

Гасанова Диана Имиралиевна  
Аминова Дженнет Камильевна  
Аминов Уллубий Камильевич  
Ахмедова Аишат Магомедовна  
Даудова Динара Магомедовна  
Цахаева Анжелика Амировна

# ПСИХОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Учебно-методическое пособие



Киев 2017

Гасанова Диана Имиралиевна  
Аминова Дженнет Камильевна  
Аминов Уллубий Камильевич  
Ахмедова Аишат Магомедовна  
Даудова Динара Магомедовна  
Цахаева Анжелика Амировна

# **ПСИХОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ**

Учебно-методическое пособие

Киев 2017

УДК-316-6

ББК-88

П-89

П 89. Психология практического саморазвития будущих психологов / Гасанова Д.И., Аминова Д.К., Аминов У.К., Ахмедова А.М., Даудова Д.М., Цахаева А.А. [текст]. — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев). 2017. – 112 с.

**Авторы:**

Гасанова Диана Имиралиевна – кандидат педагогических наук, доцент ДГПУ

Аминов Уллубий Камильевич – психолог УРЛС МВД по РД, магистр

Аминова Дженнет Камильевна – магистр психолого-педагогического образования, аспирантка ДГПУ

Ахмедова Аишат Магомедовна – кандидат педагогических наук, доцент ДГПУ

Даудова Динара Магомедовна – кандидат психологических наук, доцент ДГПУ

Цахаева Анжелика Амировна – доктор психологических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии ДГПУ

**Рецензенты:**

Алиева Б.Ш., доктор педагогических наук, профессор ДГУ

Муталимова А.М., кандидат психологических наук, доцент ДГПУ

Учебно-методическое пособие представляет собой практический курс психологии саморазвития будущих психологов, раскрывает критерии, признаки, механизмы и факторы саморазвития растущей личности в изменяющихся социальных, психофизиологических условиях жизни.

Данное учебное пособие предназначено для студентов педагогических вузов, школьных психологов и преподавателей психологии.

© Гасанова Д.И., Аминова Д.К., Аминов У.К.,  
Ахмедова А.М., Даудова Д.М., Цахаева А.А., 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Занятие 1. Знакомство.....	6
Занятие 2. Развитие адаптивности.....	9
Занятие 3. Релаксация. ....	19
Занятие 4. Концентрация.....	25
Занятие 5. Визуализация. ....	28
Занятие 6. Развитие и саморазвитие интеллекта.....	30
Занятие 7. Тренинг «Познавательная активность».....	38
Занятие 8. Речевые тренинги для творческой активности.....	47
Занятие 9. Практическое самопознание коммуникативных способностей. Умеем ли мы слушать.....	51
Занятие 10. Установка на восприятие. Интересы и увлечения.....	61
Занятие 11. Активизация эмоций, чувств, образов.....	66
Занятие 12. Эмоционально-волевая саморегуляция.....	68
Занятие 13. Как противостоять стрессу.....	79
Занятие 14. Тренинг самопознания.....	83
Занятие 15. Интернациональное самовоспание.....	85
Занятие 16. Формирование позитивного образа «Я – педагог».....	87
Словарь.....	94
Библиография.....	96

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я была маленькой – мечтала стать ландышем, душистым и долгожданной весной, чтобы все восхищались и лелеяли меня. В юношеском возрасте хотелось быть легким ветерком, свободным и легкомысленным, много знать и уметь – сам себе хозяин. Когда появились дети, поняла, что всю жизнь мечтала быть Солнцем – большим, дающим тепло – созидающим. Теперь, когда мне меньше времени до конца, чем до начала жизненного пути, я понимаю: счастье – быть и Солнцем и цветком в одном лице, счастье – сознавать свою необходимость и получать подтверждение своей значимости, быть могучим Деревом, способным уберечь свои плоды, дать возможность их развития, радость от принесения пользы. Счастье и смысл жизни для меня – развитие, становление, личностная состоятельность моих детей и учеников.

