот прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т.п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») – это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...
5. Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

В этой связи рекомендуется:

1. Обратит внимание на то, как строится лекция. Она состоит, в основном из:
  - вводной части, в которой актуализируется сущность вопроса, идет подготовка к восприятию основного учебного материала;
  - основной части, где излагается суть рассматриваемой проблемы;
  - заключения, где делаются выводы и даются рекомендации, практические советы.
2. Настроиться на лекцию. Настрой предполагает подготовку, которую рекомендует преподаватель. Например, самостоятельно найти ответ на вопрос домашнего задания, читая раздел рекомендуемого литературного источника и выявить суть рассматриваемых положений. Благодаря такой подготовке возникнут вопросы, которые можно будет выяснить на лекции. Кроме того, соответствующая подготовка к лекции облегчает усвоение нового материала, заранее ориентируя на узловые моменты изучаемой темы. Важна и самоподготовка к лекции через стимулирование чувства

интереса, желания узнать новое.

3. Слушать лекцию внимательно и сосредоточенно. Не отвлекаться. Ваше внимание должно быть устойчивым. В противном случае есть риск не усвоить именно главные положения темы, оставить за кадром вопросы, которые осложняют учебу в дальнейшем.

4. Помните, что лекцию лучше конспектировать, независимо есть тема в учебнике или ее нет. Научитесь правильно составлять конспект лекции:

- пишите разборчиво и аккуратно, соблюдая логику изложения;
- сначала прослушайте, уловите мысль и, только потом, запишите ее;
- не старайтесь писать все дословно: записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты. Записывая основное, формулируйте мысли кратко и своими словами, подкрепляйте примерами или фактами, которые приводит лектор (иногда для этого достаточно несколько ключевых слов);
- полностью и точно заносите в тетрадь определения основных понятий, схемы, таблицы, чертежи. Выполняйте все рисунки точно и аккуратно;
- делайте соответствующие смысловые выделения значимых мыслей. Определите для себя соответствующие обозначения. Например: «!» – важно; «?» – проверить, уточнить; и др.;
- оставляйте широкие поля в тетради, которые можно использовать для уточняющих записей, комментариев, дополнений и др.;
- выделяйте разделы, подразделы темы и подтемы.
- применяйте общепринятые и собственные сокращения (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

5. Старайтесь поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам). Диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

6. Возьмите за правило работать над конспектами лекции следующим образом:

- повторить изученный материал по конспекту;
- непонятные предложения вынести на поля и уточнить их значение;
- неоконченные фразы, недописанные слова и предложения устранить, пользуясь данными учебника или других рекомендованных источников;
- завершить техническое оформление лекции: подчеркните главные мысли, отметьте разделы и подразделы, выделите вопросы и подвопросы.

7. Для пропущенной лекции оставьте несколько страниц в тетради и восстановите ее содержание во время самостоятельной работы. В противном случае вы нарушите целостность изучаемого цикла.

## СЕМИНАР, КОЛЛОКВИУМ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Семинар (от латинского *seminarium* – «рассадник», «переноси», «школа») – это особая форма учебно-теоретических занятий, которая как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Семинар обычно посвящен детальному изучению отдельной темы. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Основные задачи семинара:

1. Помочь студентам глубоко овладеть изучаемым предметом.
2. Способствовать развитию у студентов необходимых умений и навыков, научного мышления.
3. Осуществлять в системе контроль за качеством подготовки в целом и по изучаемому предмету в частности.

Семинарские занятия могут быть представлены тремя разновидностями: просеминар, собственно семинар и спецсеминар.

1. Просеминар – вид практических занятий, который подготавливает студентов к собственно семинару. Основная его цель – показать специфику, особенности самостоятельной работы в области изучаемой проблемы, дисциплины в целом или учебного предмета.

2. Семинар – это более высокий этап занятий, при котором студенты имеют возможность продемонстрировать не только теоретические знания, но и навыки самостоятельной работы и самостоятельного анализа. В зависимости от целей, формы организации и проведения различают следующие виды семинаров:

- способствующие углубленному изучению определенного систематического курса;
- способствующие изучению отдельных, наиболее важных тем курса;
- исследовательского характера с независимой от лекции тематикой.

3. Спецсеминар – особый вид практических семинарских занятий, дающий возможность студентам более глубоко обсудить отдельную проблему на фоне других проблем. Цель спецсеминара – поощрять творческую, самостоятельную мысль студентов.

Отличительной особенностью семинара как формы работы является активное участие самих студентов в коллективном объяснении вынесенных для обсуждения вопросов и проблем. Такая цель требует и ответственного отношения к подготовке и со стороны преподавателя, и со стороны студентов. Практика показывает, что самое трудное и объемное содержание материала успешно усваивается при грамотном организационном построении самого семинара и обязательной подготовке всех, без исключения, студентов.

Вам придется участвовать во всех видах семинаров. При этом их активность в каждом из них позволяет существенно

углубить свои знания по дисциплинам, приобрести умение самостоятельно работать над источниками, готовиться и выступать с доказательствами, вести дискуссию, отстаивать свои взгляды. Однако всего этого можно достигнуть лишь при условии настойчивой и кропотливой подготовки.

Подготовку к семинару целесообразно проводить в четыре этапа.

На первом этапе необходимо по плану семинара уяснить тему, цель и вопросы, вынесенные на семинар. На основе этого необходимо:

- определить свою роль и задачу на семинаре (подготовка реферата, выступления и т. д.),
- объем и порядок работы,
- предусмотреть какие и когда потребуются источники по каждому вопросу семинара,
- когда, к какому сроку и в какой форме необходимо составить конспект первоисточников,
- какой материал подготовить для обоснования,
- какие дополнительные материалы можно будет привлечь,
- где их найти.

Как правило, вся работа выполняется за 1—2 вечера и оформляется в виде краткой записи в рабочей тетради.

Второй этап подготовки к семинару включает сбор и ознакомление с литературой путем беглого ее просмотра. Беглое ознакомление с книгами требует определенных навыков, приобретаемых во время учебы.

Третий этап подготовки к семинару включает глубокое изучение источников, конспектирование и одновременно смысловую группировку материала в соответствии с планом семинара, т. е. выделение смысловых опорных пунктов, аргументов, необходимых для ответа на вопросы, поставленные в плане семинара. Целесообразно представление материала в виде записей или опорного конспекта (графических моделей, структурно-логических схем, таблиц или графиков). Особенно важно, чтобы в итоге изучения этого материала была выработана по данному вопросу своя точка зрения.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора. Можно указать следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, конспект.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. У человека, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие у читателя при самостоятельной работе над произведением.

