



— 1939

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ Кемеровского гуманитарно-педагогического института
федерального государственного бюджетного
высшего образования

Кемеровский
государственный
университет

«Кемеровский государственный университет»
654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13



Факультет психологии
и педагогики

Кафедра психологии и общей педагогики

Дворцова Елена Валерьевна

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

*Методические указания к семинарским занятиям
для обучающихся по направлению подготовки
37.03.01 Психология, направленность «Практическая
психология»*

Новокузнецк
2023

Настоящие методические указания являются составной частью методического обеспечения учебной дисциплины «Тренинг личностного роста» и рекомендации обучающимся к семинарским занятиям.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология»

Текст представлен в авторской редакции

Дворцова Е.В.

Тренинг личностного роста: метод.указания по работе на семинарских занятиях для студентов ф-та психологии и педагогики, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология» / Е.В. Дворцова. – перераб. и доп. - Кузбасский гум-пед. инст. Кемеров. гос. ун-та.– Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023. – 27с. – Текст : непосредственный.

Рекомендовано
на заседании кафедры
психологии и общей педагогики
(протокол № 7 от 07.03.2023 г.)
Заведующая кафедрой
А.И. Алонцева

Утверждено
методической комиссией
факультета психологии и педагогики
(протокол № 6 от 22.03.2023 г.)
Председатель метод.комиссии
О.С. Серёгина

Оглавление

Пояснительная записка	4
1. Методические указания обучающимся по подготовке к семинарским занятиям	6
2. Планы семинарских занятий по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» с методическими указаниями для обучающихся	7
3. Методические указания обучающимся по подготовке выступления на семинарском занятии	18
4 Методические указания обучающимся по обсуждению выступлений на семинарском занятии	20
5. Методические указания обучающимся по работе с учебной литературой при подготовке к семинарскому занятию	22
6. Методические указания обучающимся по оформлению презентаций к семинарскому занятию	24
7. Список рекомендуемой учебной литературы по подготовке к семинарским занятиям по дисциплине «Тренинг личностного роста»	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» являются составной частью нормативно-методического обеспечения требований, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиля подготовки «Практическая психология».

Методические указания направлены на освоение обучающимися общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных, специализированных профессиональных компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой высшего образования, в том числе учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Профессиональная подготовка по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» предполагает усвоение обучающимися сведений с учетом новых психологических тенденций, обозначившихся в последнее время в сфере психологических исследований. В процессе обучения по названному курсу рассматривается общая характеристика методов активного обучения, теоретические ориентации тренинговых групп, а также тренинг личностного роста и его особенности.

Цель учебной дисциплины «Тренинг личностного роста» – овладение методами активного обучения, формирование адекватного уровня притязаний и самооценки, а также формирование мотивации достижения успеха.

При условии соблюдения методических требований к проведению семинарских занятий они стимулируют регулярное изучение обучающимися учебной литературы; закрепляют знания, полученные при прослушивании лекции; расширяют круг теоретических знаний, благодаря выступлениям товарищей и преподавателя на семинарском занятии, позволяют вычлениить в них наиболее важное и существенное. Семинарские занятия призваны укрепить интерес обучающегося к науке и научным исследованиям, научить связывать научно-теоретические поло-

жения с практической деятельностью. Работа на семинарском занятии позволяет обучающемуся не только проверить и систематизировать теоретические знания, но и овладеть терминологией, свободно ею оперировать, научиться точно и доказательно выражать свои мысли, вести диалог, дискуссию, оппонировать. Семинар в вузе является групповым занятием под руководством преподавателя.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной учебной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения учебного курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно отвечать на теоретические вопросы семинара, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять задания и контрольные работы.

Методика проведения семинарских занятий различается в зависимости от цели занятий и характера заданий. Это могут быть беседы по вопросам плана на основе рекомендуемой учебной литературы, коллоквиумы, проверочные диктанты, тесты, взаимный опрос, рецензирование ответов, защита проектов, беседы за «круглым столом», решение задач и педагогических ситуаций, работа с таблицами, защита и анализ наглядных пособий.