Тридцать лет я занимаюсь проблемами психологии личности и ее поведения. Мало уметь увидеть, «поставить диагноз», надо еще «вылечить», помочь человеку – вот цель психолога. «Как? За счет каких резервов психики, ее механизмов происходит саморазвитие?», «Что нужно знать, чтобы меньше ошибаться в людях?», «Как вести себя, чтобы не обижать других?», «Как жить достойным человеком среди людей?», «Как достичь счастья?».

Я пытаюсь ответить на эти вопросы, используя опыт поколений и наблюдения своей совсем короткой жизни, но получается не всегда. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

Все что я знаю и умею – благодаря моим родителям, педагогам и друзьям. В состав авторского коллектива входят мои дети, ученики и коллеги.

Мы выражаем глубокую признательность:

– доктору психологических наук, профессору Исаевой Эльмире Гаджиевне – моему научному руководителю, Учителю и Другу.

– доктору психологических наук, профессору Михаилу Викторовичу Гамезо – Большому Психологу, интеллигентнейшему человеку, ученому, на которого я всю жизнь буду равняться, светлая память о нем в наших сердцах на вечно;

– кандидату психологических наук, доценту Любовь Михайловне Орловой за доброе, отзывчивое сердце.

– Джафару Микайлову Маллаеву, доктору педагогических наук, профессору за конструктивные советы и оригинальные решения, за поддержку в написании данной книги, за научное руководство и человечность.

Расул Гамзатов выразил мои чувства к этим большим, достойным людям так:

*«Люди! Люди! – Высокие звезды!  
Дотянуться мне б только до Вас!»*

Доктор психологических наук,  
профессор

А.А.Цахаева

## ***Занятие 1.***

### **Знакомство**

*Цель:* установление доброжелательных отношений в системе «педагог-студент», «студент-студент», «студент-группа».

*Методы:* рефлексивное воображение, беседа, интервью, игра.

#### **Задание 1.**

Чтобы лучше запомнить имена друг друга, давайте проведем ассоциативные связи, аналогии, связанные с нашими именами, продолжая начатое мной предложение:

- Мне кажется, что мое имя похоже на ...цветок, на ... драгоценный камень, ... цвет, ... животное, ... музыкальное произведение, ... время года, ...настроение.

- Когда я слышу свое имя, то воображение рисует ... (картины природы).

- Если перевести мое имя на язык образов, то получится следующее ...

#### **Задание 2.**

Нарисуйте свой автопортрет и любых дорогих Вам 3 образа (лица, предмета).

#### **Задание 3.**

Попробуйте написать рассказ, где главным действующим героем выступаете Вы, желательно продемонстрировать черты характера, способности, потребности и т.д. Жанр выбирайте по усмотрению (юмористический, трагедия, драма, повествование и т.д.).

#### **Задание 4.**

Ваш профессиональный образ будет более привлекательным, если Вы владеете своим голосом, правильно и красиво говорите. Задание на дом – ежедневно (сначала перед зеркалом) проводите следующие упражнения:

1. Нижнюю губу натянуть на нижние зубы и медленно опускать вниз.
2. Верхнюю губу натянуть на верхние зубы и медленно поднимать вверх. Губы в тонусе.
3. Одновременно оба предыдущих упражнения.
4. Губы вытянуть трубочкой и произнести звук [у], варьируя интонацией (обида, удивление, восхищение, гнев и т.д.).
5. Стиснуть зубы и сказать несколько фраз, в течение 10 мин.
6. «Чревовещание» – говорить с плотно сжатыми губами.
7. В рот набрать необходимое количество орешков или камней-голышей, проговаривать скороговорки.
8. Пушинку необходимо как можно дольше удерживать в воздухе, дую на нее.
9. Вспомните к/ф «Кин-дза-дза», сцену приветствия с приседаниями, разводом рук в разные стороны; повторить, слегка поворачивая голову то в одну, то в другую стороны, произнося: «Ку-у-у».
10. Утром на берегу моря (или реки) декламировать стихи очень громко.

Эти упражнения при ежедневной тренировке помогут «воспитать» мышцы, участвующие в создании звука, откорректировать дикцию и силу голоса.

Самомассаж мышц, участвующих в голосообразовании и порождении речи (по Э. М. Гарели).

1) Массаж лба. Поглаживать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам. Повторить 4–6 раз.