Нередко среди начинающих такую самостоятельную работу можно встретить людей, полагающих, будто записи - дело простое, требующее в основном усилий рук, а не головы. Это сугубо ошибочное представление. Полноценные записи отражают не только содержание прочитанного, но и результат мыслительной деятельности читателя. Важно развивать у себя умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

При выполнении записей важно придерживаться правила: прочел - разобрался - понял - записал.

Четвертый, заключительный этап подготовки к семинару включает углубленную работу с конспектом. Следует еще раз внимательно прочесть конспект, произвести его разметку (подчеркнуть заголовки, выделить наиболее важные цитаты и т. д.), составить план выступления и провести репетицию.

Подготовка к семинару — это творческая работа, требующая предельной последовательности и настойчивости. Нельзя и не нужно заучивать материал. Рекомендованную литературу следует прочитать, осмыслить, законспектировать, проконсультироваться у преподавателя по поводу сложных и непонятных вопросов, продумать план своего выступления на занятии. Продумывание материала в соответствии с поставленными в плане вопросами — главный этап самостоятельной работы и залог успешного выступления на семинаре.

На семинаре важно быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументированно. Этого можно добиться лишь при хорошем владении материалом.

Выступление нельзя сводить к бесстрастному пересказу, тем более недопустимо простое чтение конспекта. Важно проявить собственное отношение к тому, о чем говорите, высказать свое личное мнение, понимание, обосновать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом можно обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к произведениям, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. А для этого необходимо внимательно и критически слушать своего товарища, подмечать особенное в его суждениях, улавливать недостатки и возможные ошибки и, если нужно, выступить, не дожидаясь заключительного слова преподавателя. При этом следует обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную предыдущим товарищем.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подведет итоги выступлений. Все, что будет сказано преподавателем, нужно обязательно отметить в своих конспектах и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

Практические занятия, как и семинарские, ориентированы на закрепление изученного теоретического материала и формирование определенных профессиональных умений и навыков. Под руководством и контролем со стороны преподавателя студенты выполняют конкретные задания, упражнения, решают комплексы задач. Одни из них служат иллюстрацией теоретического материала и носят воспроизводящий характер, они выявляют качество понимания студентами теории. Другие представляют собой образцы задач и примеров, разобранных в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел показанными методами решения. Следующий вид заданий может содержать элементы творчества. Одни из них требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливая внутрпредметные и межпредметные связи. Решение других требует дополнительных знаний, которые студент должен приобрести самостоятельно. Третьи предполагают наличие у студента некоторых исследовательских умений.

Практические занятия стимулируют мышление, сближают учебную деятельность с научным поиском и, безусловно,

готовят к будущей практической деятельности.

Разновидностью практических занятий является тренинг. Как система регулярных упражнений, направленная на развитие определенных способностей, умений и навыков или их совершенствование, тренинг требует соответствующей подготовки и ответственного отношения со стороны каждого студента. Поэтому подготовка к тренингу, как к любому практическому занятию, включает:

- 1) восстановление в памяти теоретических основ, согласно заявленной теме (прочитать лекцию или материал в учебнике, в рекомендованном литературном источнике);
- 2) знакомство, если это необходимо, со справочной или другой учебной литературой;
- 3) выполнение требуемых заданий.

Коллоквиум (от латинского colloquium – «собеседование») – это вид учебно-теоретических занятий, представляющих собой обсуждение под руководством преподавателя широкого круга проблем, относительно самостоятельного большого раздела лекционного курса. Одновременно это и форма контроля, разновидность устного экзамена, коллективного опроса, позволяющая в короткий срок выяснить уровень знаний большого количества студентов по разделу курса.

Коллоквиум обычно проходит в форме дискуссии и требует обязательного активного участия всех присутствующих. Вам дается возможность высказать свое мнение, точку зрения, критику по определенным вопросам. При высказывании требуется аргументированность и обоснованность собственных оценок. Вне глубины и осознанности изученного этого не продемонстрируешь. Коллоквиум может быть проведен и в письменной форме.

В этой связи рекомендуется:

1. Посещать все семинарские, лабораторные и другие практические занятия. Это залог успешного освоения программного курса в целом и грамотной организации самостоятельной работы. Любой семинар или практическое занятие воспринимать, как уникальную возможность овладеть знаниями, полезными навыками, необходимой профессиональной техникой.
2. Приучить себя заранее готовиться к занятиям.
3. При подготовке к семинару, лабораторному или практическому занятию необходимо:
  - проанализировать тему, продумать вопросы, главные проблемы, которые вынесены для коллективного обсуждения;
  - прочитать (если есть) лекцию по рассматриваемой проблеме;
  - изучить рекомендованную литературу;
  - выработать свою собственную систему записи при работе с литературными источниками:
    - сделать краткие выписки в тетрадь (цитаты, примеры, основные положения);
    - особо выделить собственное мнение, которое сложилось в процессе самостоятельной подготовки и аргументы его обосновывающие;
    - записать вопросы, возникшие при изучении проблемы и обязательно получить на них ответы во время семинара, лабораторного или другого практического занятия.
4. В процессе работы на занятии важно:
  - не отвлекаться, внимательно слушать ответы других студентов, соотносить их со своим мнением, с изученной теорией, с личной практикой;
  - активно высказывать свою точку зрения, доказывать ее, подкрепляя научной информацией, фактами. Быть убедительным, особенно в ситуациях критики других. Помнить, что критика должна носить конструктивный характер, содержать в себе альтернативное предложение;
  - не бояться выступать с докладами, сообщениями перед своими сокурсниками. Только так можно приобрести необходимый навык публичного выступления и избавиться от многих комплексов, связанных с самопрезентацией.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ

Консультация. Любая консультация отличается от аудиторного занятия по расписанию, прежде всего, свободой во времени. В процессе консультаций преподаватель вправе использовать неформальное общение, в основе которого, как известно, диалог. Поэтому именно на консультациях, во время общения с преподавателем студенту предоставляется уникальная возможность получить ответы на разнообразные вопросы и в аспекте изучаемой дисциплины, и личного плана.

Консультация может быть индивидуальной или групповой. Однако любая консультация, как и занятие, требует соответствующей подготовки со стороны студента. В противном случае неизбежна потеря времени и преподавателя, и студента.

В этой связи рекомендуется:

1. Сформулируйте вопросы, которые возникли при изучении тем, отдельных вопросов, изучаемых профессиональных дисциплин.
2. Попытайтесь самостоятельно найти ответы на собственные вопросы, зафиксируйте результаты поисков.
3. Смело задавайте вопросы, добивайтесь полной ясности при ответе.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа студента (СРС) – это вид познавательной деятельности, при котором проявляются активность и независимость личности, инициатива, ответственность, способность действовать без посторонней помощи и руководства, процесс усвоения определенной суммы знаний и способов деятельности. СРС, с одной стороны, способствует эффективной работе студентов по усвоению знаний и овладению способами деятельности, входящими в содержание обучения определенному учебному предмету, с другой стороны, удовлетворяет потребность студентов в самосовершенствовании по предмету за пределами обязательного программного материала. Основой ее является

непосредственный личный интерес и познавательная культура, определяющая характер целеполагания и систему деятельности личности.

