

**Приложение 2 к РПД Методы коррекционно-развивающей работы психолога**

**37.03.01 Психология,  
направленность(профиль) Практическая психология  
Форма обучения –заочная  
Год набора – 2020**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ):**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	психологии
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология,
3.	направленность(профиль)	Практическая психология
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.Б.36 Методы коррекционно-развивающей работы психолога
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2020

**2. Перечень компетенций**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3).</li> </ul>

**3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования:**

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
<b>Раздел 1. Теоретико-методологические основы психокоррекции</b>	ОК-4, ПК-1, ПК-3	основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности; способы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение	использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности; •реализовывать стандартные программы, направленные на предупреждение	способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности; •способами реализации стандартных программ, направленных на предупреждение	Подготовка реферативного доклада  Подготовка презентации  Подборка литературы  Конспектирование первоисточников
<b>Раздел 2. Методы психологической коррекции</b>	ОК-4, ПК-1, ПК-3	отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных	предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и	предупреждение отклонений в социальном и личностном	Подготовка реферативного доклада  Тестирование
<b>Раздел 3. Коррекция симптомокомплексов</b>	ОК-4, ПК-				Проведение

	1,ПК-3	видах деятельности, •способы осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, •осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, •способами осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	тестирования по диагностическим методикам на группе
--	--------	---	---	---	---

**Самостоятельная работа студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обучения.** Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов, но это не простой переход от пятибалльной шкалы, а возможность объективно отразить в баллах расширение диапазона оценивания индивидуальных способностей студентов, их усилий, потраченных на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система - это регулярное отслеживание качества усвоения знаний и умений в учебном процессе, выполнения планового объема самостоятельной работы. Ведение многобалльной системы оценки позволяет, с одной стороны, отразить в балльном диапазоне индивидуальные особенности студентов, а с другой - объективно оценить в баллах усилия студентов, затраченные на выполнение отдельных видов работ. Так каждый вид учебной деятельности приобретает свою «цену». Получается, что «стоимость» работы, выполненной студентом безусловно, является количественной мерой качества его обученности по той совокупности изученного им учебного материала, которая была необходима для успешного выполнения задания.

При использовании рейтинговой системы:

- основной акцент делается на организацию активных видов учебной деятельности, активность студентов выходит на творческое осмысление предложенных задач;
- во взаимоотношениях преподавателя со студентами есть сотрудничество и сотворчество, существует психологическая и практическая готовность преподавателя к факту индивидуального своеобразия «Я-концепции» каждого студента;
- предполагается разнообразие стимулирующих, эмоционально-регулирующих, направляющих и организующих приемов вмешательства (при необходимости) преподавателя в самостоятельную работу студентов;
- преподаватель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить студентам минимально необходимый комплект средств обучения, а не только передает учебную информацию; обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с преподавателем, а развитие его индивидуальности выступает как одна из главных образовательных целей;
- учебная информация используется как средство организации учебной деятельности, а не как цель обучения.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии).

Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4»% максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

## 4. Критерии и шкалы оценивания

### 4.1. Решение тестов

Процент правильных ответов	До 60%	61-80%	81-100%
Количество баллов за решенный тест	2	5	10

### 4.2. Решение задач

- 10 баллов выставляется, если студент решил все рекомендованные задачи, правильно изложил все варианты их решения, аргументировав их, с обязательной ссылкой на соответствующие нормативы (если по содержанию это необходимо).

- 8 балла выставляется, если студент решил не менее 85% рекомендованных задач, правильно изложил все варианты решения, аргументировав их, с обязательной ссылкой на соответствующие нормативы (если по содержанию это необходимо).
- 6 балла выставляется, если студент решил не менее 65% рекомендованных задач, правильно изложил все варианты их решения, аргументировав их, с обязательной ссылкой на соответствующие нормативы (если по содержанию это необходимо).
- 4 баллов - если студент выполнил менее 50% задания, и/или неверно указал варианты решения.

#### 4.3. Подготовка докладов к практическим занятиям

Баллы	Характеристики ответа студента
14-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>• уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>• опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>• умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>• делает выводы и обобщения;</li> <li>• свободно владеет понятиями</li> </ul>
10-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>• не допускает существенных неточностей;</li> <li>• увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>• аргументирует научные положения;</li> <li>• делает выводы и обобщения;</li> <li>• владеет системой основных понятий</li> </ul>
6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>• допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>• испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>• слабо аргументирует научные положения;</li> <li>• затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>• частично владеет системой понятий</li> </ul>
1-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>• допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>• испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>• не может аргументировать научные положения;</li> <li>• не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>• не владеет понятийным аппаратом</li> </ul>

#### 4.4..Написание эссе, реферата

##### Критерии и шкала оценивания эссе, реферата

Оценка	Критерии оценивания
<b>Отлично</b>	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе/ реферата; деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы. Все требования, предъявленные к заданию, выполнены.
<b>Хорошо</b>	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе/реферата, в известной мере выполнено задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы.
<b>Удовлетворительно</b>	Тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе/реферата; в основной части выдвинутый тезис доказывается