Большое значение в осознании данной учебной дисциплины играет обмен мнениями, углубление и систематизация знаний, развитие самостоятельности мышления. При обсуждении вопросов, вынесенных на семинарские занятия, важно обращаться к истокам, тенденциям, закономерностям развития той или иной проблемы.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, необходимо акцентировать особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с

учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающегося отношение к конкретной проблеме. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю, идя на нее следует хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА» С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема семинарского занятия: Тема 1.1 . Психологический тренинг как метод активного обучения. Механизмы групповой динамики. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: социально-психологический тренинг, задачи социально-психологического тренинга, тренинговая группа, групповая динамика, групповые нормы, групповые правила, групповые роли, лидер, неформальный лидер, групповая компетентность, сплоченность, потребности, квазипотребности, цели групп, Т-группа.

Цель семинарского занятия: актуализация и углубление знаний, умений и навыков в области проведения социально-психологического тренинга, понимание групповой динамики и особенностей взаимодействия в группе.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Социально-психологический тренинг как метод активного обучения.
2. Формирование адекватного самосознания и повышение компетентности в межличностных отношениях как основные цели психологического тренинга.
3. Основные задачи социально-психологического тренинга.
4. Соотношение понятий «тренинг», «научение», «обучение», «развитие».
5. Классификация тренинговых групп
6. Понятие «групповая динамика».
7. Законы гештальтпсихологии в объяснении принципов групповой динамики.
8. Цели и задачи группы. Групповые нормы. Гласные и негласные правила.
9. Функциональные и дисфункциональные правила.
10. Необходимость самораскрытия как общее правило для большинства групп.
11. Групповые роли. Проблемы лидерства и групп.
12. Формальный и неформальный лидер.
13. Групповая компетентность. Сплочённость как межличностная аттракция. Сплочённость как результат мотивации группового членства.
14. Сплочённость как ценностно-ориентационное единство участников группы. Факторы, способствующие групповой сплочённости. Двухфакторная модель развития группы (Б.Талкмен).
15. Эмоциональная динамика группообразования.
16. Нормативно-ролевая система.
17. Потребности и квазипотребности.
18. Психологическое поле.
19. «Феномен пресыщения».
20. Целевая структура и целевые уровни индивида.
21. Реальные и идеальные цели.

22. Невротические конфликты.
23. Цели Т-групп.
24. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план - конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Расскажите о социально-психологическом тренинге как методе активного обучения.
2. Каковы основные цели психологического тренинга?
3. Назовите основные задачи социально-психологического тренинга?
4. Как соотносятся понятия «тренинг», «научение», «обучение», «развитие»?
5. Раскройте понятие «групповая динамика».
6. Расскажите о целях и задачах группы и групповых нормах.

7. Расскажите о функциональных и дисфункциональных правилах.
8. Какого общее правило для большинства групп?
9. Что представляет собой лидер группы и какие функции он выполняет? Всегда ли в группе может быть только один лидер?
10. Раскройте понятие «групповая компетентность» и «групповая сплочённость».
11. Назовите Факторы, способствующие групповой сплочённости.
12. Что такое потребности и квазипотребности?
13. Что представляет собой «феномен пресыщения».
14. Назовите причины невротических конфликтов.
15. Назовите цели Т-групп.

Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:

1. Содержательные характеристики:
 - умение раскрыть тему за ограниченное время;
 - наличие и раскрытие основных понятий темы;
 - умение аргументировано отвечать на вопросы;
 - проработка основной учебной литературы по теме
2. Темп и грамотность речи, выразительность речи
3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией
4. Особенности презентации:
 - презентация начинается с титульного листа;
 - присутствует план излагаемого материала;
 - все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
 - на слайдах отражены ключевые понятия темы;
 - в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
 - текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;

- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

Тема семинарского занятия: Тема 1.2. Психодинамическое направление в групповой форме работы.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: групповая психотерапия, диагностическое и терапевтическое общение, техники воздействия, психоаналитическая интерактивная групповая терапия, концепция неврозов, патогенетическая терапия.

Цель семинарского занятия: актуализация и закрепление полученных знаний о психодинамическом направлении, как одной из форм групповой работы.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Аналитическая групповая психотерапия.
2. Структура и процесс в аналитической группе.
3. Специфика диагностического и терапевтического общения с группой.
4. Установки восприятия и техники воздействия.
5. Специфика образа действий психотерапевта при использовании психоаналитической интерактивной групповой психотерапии.
6. Патогенетическая концепция неврозов.
7. Методики патогенетической психотерапии.

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми

публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Что представляет собой аналитическая групповая терапия?
2. Раскройте структуру аналитической группы и процессы, происходящие в ней.
3. В чем заключается специфика диагностического и терапевтического общения с группой?
4. Как должен действовать психотерапевт при использовании психоаналитической интерактивной групповой психотерапии?
5. В чем суть патогенетической концепции неврозов?
6. Какие методики используются в патогенетической психотерапии?

Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:

1. Содержательные характеристики:
 - умение раскрыть тему за ограниченное время;
 - наличие и раскрытие основных понятий темы;
 - умение аргументировано отвечать на вопросы;
 - проработка основной учебной литературы по теме
2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

Тема семинарского занятия: Тема 2.1. Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: принципы тренинга, адекватный уровень притязаний и самооценки.

Цель семинарского занятия: актуализация знаний и способов формирования адекватного уровня притязаний и самооценки.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Принципы тренинга: мотивирующая сила, образность, баланс комфорта и дискомфорта, направленность на применение результатов в учебной деятельности.

2. Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки.

3. Тренинг на формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки

4. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования

учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте основные принципы тренинга.
2. Какие способы формирования адекватного уровня притязаний и повышения самооценки Вам известны?
3. Какова цель тренинга на формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки?

Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:

1. Содержательные характеристики:
 - умение раскрыть тему за ограниченное время;

- наличие и раскрытие основных понятий темы;
- умение аргументировано отвечать на вопросы;
- проработка основной учебной литературы по теме

2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

Тема семинарского занятия: Тема 2.2. Формирование мотивации достижения успеха. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

Ключевые понятия темы семинарского занятия: мотивация успеха, мотивация избегания, формирование мотивации достижения успеха.

Цель семинарского занятия: актуализация и закрепление способов формирования мотивации достижения успеха.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Обсуждение домашнего задания «Алгоритм самоисполняющихся предсказаний».
2. Мини-лекция о мотивации достижения и мотивации избегания.
3. Упражнения на освоение способов решения психологических проблем
4. Тренинг на формирование мотивации достижения успеха
5. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Каков алгоритм действия «самоисполняющихся предсказаний»?

2. Какие способы мотивирования на достижение успеха Вам известны?

Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:

1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;
- наличие и раскрытие основных понятий темы;
- умение аргументировано отвечать на вопросы;
- проработка основной учебной литературы по теме

2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ

Семинарские занятия проводятся по определенной теме в виде докладов по заранее намеченным вопросам (время выступления по каждому вопросу: 10 - 15 минут).

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке, а затем изучении учебной литературы, рекомендованной к данной тематике, и самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, научной и справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета.

При подготовке выступления по заявленной тематике студенту рекомендуется сделать следующее:

- проанализировать учебную литературу по проблеме выступления;
- осмыслить прочитанное, сформировать общую картину выступления (основное содержание, акценты на значимых компонентах, последовательность подачи материала, необходимую аргументацию, примеры);
- составить план-конспект своего выступления;
- дополнительно проработать особенно сложные по содержанию моменты выступления;
- обдумать возможные вопросы аудитории и ответы на них;
- подготовиться к импровизации по ходу выступления (сокращению или расширению материала, к углубленному раскрытию отдельных аспектов, приведению примеров, выступлению в условиях недостатка или избытка времени);
- подготовить сопроводительную слайдовую презентацию по выбранной тематике;

- предварительно прорепетировать дома выступление с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления.

При выступлении с докладом на семинарском занятии следует:

- подробно раскрыть содержание заявленного вопроса;
- выступающему говорить свободно с опорой на текст, но не читая его;
- сопровождать доклад по заявленному вопросу слайдовой презентацией (с возможным использованием видеофрагментов, видеофильмов, интерактивных заданий в аудитории со студентами).

Критерии оценивания выступления на семинарском занятии

1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;
- наличие и раскрытие основных понятий темы;
- умение аргументировано отвечать на вопросы;
- проработка основной учебной литературы по теме

2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика,

контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;

- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

Предпосылки удачного выступления на семинарском занятии:

- проявление уважительного отношения к аудитории, умение удобно и понятно для слушателей, четко и ясно передать суть материала; постарайтесь при выступлении не читать заготовленный текст, а говорить с опорой на текст;

- нужно научиться слушать себя как бы со стороны, отмечая по ходу выступления сильные и слабые моменты;

- сила вдохновения;

- последовательность и логичность изложения материала; образность изложения, красочные примеры, сравнения, изящество логических и словесных построений, остроумие, ироничность замечаний, комментариев, непринужденность, живость, искренность выступления.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ БУЧАЮЩИМСЯ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ

После выступления обучающегося с докладом по теме семинарского занятия происходит обсуждение услышанного. Вопросы к докладчику задают прежде всего студенты.