К самостоятельной работе надо быть готовым, т.е. уметь ставить цели, определять (можно и с помощью преподавателя) объем материала, уметь выбирать рациональные способы учения, четко следовать намеченному графику деятельности, анализировать проделанное и давать себе оценку.

Организация деятельности во время самостоятельной работы может быть различной. При полной («автономной») самостоятельности Вы сами формулируете цель работы (даете себе установку), сами выбираете содержание, создаете условия, сами ограничиваете себя сроками и несете ответственность за качество своей работы. При неполной (частичной) самостоятельности функция определения цели, содержания деятельности, сроков выполнения задания, форм отчетности возлагается на преподавателя. Ваша самостоятельность заключается в индивидуальном стиле осуществления заданного преподавателем объема работы.

По форме самостоятельная работа может быть аудиторной под руководством преподавателя и внеаудиторной с участием преподавателя и без него.

Аудиторная самостоятельная работа, как правило, осуществляется на лекции, практических, лабораторных, семинарских занятиях и представляет собой форму самостоятельной продуктивной в учебном отношении деятельности студентов: совместные рассуждения, расшифровка тезиса, «включение в дискуссию» с обоснованием своей точки зрения, выполнение определенного объема задания, тематические диктанты, контрольные работы и т.п.

Внеаудиторная самостоятельная работа предусматривает изучение научной и специальной литературы, подготовку к занятиям, выполнение контрольных работ, написание рефератов, докладов, выполнение заданий по темам, вынесенным на самостоятельное изучение. Она обычно корректируется, контролируется и оценивается преподавателем или самим студентом через тесты, вопросы для самоконтроля.

По цели это может быть проработка материала, выполнение учебно-исследовательских заданий и исследовательская работа.

Текущая проработка материала включает выполнение задания по предмету, работу с конспектами лекций, конспектирование первоисточников, подготовку к семинарам, лабораторным работам и т.п.

Учебно-исследовательская работа (УИР) предполагает выполнение проблемно-поисковых и творческих заданий, написание докладов, рефератов, выполнение курсовых и дипломных работ, педагогических проектов. Результаты различных типов исследовательской работы могут быть представлены Вами на научно-практических конференциях.

Конспект – это последовательное, связанное изложение материала книги или статьи в соответствии с ее логической структурой. Основную ткань конспекта составляют тезисы, но к ним добавляются и доказательства, факты и выписки, схемы и таблицы, а также заметки самого читателя по поводу прочитанного. Если конспект состоит из одних выписок, он носит название текстуальный конспект. Это самый «неразвивающийся» вид конспекта, так как при его составлении ваша мысль практически выключается из работы и все дело сводится к механическому переписыванию текста. Если содержание прочитанного представлено в основном в форме изложения, пересказа — это свободный конспект. Если из прочитанного в качестве основных выделяются лишь одна или несколько проблем, относящихся к теме, но не все содержание книги — тематический конспект.

Хорошим средством, направляющим ваше самообразование, является выполнение различных заданий по прочитанному тексту. Например: составить его развернутый план или тезисы; составить и заполнить обобщающую таблицу по основным аспектам рассмотренной проблемы; сделать графические схемы; ответить на вопросы проблемного характера, скажем, об основных тенденциях развития той или иной проблемы, наиболее важных аспектах изучаемого явления или феномена; наконец, составить проверочные тесты по проблеме, написать и «защитить» по ней реферат. Контрольная работа – одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровня самостоятельности и активности студентов в учебном процессе, эффективности методов, форм и способов учебной деятельности. Темы контрольных работ разрабатывает преподаватель, ведущий дисциплину.

Для контрольных работ важно, чтобы Вы продемонстрировали знания по определенной теме (разделу), понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей, умение самостоятельно делать выводы и обобщения, творчески использовать знания и навыки.

При выполнении контрольных работ следует использовать предложенную основную литературу и подбирать дополнительные источники. Ответы на вопросы должны быть конкретны, логичны, по теме, с выводами и обобщением, и собственным отношением к проблеме.

Работа выполняется аккуратно, без помарок, в рукописном виде или машинописным или компьютерным набором текста.

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист.
2. План – перечень вопросов, заданий.
3. Основная часть. •
4. Список литературы.

Требования по оформлению контрольной работы аналогичны требованиям оформления курсовой работы.

Практические или творческие задания для самостоятельной работы. Такие задания могут быть направлены как на углубленную проработку теоретического материала, так и на формирование определенных профессиональных умений, профессионально значимых личностных качеств. Задания предлагаются в виде практикума или могут быть даны преподавателем непосредственно на занятии. Каждое задание сопровождается рекомендациями по его выполнению, схемой анализа проделанной работы.

Доклад – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению.

При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Структура любого доклада

может быть представлена следующим образом: постановка проблемы; систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты); выводы и обобщение (резюме).

Устные выступления – это то, чему надо обязательно учиться. Лишь очень немногие из нас являются ораторами от природы и, предоставленные сами себе, мы вносим в наши выступления путаницу, ненужные подробности, и, в конце концов, скуку. Этого можно избежать, если следовать нескольким простым правилам и приемам.

Не надо жалеть времени на подготовку устных выступлений: ваша будущая карьера может зависеть от того, как вы умеете выступать и представлять свои результаты. Хорошая работа достойна того, чтобы ее хорошо доложить.

В процессе обучения вы столкнетесь с необходимостью делать как минимум два вида устных выступлений:

- доклад на семинаре, коллоквиуме;
- доклад на конференции.