	недостаточно логично; заключение, выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.
<b>Неудовлетворительно</b>	Тезис отсутствует или не соответствует теме эссе/реферата; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

#### 4.5. Разработка коррекционно-развивающего комплекса

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
10-14	В программе коррекционно-развивающего комплекса сформулированы цели, задачи, определены методы, описаны приемы работы. Составлена программа, присутствуют все компоненты и соблюдена структура комплекса. В программе присутствует диагностический этап, организационный, «тело тренинга», оценочный блок и заключительная часть. Содержание упражнений соответствует задачам. Все требования предъявленные к заданию выполнены.
7-9	В программе коррекционно-развивающего комплекса сформулированы цели, задачи, определены методы, описаны приемы работы. Составлена программа, присутствуют все компоненты и соблюдена структура комплекса. В программе присутствует диагностический этап, организационный, «тело тренинга», оценочный блок и заключительная часть. Содержание упражнений соответствует задачам тренинга. Есть небольшие недочеты.
4-6	В программе тренинга сформулированы цели, задачи тренинга, определены методы, описаны приемы работы. Составлена программа тренинга, присутствуют все компоненты и соблюдена структура тренинга. В программе присутствует не все компоненты программы. Содержание упражнений соответствует задачам комплекса. Есть существенные недочеты в содержании и оформлении коррекционно-развивающего комплекса.
1-3	Программа коррекционно-развивающего комплекса составлена неграмотно, либо является плагиатом.

### 5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по дисциплине Б1.В.07 Методы коррекционно-развивающей работы психолога.

#### 5.1. Типовое тестовое задание

##### 1. Введение в психолого-педагогическую коррекцию.

##### 1. Психокоррекция, в отличие от психотерапии, характеризуется как:

- 1) обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира человека
- 2) направленное психологическое воздействие на различные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности в целом
- 3) создание условий, направленных на исправление недостатков и отклонений в развитии человека
- 4) создание условий, направленных на исправление поведения человека

##### 2. Нормальный, физически и психически здоровый человек, у которого в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера – это:

- 1) пациент
- 2) ученик
- 3) клиент
- 4) больной

##### 3. Расширение сферы использования психокоррекции в работе со здоровыми детьми не обусловлено:

- 1) активным внедрением в систему обучения новых образовательных программ
- 2) гуманизацией процесса образования
- 3) увеличением количества детей с пограничными состояниями
- 4) вариативностью образовательных программ

##### 4. К видам психокоррекции не относится критерий:

- 1) длительность

- 2) направленность
- 3) технологичность
- 4) форма

**5. Психокоррекция, в отличие от развития, направлена на:**

- 1) переделку уже сформированных качеств личности или видов поведения
- 2) формирование у человека нужных психологических качеств при их отсутствии или недостаточном развитии
- 3) устранение нежелательных проявлений поведения, вызванных психогенными и органическими факторами
- 4) устранение личностных недостатков, вызванными органическими повреждениями

**6. Симптоматическая коррекция опирается на психологический подход:**

- 1) психодинамический подход
- 2) поведенческий подход
- 3) гуманистический подход
- 4) когнитивный подход

**7. Источниками психокоррекции как науки принято считать исследования:**

- 1) в области групповой психотерапии (Дж.Брейд, И. Бернгейм)
- 2) психологических механизмов, особенностей функционирования групп (Э.Дюркгейм, Г.Зиммель)
- 3) в области структурализма (Э.Б. Титченер)
- 4) в психодинамических традициях (З.Фройд, В.Бинсвангер, Т.Майн)

**8. Общий континуальный подход в теоретической подготовке психолога подразумевает**

- 1) глубокое проникновение в теорию и практику одного подхода
- 2) профессиональный выход за пределы базовой теории
- 3) выборочные знания из отдельных теорий и практик
- 4) владение всеми техниками и методами психотерапии

**2. Организация психокоррекционного процесса**

**1. К отечественным принципам психокоррекции не относится:**

- 1) принцип единства диагностики и коррекции
- 2) принцип нормативности развития
- 3) принцип системности
- 4) принцип духовности

**2. Установочный блок решает все перечисленные задачи, кроме:**

- 1) адаптация к условиям групповой работы
- 2) уточнение запроса
- 3) формирование желания сотрудничать
- 4) овладение определенными способами деятельности

**3. Свободные коррекционные программы отличаются от стандартизированных:**

- 1) ориентированностью на настоящий момент
- 2) четким расписанием этапов работы
- 3) оптимальностью распределения нагрузки на каждом занятии
- 4) направленностью на овладение определенными компонентами действий

**4. Оценка эффективности коррекционной работы не включает:**

- 1) наблюдение психолога
- 2) самооценку клиента
- 3) оценку значимых клиенту людей
- 4) нормативные стандарты поведенческих реакций

**5. Каузальный принцип психокоррекции предполагает:**

- 1) устранение или компенсацию симптомов
- 2) устранение источников и причин отклонений в поведении и эмоциональном реагировании клиента
- 3) воздействие на личность в целом
- 4) регуляцию поведения клиента