2) Массаж верхней части лица. Кончиками пальцев обеих рук разглаживать лицо от спинки носа к ушам. Повторить 4–6 раз.

3) Массаж средней части лица. Кончиками пальцев обеих рук разглаживать лицо от середины верхней губы к ушам. Повторить 4–6 раз.



4) Массаж верхней и нижней губы. Натягивая то верхнюю, то нижнюю губу на зубы, массировать кончиками пальцев от середины губы к углам рта. Повторить 4–6 раз.

5) Массаж нижней челюсти. Поглаживать от середины подбородка сначала тыльными сторонами кистей обеих рук до ушей, затем ладонями от ушей обратно к середине подбородка. Повторить 4–6 раз.

6) Массаж слизистой оболочки полости рта и десен. Губы сомкнуты. Кончиком языка энергично нажимая на десны, облизывать справа налево и слева направо верхние и нижние десны с наружной стороны. Повторить 4–6 раз.

7) Массаж твердого неба. Губы полуоткрыты. Кончиком языка энергично провести по твердому небу от передних верхних зубов по направлению к глотке и обратно. Повторить 4–6 раз.

8) Массаж шеи.

а. Поглаживать переднюю часть шеи (горло) то правой, то левой рукой сверху вниз, захватывая при массаже подбородок. Повторить 4–6 раз.

б. Поглаживать обеими руками затылочную область шеи середины до мышечных впадин. Повторить 4–6 раз.

в. Поглаживать боковую поверхность шеи, поворачивая голову то вправо, то влево. Повторить 4–6 раз.

9) Массаж живота. Поглаживать живот круговыми движениями обеих рук начиная с нижней части, затем вверх. Повторить 4–6 раз.

10) Массаж межреберных мышц. Поглаживать обеими руками грудную клетку движениями от пояса вперед, затем вверх и кругом. Повторить 4–6 раз.

11) Массаж спины. Поглаживать обеими руками (или то одной, то другой) область спины: по пояснице вверх к лопатке и обратно).

## **Занятие 2.**

### **Развитие адаптивности**

*Цель:* ознакомление и формирование некоторых адаптивных поведенческих реакций, механизмов адаптации.

*Методы:* беседа, составление конспект-плана, микроисследование, психодрама.

#### **Задание 1.**

После нашей беседы с вами попробуйте составить конспект-план или опорные тезисы, они помогут усвоить материал.

Под адаптацией мы понимаем продуктивную перестройку все систем личности, позволяющую добиться эффективности и удовлетворенности. В зависимости от рода деятельности, от потребностей адаптации конкретизируется показатель адаптивности и удовлетворенность (собой, статусом, деятельностью и т. д.).

Мы все очень разные, ведем себя по-разному, приспосабливаясь к конкретной ситуации, учитывая по возможности (это уже от способностей интеллекта!) ее нюансы. Человек и выжил-то благодаря умению адаптироваться. Эта способность изменяется, «идти в ногу...» – ключевая характеристика человеческого поведения. Но у этой золотой медали есть и обратная сторонам – «сверхадаптация», мы ее считаем одной из форм непродуктивной адаптации.

Сверхадаптация – чрезмерное приспособление, доведенное до автоматизма поведение, направленное на удовлетворение желаний других.

Сверхаадаптивные люди любезны, уступчивы, очень удобны и потому часто успешно продвигаются по служебной лестнице, достигая определенных «высот» в социуме, они знают когда и что нужно говорить, но мы убеждены, что эта тупиковая ветвь развития, т. к. подобные типы конформны,

«зажатые», состояние внутренней несвободы, отсутствие активной жизненной позиции перерастает со временем в оригинальную технику выживания. К сожалению, я в жизни встречала людей весьма услужливых, бесконфликтных, с виду даже демократичных пока им не достанется «кресло», но как только они получают власть, то се «зажатые в кулаке комплексы» (например: одиннадцатого ребенка, неполноценности, и др.) буйным цветом рвутся наружу. Теперь этот тип сотрясая кулаками обрушивается на подчиненных, требуя рабского повиновения, кричит о том, что «он всегда прав и будет делать что хочет», т.к. «имеет право», потому что пресмыкается перед начальством сам. Целесообразно в связи с этим примером вспомнить слова Ларошфуко: «Смирение нередко оказывается притворной покорностью, цель которой – подчинить себе других: это уловка гордости, принижающей себя, чтобы возвыситься». Эти слова написаны в 1655 году, но как они актуальны сегодня. Вот яркий пример последствий сверх адаптивного поведения, как одной из форм механизма компенсации.