Главная цель любого доклада – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать. (Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

По возможности, не пишите на доске, так как это затягивает время. Кроме того, ваш красивый почерк обязательно покажется кому-нибудь мелким или неразборчивым. Используйте для иллюстрации сообщения компьютерный проектор. О чем важно помнить во время доклада:

1. Нельзя недооценивать аудиторию. Слушатели, как правило, достаточно умны. Поэтому не пытайтесь показать аудитории, насколько умны Вы. Если это действительно так, то слушатели заметят.
2. Старайтесь говорить не монотонно, иначе вы вскоре увидите борющихся со сном слушателей. Подчеркивайте голосом и жестами (умеренными) наиболее важные положения доклада.
3. Отдайте должное вашим предшественникам. Это покажет, что вы знакомы с литературой по обсуждаемой проблеме. Кроме того, аудитория оценит, что вы не считаете, что разрешили «ударом гения» важный вопрос, который в течение многих лет не давался лучшим умам человечества. (Это случается очень редко, и поэтому смело можете полагать, что Вас это не касается.)
4. Если вы собираетесь кого-либо опровергнуть, не выпячивайте это (кто знает, быть может, потом в этой роли окажется и ваш доклад). Будьте вежливы.
5. Не надоедайте слушателям всем известными деталями. Это раздражает и приводит к потере внимания. Иногда бывает полезно сообщить основной вывод в начале доклада. В противном случае слушатели могут начать проявлять нетерпение и торопить вас, чтобы вы скорее добрались до результата.
6. Не пытайтесь рассказывать обо всем, но только о теме выступления и в пределах отведенного времени.
7. Для того, чтобы показать что-либо на экране, пользуйтесь указкой. Помните, что не стоит поворачиваться спиной к слушателям. Если нет достаточно большой (или лазерной) указки, используйте маленькую указку, ручку или карандаш, но не ваши пальцы. Старайтесь не загромождать экран от аудитории.
8. Следите за аудиторией. Желательно не обращаться с докладом только к одному слушателю – это будет выглядеть странно. Лучше заранее выбрать несколько человек в аудитории, за реакцией которых вы будете следить во время выступления.
9. Заранее решите, что вы можете выкинуть из доклада, если не будете укладываться в отведенное время. Начните с короткого вступления и избегайте говорить о не относящихся к делу вещах. Спланируйте выступление так, чтобы его длительность была по крайней мере на 10% меньше отведенного вам времени. Если вы выступаете на конференции, узнайте заранее, включает ли отпущенное на доклад время также и его обсуждение.
10. Не волнуйтесь, если доклад прерывается вопросами. Как правило, это вызвано интересом слушателей к сообщению. Если ответ на вопрос будет ясен из последующей части доклада, просто скажите это. Если же вы чувствуете, что из-за вопросов остается мало времени и придется комкать выступление, обратитесь к руководителю семинара или конференции с предложением: «Я думаю, что более подробно мы обсудим это во время дискуссии или после доклада».
11. В конце доклада необходимо сделать основные выводы по излагаемой теме (проблеме).
12. Если вас спросили о том, что вы не знаете или о чем вы не думали, признайте это. Иногда бывает полезно сказать, что заданные вопросы или сделанные замечания очень интересны и что вы обязательно учтете их в последующей работе (если, конечно, они заслуживают это).
13. Если кто-либо из слушателей решительно не согласен с вами и агрессивно атакует детали доклада, постарайтесь объяснить вашу точку зрения. Помните, что вам нужно убедить слушателей, а не оппонента (его, как правило, все равно не убедить), и поэтому обращайтесь к аудитории. Вы можете предложить оппоненту детально объяснить и развить его возражения, но делайте это лишь в том случае, если вы абсолютно уверены в своей правоте. Следует также помнить две важные вещи. Во-первых, дискуссии способствуют лучшему пониманию проблемы (а научные – прогрессу науки) и ваш личный статус зависит, в частности, и от того, насколько компетентным вы показываете себя в дискуссиях, и кто оказывается правым в результате. Во-вторых, вы ни в коем случае не должны публично оскорблять оппонента, и не должны допускать этого в отношении самого себя.
14. Если вы ожидаете, что какие-то конкретные вопросы будут обязательно заданы (вы можете даже специально спровоцировать их), хорошо подготовьтесь к ним.
15. Компьютерные иллюстрации играют во время доклада очень важную роль. Докладчику они позволяют сохранять связанность и последовательность изложения и избавляют от необходимости заглядывать в текст сообщения. Слушателям же они помогают еще в большей степени. Они помогают им делать заметки, подумать о том, то вы только что сказали или еще собираетесь сообщить, позволяют следить за докладом даже после частичной потери внимания.
16. Пишите текст большими буквами. Рекомендуются заранее убедиться, что ваш текст будет различим в дальнем конце аудитории. Вы можете использовать разный цвет шрифта, но излишняя пестрота отвлекает внимание.
17. Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы.
18. Не стоит показывать длинные таблицы, содержащие, как правило, лишнюю информацию. В некоторых случаях

(конечно, не всегда) гораздо нагляднее использовать гистограммы.

19. Избегайте большого числа малоинформативных и дублирующих друг друга рисунков. Когда показываете рисунок, дайте время разглядеть и осознать его. Рисунки не должны быть слишком сложными и запутанными. Лучше сделать новый рисунок, оставив на нем только то, что нужно для доклада, чем использовать иллюстрацию с излишней и отвлекающей информацией. Не забудьте объяснить, что у вас отложено по осям и какие единицы измерения используются.

20. Если вы выбились из времени, не пытайтесь показать все оставшиеся слайды презентации, пролистывая их с большой скоростью на проекторе. Просто пропустите их. Если же они содержат очень важную информацию, суммируйте ее коротко вслух.

Для доклада на конференции вам отводится очень ограниченное время для выступления (как правило, 10-15 мин.) и структура доклада должна это учитывать. У вас не будет времени для детального обсуждения, но, если вы хорошо сделаете доклад, заинтересованные слушатели подойдут к вам за подробностями после выступления.

Типичные разделы доклада: актуальность проблемы; основные теоретические положения, на которых вы основываетесь; цель, задачи и гипотеза исследования; методы, результаты; сравнение с литературными данными; обсуждение результатов, планы на будущее и т.п.

Начните с названия, авторов и краткого описания проблемы. Затем можно сразу привести ваш основной результат. Лучше сообщить его в начале, чем произнести скороговоркой, уже выбившись из времени, в конце доклада. Оставшееся время посвятите наиболее важным подробностям работы. В конце выступления снова изложите основной результат.

Реферат (от латинского *refereo* – «сообщаю») – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов, литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой студентом проблемы.

Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного труда (сообщить миру о своих идеях, просто «спихнуть» реферат по неинтересной для Вас проблеме, поупражняться в написании научных текстов и т.п.) – все это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и главное, – чувства («стоит ли вкладывать душу в работу или не стоит»..).

Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться с миром своими рассуждениями; хуже всего – это «вымученные» тексты, написанные без соответствующего желания и настроения. И, наоборот, с хорошим настроением тексты получаются не только быстрее, но и намного качественнее, ведь психология – это все-таки творческая наука, основанная на «вдохновении»; правда, можно прождать вдохновения слишком долго, так и не сделав вовремя нужную работу.

Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного). Во-вторых, важно уметь отвлекаться от окружающей суеты (многие талантливые люди просто «пропадают» в этой суете), для чего важно уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности. В-третьих, научиться организовывать свое время, ведь, как известно, свободное (от всяких глупостей) время – важнейшее условие настоящего творчества. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов.

Перед началом работы над рефератом следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, желательно пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация.