**6. Продолжительность и интенсивность коррекционных занятий не определяется:**

- 1) насыщенностью содержания
- 2) разнообразием используемых методов
- 3) мерой активного участия клиента

4) нормативными указаниями

**7. Наименее директивная тактика применяется на этапе:**

- 1) оценочном
- 2) установочном
- 3) реконструктивном
- 4) закрепляющем

**8. Установочный блок психокоррекции состоит, в основном, из методов:**

- 1) направленных на развитие социальной перцепции
- 2) игровых методов
- 3) медитативных
- 4) оценочных техник

**3. Индивидуальная и групповая коррекция**

**1. Показаниями к индивидуальной психокоррекции не является:**

- 1) категорический отказ клиента от работы в группе
- 2) высокий уровень тревожности
- 3) недостаточный уровень морального и интеллектуального развития клиента
- 4) сильная заторможенность, вызванная органическими причинами

**2. Психологический тренинг в психокоррекции отличается:**

- 1) принятием нормы психического развития
- 2) снижением роли когнитивного компонента
- 3) воздействием на личность в целом
- 4) комплексным коррекционным воздействием

**3. Термин “групповая динамика” обычно используется для:**

- 1) характеристики происходящих в группе по мере ее развития и изменения процессов
- 2) обозначения комплекса приемов, используемых психологом при работе в группе
- 3) описания изменений отношений в группе
- 4) уточнения скорости развития группы

**4. Понятие норм групповой работы лучше всего описывается утверждением:**

- 1) проецируемые на работу группы и тем самым способствующие социальной адаптации ее членов существующие в обществе поведенческие нормы
- 2) вводимая психологом система правил поведения в группе и санкций за их нарушение
- 3) вырабатываемые группой конкретные правила поведения, направленные прежде всего на обеспечение психологической безопасности в группе
- 4) система поведенческих ограничений, обеспечивающих лидерство терапевта и результативность применяемых им методов

**5. При переживании угрозы со стороны группы участники скорее всего будут реагировать:**

- 1) Бороться за власть
- 2) Давать полезные обратные связи
- 3) Реагировать в защитной манере
- 4) Использовать интеллектуализацию

**6. Какое из следующих высказываний правильнее всего квалифицировать как обратную связь:**

- 1) Я бы на твоём месте...
- 2) Тебе следует...
- 3) Когда ты говоришь об этом, я чувствую...
- 4) Я думаю, что ты делаешь...

**7. Ухудшение состояния клиента, частичные неудачи в процессе коррекционной работы необходимо рассматривать как:**

- 1) показатель профессиональной некомпетентности психолога
- 2) возможный промежуточный результат работы
- 3) проявления трудного характера клиента
- 4) показатель к отказу от дальнейшей работы с клиентом

**8. Групповые формы детской психокоррекции используются в работе с детьми, начиная с возраста:**

- 1) 2-4 года
- 2) 4-7 лет

- 3) 7-8 лет
- 4) 8-11 лет

#### **4. Основные коррекционные подходы и методы психокоррекции**

##### **1. Метод “парадоксальной интенции” разработал:**

- 1) И.П.Павлов
- 2) В.Франкл
- 3) Д. Вольпе
- 4) Б.Ф. Скиннер

##### **2. Основное в учении К.Роджерса:**

- 1) психоанализ
- 2) терапия, центрированная на клиенте
- 3) гештальт-терапия
- 4) индивидуальная терапия

##### **3. По классификации С.Кратохвила в проективном рисовании не используются методики:**

- 1) свободное рисование
- 2) коммуникативное рисование
- 3) совместное рисование
- 4) абстрактное рисование

##### **4. К видам самовнушения не относится:**

- 1) произвольное самовнушение
- 2) активное самовнушение
- 3) произвольное самовнушение
- 4) непроизвольное самовнушение

##### **5. С современных позиций медитация является одной из форм:**

- 1) сумеречного сознания
- 2) аутогипнотизации
- 3) сомнабулического состояния
- 4) глубокого сна

##### **6. Жетонный метод (метод точек) предполагает:**

- 1) систематическое последовательное уменьшение чувствительности человека к объектам, вызывающим неблагоприятное психическое состояние
- 2) усиление симптома вплоть до абсурдных проявлений
- 3) немедленное положительное подкрепление желаемых форм поведения заменителем значимого подкрепителя
- 4) наказание за нежелательные формы поведения

##### **7. Ребенок по Берну – это:**

- 1) незрелая часть личности
- 2) часть структуры личности, противопоставляемая Родителю
- 3) наиболее импульсивная и искренняя часть личности
- 4) инфантильная личность

##### **8. Гештальт – это:**

- 1) наиболее важные и значительные события, занимающие в сознании человека центральное место
- 2) менее важная информация, отошедшая на задний план
- 3) отреагированная или неотреагированная потребность
- 4) метод психокоррекции