В связи с вышесказанным целесообразно рассмотреть механизмы адаптации.

1. Эзотерическая установка является доминирующим механизмом процесса социально-психологической адаптации к деятельности. Наше многолетнее исследование процесса адаптации позволило впервые подструктуру опыта назвать эзотерической адаптацией, т. е. адаптация к «образу Я – профессионал», в процессе обучения, когда складывается когнитивная, эмоциональная оповеденческая составляющая образа будущей профессиональной деятельности, когда только вырабатываются установок на восприятие представления о своем месте и образуется в новых еще эзотерических условиях. Пусть вас не пугает слово эзотерика – мы его понимаем не как чудо, а как антоним понятию эмпирика – т. е. опыт. Попробую объяснить:

Многие поколения людей удивляются сверхточным знаниям древних, а объяснений не находят. Так, в 70-х годах XX в. в Центральной Африке

было обнаружено изолированное от цивилизации племя догонов. Чета французских этнографов-лингвистов расшифровала сказания первобытного народа, в которых между прочим фигурировали два спутника Сириуса – «Сигиатоло» и «По толо». Только в конце 80-х г. XX в. астрономы обнаружили с помощью сверхмощной аппаратуры эти спутники. Откуда у племени, не имеющего элементарного увеличительного стекла такая стройная космогоническая система. Информация добытая не опытным путем – вот что такое эзотерические знания.

Наше многолетнее исследование процесса адаптации молодого педагога к деятельности в системе «абитуриент-студент-учитель» доказывает, что те адаптивные ресурсы, которые обеспечивают достижение высоких результатов в учебе не являются ведущими в профадаптации. Следовательно, необходимо в процессе обучения будущего специалиста определить и скорректировать те качества, которые являются ведущими в адаптивном процессе к педагогической деятельности и сам процесс адаптации к учебе рассматривать как одну из стадий адаптации профессиональной. Это оправдывает введение нами нового термина – эзотерическая адаптация для оптимизации которой мы предлагаем систему целенаправленных психолого-педагогических мероприятий, содержащих в себе следующие компоненты:

- 1) диагностика и психокоррекция профессионально-значимых качеств личности, обеспечивающих успех в педагогической деятельности (с учетом этнопсихологических, демографических особенностей региона);
- 2) обеспечение овладением приемов саморазвития и самопознания личности;
- 3) оптимизация межличностных отношений через игровые, тренинговые мероприятия; психокоррекция познавательной сферы;

- 4) обеспечение активного сознательного участия в позитивной системе «субъектно-субъектных» отношений должно быть обеспечено проведением индивидуальных психологических практикумов, включающих в себя вышеописанные компоненты.

Адаптация личности к профессии растет по мере развития интереса к ней и удовлетворенности своим образом «Я – будущий педагог». Система образования в вузе должна делать упор не только на информативную сторону учебного процесса, но и обеспечить максимум успеха в педагогических пробах каждому студенту. Практика показывает, что студенты-отличники не всегда становятся эффективными учителями, так как высокие познавательные способности не являются основой для педагогической деятельности, где коммуникативные, нравственные качества все же формируют основу педагога- профессионала. Профессия учителя подтверждает истину Е. Богата:

*«То, что я знаю, узнать может всякий,  
а сердце такое лишь у меня».*

Ребенка нужно хотеть слышать, а слушать его можно только сердцем!

Вот почему так важно научить будущих педагогов любить не только детей, но и себя рядом с ними. Это призваны сделать практикумы в школах, работа с одаренными детьми в гимназиях и лицеях. На технологического-экономического факультете проводится любопытный опыт индивидуальных аудиторных и внеаудиторных психолого-педагогических практикумов. Этот эксперимент достоин описания.

Под индивидуальным практикумом нами понимается самостоятельная аудиторная, и внеаудиторная (в детских садах, школах) работа студента по заданию преподавателя-психолога.