При подготовке к написанию реферата прочитать необходимо всю книгу или другой источник, но при этом главы, разделы, параграфы, непосредственно касающиеся темы работы, требуют более тщательной проработки, а второстепенные главы – беглого ознакомления, чтобы не терять логику рассуждений и доказательств автора. Особенно внимательно следует делать выписки. Рекомендуется два практически оправдавших себя способа: в тетрадях или на отдельных листах (карточках).

Записи в тетрадях дают возможность последовательно излагать материал, но при таком способе его труднее систематизировать и распределять по плану работы. Записи на отдельных листах или карточках выгодно отличаются тем, что на каждой из них делается одна выписка по конкретному вопросу, и затем их можно легко разложить по конвертам (в соответствии с планом работы). Тетрадные листы в дальнейшем потребуются разрезать. Учитывая это, записи необходимо делать с одной стороны листа и не переносить часть текста на другую.

Для реферата (или курсовой работы) выписок будет немного, и может быть применен любой из названных способов.

Однако с учетом того, что выполненная работа может впоследствии перерасти в выпускную, было бы целесообразнее делать выписки на отдельных карточках, при этом точно указывая фамилию и инициалы автора работы, ее полное название, издательство, год и место издания, страницу выписанного положения или цитаты. Это позволит при написании текста выпускной работы правильно использовать изученный материал и существенно сэкономить время для оформления сносок и библиографии.

Своеобразным фактическим материалом являются цитаты.

Цитата – это дословная выдержка из какого-либо текста. Она приводится в кавычках и обязательно должна иметь точное указание, ссылку, откуда она взята. Ссылка должна содержать фамилию и инициалы автора, название книги (или статьи), место издания, издательство, страницу. Если цитируется статья из сборника или журнала, то сначала указывается автор и название статьи, затем название сборника или журнала, его выходные данные и страница.

Цитаты приводятся в следующих четырех случаях:

- если необходимо использовать содержащийся в цитате фактический материал и сделать из него свои выводы;
- если необходимо подтвердить свою мысль ссылкой на общепризнанного политического деятеля, ученого, специалиста, очевидца событий и т. д.;
- если необходимо опровергнуть или уточнить чье-то мнение; если цитата придает изложению больше выразительности, образности, эмоциональности.
- цитирование усиливает достоверность и убедительность доводов, фактов, логических рассуждений, ярких образов.

Различают цитаты иллюстрированные, т. е. подтверждающие авторскую мысль или придающие ей яркое, образное выражение, и аналитические, составляющие часть анализируемого материала. Иллюстративные цитаты обычно не требуют особых пояснений, и, приводя их, можно ограничиться лишь ссылкой на источник.

Иногда вместо дословной цитаты лучше привести ее краткое изложение. Это позволяет облегчить восприятие пересказываемого отрывка, более выпукло представить те аспекты, которые нужны автору для дальнейших рассуждений. Однако при пересказе необходимо постараться сохранить все достоинства цитируемого отрывка и ни в коем случае не исказить его содержания, основного смысла. Цитаты должны быть краткими, тогда они легче воспринимаются. Если мнение автора настолько необычно или спорно, что может вызвать сомнение читателя, необходимо привести полную цитату и ссылку на источник. Цитировать следует по первоисточнику, т. е. непосредственно по тексту цитируемого произведения.

После изучения источников следует тезисно представить содержание работы.

Тезисы — это сжатое изложение основных положений прочитанного (или предстоящего выступления), утверждения, выводы. Они особенно нужны, когда приходится кратко и всесторонне характеризовать сложное явление или проблему. В тезисах мало или вовсе нет доказательств, пояснений, иллюстраций.

Когда материал собран, его необходимо систематизировать. Это позволит вести его изучение в определенной последовательности. Систематизация заключается в распределении материала в соответствии с рабочим планом. Обычно римскими цифрами помечаются параграфы (основные вопросы), буквами — пункты и т. д., таким образом, весь материал легко распределится по теме. Затем его целесообразно в порядке уже принятой нумерации разложить по папкам и конвертам. На папке (конверте) ставится в углу номер параграфа (§ 1, § 2...). На выписке, вырезке, карточке, помещаемой в папку, ставится индекс вопроса. Например: 1А или 3В.

При таком подходе автору всегда будет ясно: достаточно ли материалов, не упущены ли основные из них, над чем еще следует поработать дополнительно. Всегда следует помнить, что выписки и цитаты, статистические данные и тем более статьи нормативных актов, их названия должны быть абсолютно достоверны. Следует иметь в виду и то, что к работе могут потребоваться в качестве приложения схемы, таблицы, рисунки и т. д. Поэтому важно решить, что возможно вынести в приложение.

Следующим важным этапом написания работы является составление рабочего плана. Рабочий план — это короткий перечень основных вопросов содержания работы. Он может быть как простым, так и развернутым, когда каждый вопрос детализируется, расчленяется на составные части, и каждая из них обозначается в соответствии с приведенной выше примерной нумерацией.

Рабочий план раскрывает внутреннюю структуру работы. Важно, чтобы он был логически выдержан, поэтому составление плана — весьма ответственный этап. План — это «лицо» работы. В ее окончательном варианте он будет напечатан на второй странице после титульного листа. Даже при беглом знакомстве с ним можно составить мнение о направленности, сложности, объеме, характере работы.

Обычный развернутый рабочий план представляет собой детальный перечень согласующихся между собой разделов и подразделов, пунктов и подпунктов к ним. Количество их определяется самим содержанием темы. Бояться подобного деления не следует. Оно позволяет добиться того, чтобы каждый из разделов и пунктов отвечал на свой конкретный и неповторяющийся вопрос и таким образом достигал конечной цели. Иными словами, это своеобразный «каркас» вашей работы.

Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, важно показать различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Содержание реферата должно быть логичным. Объем реферата, как правило, от 10 до 20 машинописных страниц.

Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что Ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения иным шрифтом наиболее важных мест и т. п.), нелогично и неграмотно, у культурного читателя будет вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше — не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).

Студенты часто «стесняются» делать ссылки на использованные источники. Но учебная или исследовательская работа студента — это не литературно-художественное произведение, сочиненное поэтом или писателем в часы пришедшего вдохновения. Реферат, курсовая или выпускная работа — это кропотливый научно-исследовательский труд, заключающийся в поиске, отборе, систематизации, изучении и обобщении огромного количества различных литературных и документальных источников. Студент не сочиняет, «не выдумывает из головы», он обобщает и анализирует значимые факты, документы, литературу. Поэтому не нужно стесняться делать ссылки. Правильно используемые источники, грамотно, к месту приведенные ссылки на них и сноски — это достоинство, украшение работы. Поэтому все или большинство источников должны найти отражение в ссылках на них в тексте работы, в подстрочных сносках, в итоговом «Списке используемых источников и литературы».