#### **5. Основные симптомокомплексы и общие пути коррекции**

##### **1. Гиперактивный ребенок не характеризуется следующими проявлениями:**

- 1) импульсивностью
- 2) невнимательностью
- 3) необщительностью
- 4) двигательной расторможенностью

##### **2. На становление агрессивного поведения не оказывает влияния фактор:**

- 1) стиль семейного воспитания
- 2) соматические заболевания или заболевания головного мозга
- 3) национальные предрасположенности
- 4) социальное научение



**3. Работа с тревожными детьми ведется во всех направлениях, кроме:**

- 1) Повышение самооценки
- 2) Снятие мышечного напряжения
- 3) Повышение уровня агрессивности
- 4) Обучение умению управлять собой в стрессогенных ситуациях

**4. Специфические проявления неуверенности не включают:**

- 1) низкую мотивацию деятельности
- 2) плохую адаптацию
- 3) застенчивость
- 4) импульсивность

**5. Ложная гиперактивность возникает вследствие:**

- 1) ограничений двигательной активности
- 2) завышения требований
- 3) несоблюдения норм и правил поведения
- 4) занижения требований

**6. Проблему коррекции неорганизованности решают с помощью использования:**

- 1) формирования произвольности поведения
- 2) методом “кнута и пряника”
- 3) с помощью метода парадоксальной интенции
- 4) формирования нормативных знаний и умений

**7. Наиболее сложной проблемой, при коррекции агрессивности для психолога является:**

- 1) исключение ответной реакции
- 2) перемещение агрессии на другой объект
- 3) отвлечение внимания
- 4) правильное объединение для совместной деятельности

**8. Характерным проявлениям тревожности не является:**

- 1) беспокойство
- 2) пассивность
- 3) раздражительность
- 4) настойчивость

**Ключ к заданиям для бланочного тестирования**

Темы № вопр .	1	2	3	4	5
1	1	4	4	2	3
2	3	4	4	2	3
3	3	1	3	4	3
4	3	4	3	2	4
5	1	2	3	2	1
6	2	4	3	3	1
7	3	2	2	3	4
8	2	2	2	3	4
9					
10					

**Практикум по решению задач (практических ситуаций) по темам лекций (одна из составляющих частей итоговой государственной аттестации).**

**Основные коррекционные подходы.**

**Задание 1. РЭТ. Паттерны негативного мышления**

Проведите эксперимент, который позволит вам глубже понять паттерны негативного мышления.

1. Когда вы испытываете тревогу, депрессию, когда вы расстроены или вам просто грустно, наблюдайте за мыслями, спонтанно возникающими в вашем сознании. Позвольте мыслям свободно уходить и приходить, просто отслеживайте их в течение нескольких минут.

2. Запишите автоматические мысли в первую колонку таблицы.

Автоматические мысли	Иррациональность	Рациональные идеи

3. Просмотрите список в первой колонке таблицы и идентифицируйте искажения (иррациональности) содержащиеся в каждой мысли.

4. Придумайте и укажите в третьей колонке для каждой мысли рациональную замену, используя объективные, нейтральные описания.

Используйте эту технику всякий раз, когда вы начинаете чувствовать подобную тревогу.

### **Задание 2. Соответствие (К. Роджерс)**

Этот эксперимент направлен на выяснение степени вашего собственного соответствия.

#### *Часть 1.*

1. Я – реальное: найдите прилагательные, соответствующие вам. Эти параметры отражают ваше знание о самом себе, независимо от того, характеризует ли вас так еще кто-нибудь.
2. Как другие воспринимают меня: отметьте только те прилагательные, которые, как вы полагаете, приписали бы вам знающие вас люди.
3. Я – идеальное: отметьте параметры личности, характеризующие вас наилучшим образом.
4. Никто из нас не соответствует идеальным характеристикам постоянно. Например, вам не обязательно быть постоянно веселым, чтобы выбрать это прилагательное для своей характеристики. Если вы думаете, что вы обычно веселы, тогда отметьте его.

#### *Часть 2.*

Выделите маркером прилагательные в разных колонках, противоречащие друг другу. Именно они представляют возможную область несоответствия в вашей жизни. Людей с идеальной степенью соответствия практически не существует, но у вас есть возможности для личностного роста.

Прилагательное	Я – реальное	Как меня воспринимают другие	Я - идеальное
Веселый			
Настойчивый			
Шумный			
Ответственный			
Рассеянный			
Беспокойный			
Требовательный			
Заносчивый			
Искренний			
Честный			
легковозбудимый			
Ребяческий			
Смелый			
Жалостливый к себе			
Честолюбивый			
Спокойный			
Серьезный			
Дружелюбный			
Зрелый			
Артистичный			
Умный			
С чувством юмора			
Идеалистичный			
Понимающий			
Сердечный			
Мягкий			
Чувствительный			

Сексуальный			
Деятельный			
Милый			
Эгоистичный			
Хитрый			
Ласковый			
самоуверенный			

### **Задание 3. Анализ отношений.**

Провести анализ своих отношений со значимым окружением по параметрам близости – зависимости.