Вопросы, задаваемые докладчику, могут носить различный характер и быть:

- *уточняющими*, имеющими своей целью уточнить, конкретизировать, точнее сформулировать какое-либо понятие или явление. Они задаются в тех случаях, если необходимо восстановить опущенную, подразумевающуюся информацию; если на основной вопрос дан неясный или двусмысленный ответ, и нужно уточнить полученную информацию; если необходимо

уточнить сказанное или получить более подробную информацию по обсуждаемому вопросу; если необходимо выяснить личное отношение выступающего по обсуждаемому вопросу. По данной группе вопросов необходимо давать развернутый ответ;

- *наводящими*, имеющими своей целью ввести полемику в необходимое направление; они дословно или содержательно позволяют докладчику сформулировать определенный ответ и предполагают сформировать у него правильное высказывание;

- *встречными*, содержащими требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений; цель таких вопросов способствовать формированию у студентов умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способствовать формированию способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода; с помощью встречных вопросов становится возможно связать вопрос с только что выслушанной информацией, уточнить цель выступления и его содержание;

- *проблемными*, цель таких вопросов состоит в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено студентами в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы обучающийся научился мыслить шире и глубже.

- *риторическими*, не дающими прямого ответа на поставленный вопрос, позволяющими обучающемуся самому задать вопрос и самому же на него ответить;

- *вопросами на обдумывание*, вынуждающими собеседника размышлять, тщательно обдумывать и комментировать то, что было сказано.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Работу с учебной литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках учебного курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя карандашом его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает ли тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер.

Умение работать с текстом приходит постепенно. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, опре-

делять проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого происходит знакомство с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивается весомость и доказательность аргументов сторон и делается вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в учебной литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы.

Следующим этапом работы с учебными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по конкретным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и учебной литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;

- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться различными словарями, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования и др.;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.)

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИЙ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Общие требования

1. На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики, таблицы,

схемы, диаграммы и др.), сопровождающие подробное изложение мыслей докладчика.

2. Количество слайдов должно быть не более 20.

3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты.

4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда.

Примерный порядок слайдов

1 слайд – Титульный лист (организация, название работы, автор, дата).

2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна и др.)

3 слайд – Цель и задачи.

4 ... n слайд – Основная часть.

n + 1 слайд – Заключение (выводы).

n + 2 слайд – Список использованных источников.

n + 3 слайд – Спасибо за внимание! / Благодарю за внимание!

Правила шрифтового оформления

1. Размер шрифта: 24 – 54 пункта (заголовок), 18 – 36 (обычный текст).

2. Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков.

3. Не рекомендуется использовать более 2 – 3 типов шрифта.

4. Основной текст должен быть отформатирован по ширине, на схемах – по центру.

Правила выбора цветовой гаммы

1. Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации.

2. Желателен одноцветный фон неярких пастельных тонов.

3. Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться).

4. Оформление презентации не должно отвлекать внимания от ее содержания.

Графическая информация

1. Рисунки, фотографии, диаграммы и др. должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями.

2. Размер одного графического объекта – не более половины размера слайда.

3. Соотношение «текст – картинки» - 2/3 (текста меньше чем картинок).

4. Анимация используется только в случае необходимости.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Основная литература

1. Матяш, Н. В. Методы активного социально-психологического обучения : учебное пособие для вузов / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. - Москва : Академия, 2007. - 90 с. – Текст : непосредственный.

2. Утлик, Э. П. Психология личности : учебное пособие для вузов / Э. П. Утлик. - Москва : Академия, 2008. - 315 с. – Текст : непосредственный.

Дополнительная литература

1. Будич, Н. Ю. Психологическая коррекция личностного самоопределения : учебное пособие / Н. Ю. Будич. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010. - 79 с. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232218> – Текст : электронный.

2. Григорьев, Н. Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н. Б. Григорьев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. – 176 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> – Текст : электронный.

3. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) : уч.- метод. пособие. – Санкт-Петербург : Высшая школа менеджмента, 2010. – 120 с. – URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=493532> – Текст : электронный.

4. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. 2-е изд., испр. и доп. – Москва :Юрайт, 2017. – 179 с. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/6411BDB6-7ADA-4ACA-B445-1FB39726E164> – Текст : электронный.