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (сложный план, т.е. с главами и подглавами).
3. Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата).
4. Основная часть (состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга). Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте в случаи необходимости, так и в качестве приложений.
5. Заключение (подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).

## 6. Список литературы.

Требования по оформлению реферата аналогичны требованиям оформления курсовой работы. Критерии оценки реферата: соответствие теме; глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников; оформление реферата.

Составление отзыва. Работая над отзывом на выступление, оппоненту важно отметить следующее:

- 1) соответствует ли содержание названию темы;
- 2) определить, как проведен анализ используемых источников информации;
- 3) оценить логичность в представлении материала, точность и правильность речи, разумность и рациональность в применении цитат – одно из основных требований к отзыву;
- 4) обязательным является оценка используемого понятийного аппарата;
- 5) особо рассмотреть соответствие излагаемого материала современным достижениям науки;
- 6) проанализировать уровень владения материалом;
- 7) подчеркнуть самостоятельность мышления и отношение автора к поднятым проблемам;
- 8) оценить полноту раскрытия темы и сделанные итоговые выводы.

Составление рецензии. При составлении рецензии рекомендуется:

- 1) внимательно прочитать работу;
- 2) определить соответствие содержания названию темы и плану работы;
- 3) дать анализ подбора используемых источников информации;
- 4) дать общую характеристику следующих сторон работы:
  - актуальность темы;
  - самостоятельность изложения;
  - использование понятийного аппарата;
  - разумность и рациональность в применении цитат;
  - умение отбирать фактический, иллюстративный, статистический и другой материал;
  - научный, теоретический уровень работы, умение связать его с современностью;
  - обоснованность темы, логичность и полнота ее раскрытия;
  - личностное отношение к поднятым проблемам;
  - язык и грамотность.

В заключении дается анализ недостатков в работе и формулируются пожелания автору и выводы о значении работы.

Аннотация — это краткое, обобщенное описание (характеристика) текста книги, статьи.

Перед текстом аннотации даются выходные данные (автор, название, место и время издания) в номинативной форме. Эти данные можно включить и в первую часть аннотации.

Аннотация в книге обычно состоит из двух частей. В первой части формулируется основная тема книги, статьи; во второй части перечисляются (называются) основные положения.

Субъект действия в аннотации обычно не называется, потому что он ясен, известен из контекста; активнее употребляются пассивные конструкции (глагольные и причастные).

Образец аннотации:

Фролов И. Г. Глобальные проблемы, человек и судьбы человечества // Философия и политика в современном мире. — М.: Наука, 1989.—С. 44–60. Статья посвящена влиянию глобальных проблем на различные стороны жизни человека и на решение вопроса о будущем цивилизации. В статье рассматриваются пути и методы решения глобальных проблем мыслителями различных направлений.

Образцы клишированных аннотаций

В книге исследуется (что?)...

Показан (что?)...

Большое место в работе занимает рассмотрение (чего?)...

В монографии дается характеристика (чего?)...

Исследование ведется через рассмотрение таких проблем, как...

В книге анализируется (что?)...

Главное внимание обращается (на что?)...

Используя (что?), автор излагает (что?)...

Отмечается, что...

Подчеркивается, что...

В книге дается (что?)...

Раскрываются (что?)...

Описываются (что?)...

Особое внимание уделяется вопросам (чего?)...

В работе нашли отражение разработка проблем (чего?), вопросы (чего?)...

Показывается (творческий) характер (чего?)...

Устанавливаются критерии (чего?)...

В книге подробно освещаются (что?)...

Характеризуется (что?)...

Рассматривается (что?)...

В статье на основе анализа (чего?) показан (что?)...

Констатируется, что...

Говорится о...

В заключение кратко разбирается (что?)...

Вы вольны планировать свою самостоятельную работу сами, по форме, наиболее удобной для вас. План – это

предварительный отбор одного решения из множества других, которые возможны. Ясно, что при этом предварительном отборе одного решения из многих, выбирается наиболее оптимальное, которое способствует быстрому, с меньшими затратами достижению цели. Если же работать без плана, значит, обречь себя на «блуждание в лесу».

Планировать лучше всего на каждую неделю, учитывая дополнительные обстоятельства (общественные поручения и мероприятия, спорт, семейные обстоятельства и т. п.). На первых порах разработка такого плана будет казаться дополнительной и нелегкой нагрузкой. Одно дело сознавать важность этой работы, другое дело – день за днем заниматься учетом и распределением времени в условиях перегрузки, которую испытывают почти все студенты. Рекомендуется усилием воли заставить себя это делать, понимая, что чем больше перегрузка, тем с большей тщательностью надо планировать свое время.

В этой связи рекомендуется:

1. Проанализируйте стиль своей познавательной деятельности (самостоятельной работы): насколько он рационально организован.
2. Главное условие успеха СРС – последовательность и систематичность. Приучайте себя работать ежедневно и строго по плану. Привычка делать что-либо в определенное время вызывает невольное желание в установленные часы сесть за работу, не тратить время на «втягивание». Поэтому планируйте СРС так, чтобы основной учебный материал прорабатывался регулярно, а все задания выполнялись заблаговременно, а не накануне.
3. Не стесняйтесь уточнять цель задания, форму отчетности и сроки.
4. Прежде чем приступить к выполнению задания, внимательно прочитайте рекомендации, сформулируйте основную цель работы, уточните необходимый для ее выполнения порядок действий, соберите нужную информацию.
5. Не переписывайте чужие работы и не скачивайте их из сети ИНТЕРНЕТ. Лучше уточните у преподавателя, что почитать, верно Вы ли поняли суть задания.
6. Подготовку к групповым упражнениям и практическим занятиям планируйте так, чтобы оставался некоторый резерв времени, гарантирующий защиту от случайностей, т. е. не накануне, а за 2-3 дня до занятия.
7. Подготовка к семинарским занятиям, а также к занятиям типа деловых и ролевых игр, как правило, бывает более продолжительной, в один вечер выполнить всю работу не удастся. Поэтому планируйте с таким расчетом, чтобы подготовка была завершена за 3-4 дня до занятий и оставалось время на то, чтобы материал уложился в сознании и, если нужно, можно было провести репетицию выступления.
8. Затраты времени на выполнение различных видов работ отличаются довольно существенно. У каждого студента в этом отношении вырабатываются свои нормы, учитывайте их при планировании.
9. Как не стремятся деканаты при планировании обеспечить равномерную загрузку в течение семестра, все же в нем есть периоды большей и меньшей нагрузки. Так, в начале семестра, пока еще не начитан теоретический материал, домашних заданий бывает мало. Важно учитывать эти особенности планирования учебных занятий и, не теряя времени, вести самостоятельную работу с неизменным напряжением.
10. Хорошо составленный план самостоятельной работы не дает полной гарантии успеха, появляются дополнительные обстоятельства, мешающие его выполнению, к тому же часто на выполнение многих работ требуется больше времени, чем запланировано, вследствие чего некоторое время разрабатываемые планы будут нарушаться. Не отчаивайтесь, со временем, по мере приобретения опыта самостоятельной работы, вы начнете работать более эффективно и научитесь составлять реальные планы.

## ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В процессе обучения контроль, как его составная часть, помогает преподавателю и студенту выявить уровень усвоения пройденного материала, определить пробелы в знаниях и мобилизовать свои силы на их ликвидацию. В университете принята рейтинговая система контроля и оценки знаний студентов.

Текущий контроль осуществляется в разных формах в ходе повседневных аудиторных занятий. Он может быть организован преподавателем в виде индивидуального или группового контроля с использованием разных вариантов устных, письменных, практических заданий.

Промежуточный (периодический) контроль проводится, как правило, с целью концентрации внимания студентов на особо сложных вопросах изучаемой темы, раздела дисциплины или для стимуляции дополнительного повторения изучаемого материала. Формы и виды такого контроля также могут быть разнообразными, в зависимости от выбора преподавателя и возможностей студентов: тестирование, контрольные работы, коллоквиум и т.д.

Рейтинговая система оценки качества учебной работы студентов.

Модульно-рейтинговая система – система организации процесса освоения дисциплин, основанная на модульном построении учебного процесса. Цель такой системы является интенсификация самостоятельной работы студентов за счет более рациональной организации обучения и постоянного контроля его результатов, а так же регулярность и объективность оценки результатов работы студентов. Проще говоря, выражение «от сессии до сессии живут студенты весело» в условиях рейтинговой системы утрачивает свою актуальность. Но положительными моментами такой системы являются:

- 1) отсутствие перегрузки в сессионный период, когда вы пытаетесь за три дня выучить все то, что изучалось три месяца;
- 2) качество и прочность приобретенных знаний, поскольку у вас появляется достаточное количество времени для перевода информации из кратковременной памяти в долговременную, и для консультаций с преподавателем, чтобы разобраться в трудных и непонятных для вас вопросах.

Содержание каждой дисциплины на структурируется и разделяется на модули. С содержанием изучаемого в каждом модуле учебного материала вы можете познакомиться в рабочей модульной программе дисциплины. В этом документе вы найдете материал, который будет изучаться на лекциях, семинарских и практических занятиях, основную и дополнительную литературу для подготовки.

Для того, чтобы вы могли организовать систематическую самостоятельную работу, к рабочей программе приложены:

- 1) карта самостоятельной работы студентов, в которой определены содержание и формы самостоятельной работы

по каждому модулю (по темам и разделам), а также сроки их выполнения;

2) технологическая карта дисциплины – документ, определяющий количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях.

Результаты всех видов учебной деятельности студентов оцениваются рейтинговыми баллами. Количество баллов по дисциплине в целом и по отдельным формам работы и аттестации устанавливается ведущим преподавателем. В каждом модуле определяется минимальное и максимальное количество баллов. Сумма максимальных баллов по всем модулям равняется полному усвоению материала дисциплины. Минимальное количество баллов в каждом модуле является обязательным и не может быть заменено набором баллов в других модулях. Для получения положительной оценки необходимо набрать не менее 60 % баллов, предусмотренных по дисциплине (при условии набора всех обязательных минимальных баллов). Перевод баллов в академическую оценку осуществляется по следующей схеме: оценка «удовлетворительно» 60 – 72 % баллов, «хорошо» 73 – 86 % баллов, «отлично» 87 – 100 % баллов

Рейтинг-контроль текущей работы осуществляется в форме контрольных работ, индивидуальных, типовых и творческих заданий, отчетов, рефератов, собеседований и др.

Промежуточный рейтинг-контроль представляет собой самостоятельную форму контроля в структуре базового модуля, определяемую кафедрой. Он проводится в конце изучения базового модуля во время текущих занятий без прерывания учебного процесса по другим дисциплинам.

Итоговый рейтинг-контроль включает в себя общие вопросы по дисциплине и направлен на определение общедисциплинарного уровня знаний. Форма проведения итогового рейтинг-контроля может быть традиционной (экзамен или зачет), либо может быть заменена тестированием, проектированием и т.п.

Рейтинг по дисциплине – это интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине, включающей:

- входной контроль;
- рейтинг-контроль текущей работы;
- промежуточный рейтинг-контроль;
- итоговый рейтинг-контроль;
- добор баллов (дополнительные задания).

Работа в рейтинговой системе предполагает, прежде всего, регулярность и последовательность. Для того, чтобы успешно выполнить программу обучения по отдельному модулю и дисциплине в целом, важно систематически готовиться к аудиторным занятиям и выполнять задания для внеаудиторной самостоятельной работы в соответствии с планом изучения и требованиями преподавателя. Каждый ведущий преподаватель определяет дополнительные бонусы и штрафы за качественную или, напротив, недобросовестную работу при изучении дисциплины (приложение 1). Чтобы успешно овладевать учебным материалом и не испытывать перегрузок планируйте самостоятельную работу, учитывая индивидуальный стиль деятельности и особенности изучения дисциплины.

## ЭКЗАМЕН, ЗАЧЕТ

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачета или экзамена. Это определенный итог работы студента над важнейшими теоретическими и практическими разделами курса.

Преподаватель может выбрать любую форму для более объективного оценивания уровня подготовки студента. Это может быть традиционный опрос по билетам или письменная экзаменационная работа, или творческие задания в виде защиты проектов и др. Во время экзамена преподавателю предоставляется право задавать студентам вопросы по всем темам изученного курса, а также давать дополнительные практические задания в рамках программы. Вопрос об использовании на экзаменах справочной или иной литературы решается индивидуально. Оценивание ответа студента производится в соответствии с установленными критериями, которые преподаватель сообщает в начале изучения дисциплины (Приложение 3).