Близкие отношения	Зависимые отношения
Основаны на равенстве	Основаны на различии в «силе» ( я старше, я умнее и т.д.)
Основаны на взаимности, обоюдности	Не сбалансированы (я говорю, а ты слушаешь)
В них позволен выбор	Выбор не позволен или затруднен
Предполагают свободу чувствовать, поступать, исходя из собственного понимания ситуации	Преобладает принуждение (как частный случай может быть принуждение самого себя делать «то-то», чувствовать «это»)
Возникает желание делиться с другими своими чувствами и потребностями	Правила поведения и отношений не обсуждаются, а считаются сами собой разумеющимися
Отношения всегда меняются	Отношения всегда неизменны
«Я ХОЧУ быть здесь»	«Я ДОЛЖЕН быть здесь»
«Я начинаю с себя»	«Я начинаю с тебя: меняйся ты»
«Я хочу...Я чувствую...» т.е.я беру на себя ответственность за свои желания и чувства	«Ты заставляешь меня чувствовать...гнев, тревогу, усталость...» т.е. ты несешь ответственность за мои чувства
Я сам забочусь о себе, я полностью отвечаю за получение того, что я хочу и за сообщение тебе своих желаний	Ты сам должен знать, что хорошо для меня, и обеспечивать это
Отношения основаны на осознании реальности	Отношения основаны на заблуждениях, иллюзиях
Моя преданность тебе исходит из интереса к твоей духовной сущности	Твой духовный рост не имеет для меня значения, даже если эта сущность отдаляет тебя от меня

### **Методы и средства психологической коррекции.**

**Задание 1. Детско-подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации по Э.Джекобсону (модификация И.М. Желдака, С.А. Игумнова).**

Изучить детско-подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации, провести сеанс релаксации в группе.

*Основная разница в процессе мышечной релаксации у детей и взрослых заключается в том, что дети порой быстро достигают расслабления всех мышц тела. Для детей не лишним будет рассказать об основных группах мышц (бедер, живота, плеч, шеи, лица), наглядно показать работу мышц-антагонистов (сгибателей-разгибателей). В процессе работы проводится обращение в 1-м лице, что усиливает суггестивный эффект.*

*Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться для достижения состояния полного отдыха. Откинься, пожалуйста, назад в кресле и устройся удобно. Закрой глаза. (для маленьких детей применяется формула – во время нашей работы твои глазки закроются на маленькие замочки до тех пор, пока я не скажу тебе открыть их).*

*Сначала обрати внимание на дыхание. Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на выдохе.( пауза 30 секунд).*

*Я всегда буду подробно описывать упражнение на расслабление до того, как ты приступишь к его выполнению. Поэтому не начинай без моей команды.*

*Начнем с груди. По моему сигналу сделай глубокий вдох. Глубже, глубже, задержка ... и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови дыхание. Заметил ли ты напряжение в груди на вдохе и расслабление на выдохе? Повторяем упражнение. Смог ли ты в этот раз почувствовать напряжение? А расслабление?*

*Теперь поставь обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу и в то же время приподними обе пятки как можно выше. Готов? Начали! Подними обе пятки высоко-высоко. Подержи так. Расслабь. Просто дай им свободно опуститься на пол. При расслаблении ты, возможно, почувствуешь тепло и покалывание. Повторяем упражнение. Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными.*

*Теперь подними оба носка очень высоко, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подержи так и расслабь ноги.*

*Следующая группа мышц, на которой мы будем сосредотачиваться – это мышцы бедра. Упражнение простое. По моему сигналу вытяни, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывай держать икры свободными, не напрягай их. Давай сделаем это упражнение. Выпрями обе ноги. Очень прямо. Еще прямее. Подержи их так и расслабь. Просто дай ногам мягко опуститься на пол. Ощущал ты напряжение в верхней части бедер? Повторим это упражнение.*

*Сейчас переходим к рукам. Сожми обе руки одновременно в кулаки как можно крепче. Представь, что ты сжимаешь в кулаке все свои болезни, трудности, невзгоды. Еще крепче сожми кулаки – и раздави свои болезни! Теперь расслабь свои руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях рук? Это отличное упражнение для тех, кто пишет много в школе. Давай повторим ( 1 раз). Расслабься. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырь пальцы как можно шире, еще шире. Подержи и расслабь. (Повторяется 2 раза).*

*Теперь поработаем с плечами. Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Недаром говорят, что наши беды и печали давят нам на плечи. Представь, что ты пытаешься коснуться верхушками плеч мочек ушей. Давай сделаем это упражнение. Потяни плечи вверх. Очень высоко. Еще выше. Подержи так и расслабь. Сосредоточься на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабились мышцы шеи, затылка. (Повторяем упражнение 2 раза, затем пауза 20 секунд).*