Так как педагогический практикум – это комплекс упражнений, направленных на приобретение и отработку навыков культуры педагогического общения, закрепление полученных в результате занятий по курсу «Саморазвитие личности» знаний, такой вид деятельности относится к активным методам обучения. Одна часть психолого-педагогического практикума выступает в виде тренинга – с его помощью оттачивается мастерство будущего педагога в выполнении своих профессиональных функций и обязанностей. Другая часть помогает студентам упражняться в разработке решений и программ бесконфликтного поведения; в диагностике и исследовании познавательных, эмоциональных, волевых процессов, свойств и состояний личности младшего школьника, подростка и юноши – потенциальных его учеников результатов их деятельности; в оценке приемов воздействия; способов стимулирования, в формировании навыков психокоррекционной работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении и поведении и т.д.

Столь многоплановый информативный тренинг предполагает наличие высокой теоретической подготовки студентов. С целью обеспечения успеха в этом виде адаптивной деятельности студентов рекомендуется разделить на несколько (не более 5-ти) групп, проранжировав предварительно курс по сумме двух (объективных и субъективных) показателей: эффективность и удовлетворительность в учебной деятельности.

Эффективность учебной деятельности студентов определялась по успехам в сфере познавательной деятельности – успеваемость, участие в научно-исследовательской работе, в научно-практических конференциях; коммуникативной деятельности – общительность, доброжелательность, бесконфликтность, общественная нагрузка. Деканат, студенческий коллектив должен принять активное участие в оценивании деятельности респондентов по соответствующим блокам:

*Блок 1. «Успеваемость» (средний балл аттестации предыдущей сессий).*

*Блок 2. «Участие в научно- исследовательской работе».*

*Блок 3. «Принимал ли участие в олимпиадах, конференциях, научно-исследовательских кружках и семинарах».*

*Блок 4. «Имеет ли общественную нагрузку».*

*Блок 5. «Результаты тестирования по шкале «общительность», «доброжелательность», «конфликтность», «эмпатия». (см. приложения 1, 2, 3, 4).*

Итак, проанализировав результаты комплексного исследования адаптации к учебному процессу, мы разделим респондентов на несколько групп с высоким, средним и низким уровнем адаптации, что позволит нам использовать несколько модификаций практикумов, разработанных для конкретной личности адаптанта. Остановимся на некоторых наиболее эффективных практикумах:

### 1. Аудиторные индивидуальные практикумы

**Программированные.** Студенты получают описание педагогической ситуации и перечень готовых альтернативных решений. Анализ возможной ситуации поможет будущему педагогу выработать механизмы эффективного поведения. Так, методика "Педагогические ситуации" позволяет не только судить о педагогических способностях студента, но и формировать возможные варианты выхода из затруднений. Ниже приводится один из примеров.

**Исследовательские.** Перед студентом ставится задача описать какую-либо конкретную педагогическую ситуацию, происшедшую в коллективе, выделить причину, этапы развития, сделать выводы и дать рекомендации.

**Прогностические.** Студент получает задание разработать «идеальную» модель педагогического коллектива, отношений в системе «учитель-ученик», «учитель-учитель», «учитель-администрация», «учитель-родители»,

«учитель-общественность» и т. д. Проводятся беседы на тему: «Какой я вижу будущую школу?», «Каким я вижу учителя будущего?», «Характерные черты деятельности учителя через четверть века», «Психологический портрет идеального учителя; завуча; директора школы» и т.п. Это должно быть не фантазирование на заданную тему, а построение относительно реальных картин будущего. Процесс осознания «конструирования» перспективы несет в себе все элементы творческого отношения к будущей педагогической деятельности, позволяет лучше понять ее, увидеть пути развития и избежать ошибок и трудностей, связанных с процессом вхождения в профессию учителя. Выполнение самостоятельной работы на предлагаемую тему и сравнение ее с другими позволяет оценить глубину знаний, конструктивность мышления, отношение к будущей профессии, творческие потребности студента, склонность к поиску новых методов и способов решения педагогических ситуаций, воспитать потребности достижения успеха, выявить отрицательные и положительные факторы, влияющие на восприятие студентом своего образа «Я – педагог», его установку на будущую профессию.