В связи со сложностью сессионного периода рекомендуется:

1. Помнить, что лучшим методом подготовки к экзамену является планомерная, систематическая, настойчивая работа в течение всего семестра с первого до последнего дня.
2. Начинать подготовку к зачету или экзамену не менее чем за месяц до экзаменационной сессии с придирчивой проверки своих знаний, с выделения основных и наиболее сложных разделов, которые требуют особого внимания при повторении в силу трудностей рассматриваемых вопросов или по причине пропусков занятий. Предварительную проработку материала и выяснение всех вопросов целесообразно завершить за неделю или декаду до окончания семестра.
3. Составьте перечень тем, проблем, вопросов, которые, на ваш взгляд, требуют основательного повторения. Распределите время для подготовки. Последний день оставьте для самопроверки.
4. Сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!). Определить этапы подготовки, например: изучение вопросов по конспектам лекций, затем дополнение из учебников и рекомендуемой литературы.
5. Использовать разнообразные способы подготовки к зачету или экзамену. Иногда целесообразно работать сообща. Некоторые вопросы обсудить с сокурсниками, какие-то уточнить на консультации с преподавателем, отдельные вопросы прорепетировать, вытягивая билет и отвечая перед товарищами. При этом желательно как можно чаще ставить друг другу вопросы – это поможет вам глубже проникать в существо рассматриваемых процессов и явлений.
6. Применять разнообразные приемы, активизирующие виды памяти. Среди них: чтение про себя, чтение вслух, пересказ вслух или про себя, графическое обобщение материала, выписка основных терминов, положений с использованием разной цветовой гаммы и др.
7. Сама подготовка связана не только с «запоминанием» (хотя некоторые преподаватели оценивают больше именно эту способность студента, и с этим приходится считаться...). Подготовка также предполагает и переосмысление материала,

и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента, но ведь и преподаватели бывают разными... Поэтому студент обязательно должен все это учитывать и иногда все-таки оставлять свое «творчество» за рамками данного экзамена (надо быть реалистом, и не только при сдаче экзаменов).

8. Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем «тупое», «методическое» и «спокойное» поглощение массы (точнее – «кучи») учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале. К сожалению, многие студенты даже в собственных конспектах часто ориентируются очень плохо. Иногда нескольких секунд было достаточно, чтобы оценить, заглядывал ли студент в свои конспекты (и тем более, в книги) при подготовке к данному экзамену.

9. Помните, что важным элементом подготовки к экзамену является консультация у преподавателя. Однако консультация только тогда достигает цели, когда студент придет к преподавателю с конкретными вопросами, которые почему-либо остались неясными после проработки темы.

10. В период сессии соблюдать режим дня, настраивать себя на успешное завершение экзаменационной сессии, накануне экзамена хорошо отдохнуть. В день экзамена просмотреть записи самых грудных вопросов. За два часа до экзамена отказаться от любого чтения.

Правила подготовки и корректного поведения при сдаче зачетов и экзаменам преподавателям:

1. Получив билет, внимательно прочитайте вопросы, осмысливая их содержание. Составьте краткий план ответа, включающий следующую примерную последовательность: главное понятие вопроса, его актуальность, кто разрабатывал вопрос, каким образом, с помощью каких средств можно решить поставленную задачу, примеры из опыта.

2. Письменный план ответа следует составлять в любом случае: кажется ли вам вопрос слишком простым, не требующим детальной подготовки, или наоборот, если вы составили большой, почти дословный конспект ответа. В первом случае план придаст вашему ответу стройность, не позволит отклониться в рассуждениях или забыть ведущую мысль. Во втором – освободит от соблазна прочитать готовый ответ по конспекту, подчинит необходимости отвечать самостоятельно и творчески.

3. Если сильное волнение поначалу мешает изложить ответ последовательно, то можно записывать со значительными промежутками все, что вспоминается по данному вопросу. Волнение уляжется, и содержание ответа восстановится.

4. Часто экзамен проходит в форме свободного собеседования экзаменатора со студентом по содержанию поставленных вопросов. Такая форма проведения экзамена создает атмосферу доверия и взаимопонимания, она позволяет глубже и вернее определить уровень подготовки и знаний экзаменуемого. Недостаточно подготовленным студентам в этих случаях приходится особенно трудно.

5. Если экзамен проводится в тестовой форме, то при получении экзаменационного билета (бланка тестовых заданий), следует внимательно просмотреть его, ознакомиться с содержанием вопросов и, самое главное, определить последовательность ответа на вопросы. Самое сложное при сдаче экзаменов в тестовой форме – это время, которое очень ограничено, поэтому начать отвечать лучше с того вопроса (или задачи), который наиболее ясен, а далее перейти к более сложным вопросам (или задачам). Время, которое отводится для ответа на экзаменационный билет, заранее определяется преподавателем (Чаще всего, – например, по гуманитарным дисциплинам, – 1,5 минуты на вопрос). После того, как будут получены ответы на все вопросы, содержащиеся в билете, необходимо опять очень внимательно просмотреть все вопросы и правильность выбранных ответов, заострить внимание на тех из них, которые вызвали наибольшие затруднения. Заполнять бланк ответов нужно очень аккуратно, разборчиво. Желательно сохранить все черновики, в том случае, если возникнет необходимость апелляции (например, несогласие студента с оценкой преподавателя, неточность или неопрятность студента при заполнении бланка ответов).

6. Как подчеркивалось выше, немаловажную роль играет само построение ответа. Нельзя ограничиваться перечислением фактов. Надо уметь их объяснить, сделать выводы о закономерностях развития того или иного явления или процесса, о существующих взглядах на вопрос, попытаться обосновать их правильность либо ошибочность.

7. Если у Вас имеется сильное несогласие с тем, что преподаватель говорил на лекциях или с тем, что написано в учебниках, то существует правило: сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

8. Иногда преподаватель, зная, что студент работает систематически, может ограничиться просмотром конспекта ответа и попросит сделать пояснения к некоторым наиболее важным моментам. Иногда он считает необходимым задать дополнительные вопросы. Это бывает в тех случаях, когда ответ оказался недостаточно полным; когда у экзаменатора не создалось твердой уверенности в достаточности знаний студента или появились сомнения в самостоятельности его подготовки; а также в случае неопределенности, возникшей при оценивании ответа.

9. Если преподаватель, с Вашей точки зрения, необъективен, то у Вас есть формальное право потребовать проведение зачета или экзамена с участием другого преподавателя. Но иногда возникают проблемы, связанные с тем, что данный курс является «авторским», и другого квалифицированного преподавателя может просто не оказаться... Поэтому лучше все-таки находить взаимопонимание с преподавателем (обращение к иным экзаменаторам всегда рассматривается в вузе как редкое, очень нежелательное ни для кого «чрезвычайное происшествие» и лучше таких ситуаций самому студенту не организовывать, хотя всякое бывает...).

10. Может быть и так. Вы не ленились в семестре, добросовестно готовились в сессию, но наступил день экзамена и... Всё как будто выучил, а руки трясутся, сердце выпрыгивает, в голове туман и в глазах тоже. Все ясно: у вас повышенный уровень тревожности, и чем скорее вы прибегнете к целенаправленным тренировкам, тем скорее обретете необходимые качества: самообладание и собранность в экстремальных ситуациях. Именно с этой целью в некоторых вузах

и учреждениях организуются курсы психорегулирующей тренировки на основе аутотренинга. Аутогенной тренировкой можно заниматься и самостоятельно по широко публикуемым руководствам и пособиям.

11. На зачете или экзамене демонстрируйте умение владеть собой. Помните, что экзамен – это школа самообладания, слезы и истерика не решают поставленной задачи.