*Давай перейдем к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнись так широко, как только можно – «до ушей». Начали. Очень широкая улыбка, еще шире. Подержи так – и расслабься. ( 2 раза) Теперь сожми губы, как –бы пытаясь поцеловать кого-то. Собери губы вместе. Сожми их очень крепко, еще крепче. Расслабь. (Повторяем 1 раз). А сейчас перейдем к глазам. Они у тебя закрыты, но зажмурь их еще крепче. Представь, что ты моешь голову шампунем и не даешь брызгам попасть в глаза. (Повторяем 2 раза). Это упражнение полезно при утомлении глаз, вызванном школьными уроками, чтением, помогает улучшить зрение при близорукости.*

*Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помни, что глаза остаются закрытыми, а ты поднимаешь брови как можно выше, будто сильно чему-то удивился.(Повторяем 1 раз). Теперь почувствуй полное расслабление твоего лица. (Пауза 15 сек).*

*Теперь снова направь свое внимание на дыхание, почувствуй, как с каждым вдохом приятная свежесть, прохлада вливаются в твои легкие, принося с собой бодрость, энергию, здоровье.*

*А сейчас зафиксируем внимание на внутренних органах. Спокойно проглоти слюну и проследи, как теплая волна проходит в глубине твоей шеи, груди, живота... В верхней части живота появилось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня, брошенного в воду, расходится по всему телу. Живот прогрет приятным глубинным теплом.*

*...Теперь ты расслабил основные мышцы своего тела. Для того, чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягали и расслабляли. Когда я буду называть их, дай им расслабиться еще сильнее.*

*Цит. по Кондрашенко В.Т., Донскому Д.И., Игумнову С.А. (2003).*

## **Задание 2. Аутогенная тренировка по Й. Шульцу.**

Провести вариант аутогенной тренировки индивидуально и в группе.

Шульц предложил 6 формул АТ. Формулы упражнений произносятся психологом. Обучающиеся должны мысленно повторять их несколько раз за психологом.

**Подготовительная формула** – Я совершенно спокоен.

**Формула 1.** Моя правая (левая) рука, (нога) тяжелая, обе руки и ноги тяжелые.

Начинать это упражнение следует с правой руки у правшей, у левшей – с левой. Добившись ощущения тяжести в одной руке, клиенты на следующем занятии таким же образом добиваются ощущения тяжести в другой руке, а затем в двух руках одновременно. Также реализуется упражнение с ощущением тяжести в ногах, сначала поочередно, а затем – одновременно. Окончательная формулировка упражнения «Мои руки и ноги становятся совсем тяжелые».

**Формула 2.** Моя правая (левая) рука, (нога) теплая, обе руки и ноги теплые.

Кратко диктуется формула первого упражнения. Затем разучивается второе упражнение словесной формулой, внушающей тепло, в той же последовательности, что и первое упражнение. Окончательная формулировка, завершающая первые два упражнения: «Мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми».

**Формула 3.** Сердце бьется мощно и ровно.

Повторяется предыдущая формула: «Мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми». После нее клиенты вслед за психологом повторяют про себя: «Мое сердце бьется ровно и мощно», представляя себе соответствующие ощущения, обязательно окрашенные приятными эмоциями.

**Формула 4.** Дыхание совершенно спокойно.

Осваивается так же, как и предыдущее, направлено на нормализацию дыхательного ритма.

**Формула 5.** Мое солнечное сплетение излучает тепло.

Это упражнение осваивается труднее, и ему следует уделить больше внимания. Оно реализуется лучше, если проглотить слюну или полностью положить правую ладонь на солнечное сплетение и ощущать тепло непосредственно под ладонью.

**Формула 6.** Мой лоб приятно прохладен.

Выполняется путем представления прохладного ветерка, овевающего лоб и виски.

Каждый сеанс Шульц рекомендует проводить в течение 20-30 минут, и на вдохе, под приказом психолога «Открыть глаза!», выйти из состояний аутогенного погружения. Автор подчеркивает обязательное соблюдение последовательности упражнений.

Цит. по Мамайчук И.И., 2003.

### **Задание 3. Методика релаксации по Шварцу.**

Провести сеанс релаксации индивидуально и в группе.

Шварц (1958) предложил использовать методику релаксации в педагогических целях. Продолжительность первых двух сеансов должна составлять 30-35 минут. Время распределяется примерно следующим образом:

Принятие удобной позы, сосредоточение на голосе психолога – 2-3 мин.

Ввод в состояние физического покоя – 5-6 мин.

Ввод в состояние психического покоя – 7-8 мин.

Выработка ощущения тяжести правой руки – 7-8 мин.

Выработка ощущения теплоты правой руки – 7-8 мин.

Выход из состояния релаксации – 2-3 мин.

Подготовительную стадию (обучение релаксации) автор делит на три основные части.

#### **Первая часть (вступительная).**

Детям предлагается принять позу «кучера на дрожках».

Инструкция: Весь корпус расслаблен, никакого напряжения, мышцы шеи, рук, спины, ног вялые, они как бы выключены, голова слегка наклонена вперед, плечи опущены, руки на коленях лежат вяло, расслабленно, все заняли позу кучера на дрожках. Начинаем сеанс здорового отдыха, учимся произвольно регулировать свое психическое состояние. Я буду считать до десяти, когда скажу «десять» - закрыть глаза.

Раз, два... забыли, что мы в аудитории. Три, четыре... слушаем только мой голос. Пять, шесть... никакой критики, только мой голос. Семь, восемь... полностью успокоились. Девять, десять... глаза закрыты.

**Вторая часть (основная).**

Формулы:

1. Все мысли уходят, я погружаюсь в покой...некоторые фразы я буду произносить громко, вы должны шепотом повторять.
2. Я погружаюсь в покой (шепотом повторили и почувствовали погружение в покой, освобождаясь от скованности и напряжения). Я лежу на берегу реки. В лесу журчит вода, поют птицы, шумит листва деревьев...Вспомните это ощущение покоя.
3. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха... Почувствуйте сами приятное расслабление мышц. Голос мой будет то появляться, то исчезать. Вы должны сами выработать необходимое состояние покоя. Каждый мой мускул расслаблен и вял. Все мое тело отдыхает. Мне легко и приятно.
4. Я спокойно отдыхаю. Я ни о чем не думаю. Я лежу на спине, смотрю в голубое небо, там плывут облака, надо мной качаются верхушки деревьев, я слышу успокаивающий шум леса. Я все глубже и глубже погружаюсь в покой. Покой, как одеяло окутал меня, я как будто бы повис в воздухе, будто нахожусь в состоянии невесомости, у меня такое ощущение, словно я растаял. Полный физический и психический покой.
5. Я чувствую тяжесть в правой руке. Мышцы напрягать не надо, пальцы в кулаке не сжимайте. Правая рука тяжелая. В правой руке сумка, набитая тяжелыми книгами. Сумка своей тяжестью тянет правую руку. Рука приятно отяжелела. Рука лежит спокойно, неподвижная, теплая. Полный физический и психический покой. Правая рука тяжелая, тяжелая.
6. Чувствую приятное тепло в правой руке. Моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок. Песок нагревает правую руку. Кровеносные сосуды расширились. Приятное тепло струится от плеча в предплечье, из предплечья в кисть правой руки. Рука теплая. Здоровая горячая кровь согревает руку, приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до кончиков пальцев. Я научился расширять сосуды в руке. Я могу расширять сосуды в руке. Я сам выработал состояние физического и психического покоя, тяжести и тепла в правой руке.

**Часть третья (выход из состояния релаксации).**

Я хорошо отдохнул, чувствую легкость во всем теле, чувствую бодрость и свежесть. Полон сил и бодрости.

Я буду считать до десяти, на счет десять откройте глаза. Раз, два, тяжесть правой руки уходит. Три, четыре, тепло правой руки уходит. Пять, шесть, с каждым вдохом уходит тепло и тяжесть руки. Семь, восемь, настроение хорошее, хочется встать и действовать. Девять, десять... Глаза открыты, глубокий вдох, потянулись, улыбнулись.

Мамайчук, Ортис, 1989.

**Задание 4. Воздействие цвета на психоэмоциональное состояние.**

В состоянии релаксации визуализировать картинки с различными локализациями цвета, одновременно отслеживая свое психоэмоциональное состояние.

Цвет	Локализация вверху	Боковые поверхности или перспектива	Локализация внизу
Красный	Возбуждает, мобилизует, оказывает эротогенное воздействие	Возбуждает	Воспринимается неестественно
Розовый	Ощущение легкости, счастья	Чувство нежности	Ассоциируется с обонятельными ощущениями

<b>Оранжевый</b>	Способствует концентрации внимания	Способствует релаксации, вызывает ощущение тепла	Эффект приподнятости и тепла, может восприниматься неестественно
<b>Желтый</b>	Разрядка, отвлечение	Возбуждает	Эффект приподнятости, парения
<b>Зеленый</b>	Воспринимается неестественно	Успокаивает	Успокаивает, охлаждает, может оказывать снотворное действие
<b>Голубой</b>	Ощущение легкости	Охлаждает, вызывает отчуждение	Охлаждает более выражено, чем зеленый
<b>Синий</b>	Вызывает тревожность, беспокойство	Отчуждение	Тревога, холод, ощущение бездны
<b>Коричневый</b>	Тяжесть, давление	Угнетает, усиливает ипохондрическое состояние	Ощущение уверенности, твердости.

### **Характеристика основных симптомокомплексов и общие пути коррекции.**

Продумать систему действий в проблемных ситуациях.

***Задание 1.** Ребенок во время тихого часа поет песни, шепчется с соседями, требует, чтобы воспитатель сидел рядом. Угрожает, что если взрослый будет делать замечания, он скажет родителям, что в группе его наказали.*

***Задание 2.** Ребенок 2-го класса отказывается выполнять контрольную работу. Встает, ходит по классу и стирает с доски задания контрольной работы.*

***Задание 3.** Ребенок 7 лет грубит родителям, употребляет нецензурные выражения, стены своей комнаты исписывает бранными словами.*

***Задание 4.** Ребенку 10 лет. В течение 45 минут урока математики он каждые 5-7 минут получает замечание, на которое отзывается криками и препирательствами. В кабинет директора идти отказывается.*

***Задание 5.** Ребенок 5 лет за один вечер три раза подрался с братом (8лет), разбил стакан, сломал папин калькулятор, разлил чай. Каждое происшествие сопровождалось слезами, криками и искренним раскаянием с обещаниями впредь вести себя хорошо. Но через несколько минут он уже вновь дерется, кричит, носится по квартире.*

***Задание 6.** Ребенок 12 лет требует подать ужин к телевизору, от экрана которого он уже не отходит в течение 3 часов. При требовании родителей сесть за стол ругается, угрожает уходом из дома, швыряет подушки и близлежащие предметы на пол.*

***Задание 7.** Ребенок 10 лет заявляет маме: «Ты говорила, что любишь меня? Тогда покупай мне новый мобильный телефон!»*

### **5.2. Вопросы к экзамену**

1. Понятие психокоррекции. Разнообразие подходов.
2. Виды психокоррекции.
3. Общая, частная и специальная психокоррекция. Сущность и содержание.
4. Специфические черты психокоррекции.
5. Психокоррекционная ситуация.
6. Цели и задачи психокоррекции.
7. Принципы организации психологической коррекции.
8. Основные компоненты профессиональной готовности к коррекционному воздействию.
9. Индивидуальная психокоррекция.
10. Позиции психолога и клиента в процессе психокоррекции.
11. Требования к составлению программы психокоррекции.
12. Понятие психокоррекционного комплекса.

13. Диагностический блок психокоррекции.
14. Установочный блок психокоррекции.
15. Оценочный блок психокоррекции. Факторы, определяющие эффективность психокоррекции.
16. Индивидуальная психокоррекция.
17. Специфика групповой формы работы.
18. Особенности комплектования группы.
19. Основные механизмы коррекционного воздействия в группе.
20. Понятие психологического тренинга.
21. Общие тренинговые методы. (Групповая дискуссия, игровые методы, методы развития социальной перцепции, медитативные методы, телесно-ориентированные методы).
22. Парадигмы психологического тренинга.
23. Классификация и основные виды тренинговых групп.
24. Характеристика организации социально-психологического тренинга.
25. Специфика психодинамического подхода в психокоррекции.
26. Специфика поведенческого подхода в психокоррекции.
27. Рационально-эмотивная терапия.
28. Когнитивный подход А.Бека.
29. Транзактный анализ Э.Берна.
30. Гештальттерапия Ф.Перлза.
31. Психосинтез Р.Ассаджиоли.
32. Классификация и краткая характеристика методов симптоматической коррекции.
33. Методы аутогенной тренировки.
34. Методы внушения и самовнушения. Медитативные техники в психокоррекции.
35. Краткая характеристика методов поведенческой коррекции.
36. Методы сенсбилизации и десенсбилизации.
37. Иммерсионные методы поведенческой коррекции.
38. «Жетонные» методы поведенческой коррекции.
39. Телесно-ориентированные группы, разновидности метода (Метод Фельденкрайза М., Александра Ф., Янова А.).
40. Психогимнастика.
41. Коррекционная работа с агрессивными детьми.
42. Направления психокоррекции с гиперактивными детьми.
43. Работа с тревожностью, страхами.
44. Основные направления работы с подростками, имеющими акцентуации характера.
45. Проблемы нарушения коммуникации.
46. Программы профилактики наркомании.
47. Программы профилактики зависимостей.
48. Игротерапия. Общая характеристика метода.
49. Основные формы и виды игротерапии.
50. Арттерапия, общая характеристика метода.
51. Основные направления арттерапии.
52. Использование рисунка в коррекционной работе с детьми.

### **5.3. Примерная тематика rehcjds[ hf,jn**

1. Коррекция дезадаптации младших школьников.
2. Семья как объект психокоррекционного воздействия.
3. Коррекция трудностей в общении старших дошкольников.
4. Особенности индивидуальной коррекции тревожности и страхов дошкольников.
5. Реабилитационная работа с детьми пережившими психическую травму.
6. Коррекция агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.
7. Коммуникативный тренинг для детей младшего школьного возраста.
8. Особенности психологической работы с психологическими проблемами школьной неуспеваемости.
9. Способы коррекции интеллектуальной пассивности младших школьников.



10. Формы и методы оказания психологической помощи учащимся, испытывающим трудности в адаптации в средней школе.
11. Группа личностного роста для подростков.
12. Программа развития вербальных и невербальных средств общения в подростковом возрасте.
13. Профориентация старшеклассников.
14. Коррекционная работа со старшеклассниками, имеющими различные отклонения в личностном развитии.
15. Формы и методы работы с “трудными” детьми и подростками.
16. Когнитивно - поведенческий тренинг.
17. Родительские коррекционные группы.
18. Тренинг сензитивности для родителей.
19. Коррекционные детско-родительские группы.
20. Коррекция аффективной сферы старших подростков.
21. Коррекция межличностного взаимодействия в учебном коллективе.
22. Тренинг ассертивности.
23. Тренинг уверенности в себе.