Аналитические. Студенту в течение одного часа предлагается выполнить письменную работу критического содержания на тему: «Что мне не нравится в своей будущей профессии?», «Мои трудности и проблемы» и т. п. Последующий анализ описанных трудностей и антипатий, совместная с психологом переплюсовка отношений студента, повышение его самооценки, оптимизация образа «Я- педагог» позволит найти эффективное решение рассмотренных проблем, что поможет выработать «адаптивный иммунитет» к трудностям будущему педагогу.

## 2. Внеаудиторные индивидуальные спецпрактикумы.

Выполнение письменных работ: рефератирование научной литературы по психолого-педагогическому курсу; описание целевого наблюдения



педагогических ситуаций, воспитательного процесса на факультете; разработка программирующего формирующего эксперимента со слабо адаптированными студентами и т.д.

Учебно-практическая работа: исполнение роли консультанта-психолога, диагностика познавательных процессов, определение психологических свойств и состояний личности, оценка уровня развития коллектива, организация эпизодических занятий со слабоуспевающими студентами.

Психолого-педагогическая работа со студентами, испытывающими трудности. В результате психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление группы студентов, испытывающей трудности формирования положительного образа «Я – педагог», общения со сверстниками, педагогами, психосоматического самочувствия, разрабатывается комплекс психокоррекционных мероприятий, осуществляемых самими студентами.

Итогом внеаудиторных индивидуальных практикумов является выход успешных студентов школы города с целью активного применения полученных навыков психодиагностической и психокоррекционной работы с детьми разных возрастов. Результаты этого вида деятельности оформляются в письменные отчеты с приложением используемых методик, с протоколами исследования. Выводы и рекомендации, сделанные студентами обсуждаются группой в присутствии школьных учителей, школьных психологов и психолога-методиста. Успех в этом виде деятельности является показателем высокой адаптации к педагогической деятельности, т.е. к тому виду деятельности, который еще не является ведущим, но уже позволил позитивно окрасить образ «Я – профессионал». Как правило, этот успех формируется под влиянием триады «студент-ученик-психолог». Важно обеспечить эмоциональный комфорт каждому студенту, зародить взаимные симпатии всех участников эксперимента и обеспечить каждому успех – это задача преподавателя-психолога.

*Психокоррекционные мероприятия средство достижения успеха  
адаптации к профессии*

Одним из условий адаптации первокурсника в вузе и к будущей профессии выступает отношение социальной среды к его успехам и неудачам. С помощью игровых методик развивающего и психокоррекционного характера можно помочь студенту в успешной адаптации.

Игра – важнейшее средство эмоционального (т.е. подсознательного) включения в деятельность, отклика на происходящее воспитательное воздействие. Сочетание игровой ситуации и информативной нагрузки поможет освоению новых ролей студента и избежать трудностей и кризисов адаптации.

На лабораторных занятиях по курсу психолого-педагогических дисциплин рекомендуется не только использовать следующие игры, но и помочь в овладении следующих методик

– психофизические упражнения и игры, способствующие снятию мышечных зажимов, эмоционального напряжения, тревожности, повышению работоспособности. Зная, что стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением, легко предположить, что при ослаблении напряжения мышц можно легко достигнуть значительного уменьшения переживания, беспокойства, тревоги и других проявлений повышенного возбуждения. Используя приемы релаксации можно скорее расслабиться и обрести душевный покой;

– в игровой форме научиться осознавать и любить причины своих трудностей, объяснив себе их ценность;

– игры, развивающие «комплекс произвольности», пробуждающие активность, быстроту реакций, дисциплинируют, сплавляют группу;

– игры- драматизации, психокоррекционные упражнения для работы над страхами, отрицательными эмоциональными состояниями и переживаниями, развивающие воображение, фантазию, способность к эмпатии, выразительность мимики, движений;

– игры – речевой тренинг, в ходе которых студент оттачивает и пополняет свой словарный запас, учится правильно интонировать, использовать свойства голоса, что очень важно в будущей профессии. Если в предыдущих сериях игр формирование образа «Я – педагог» происходило, в основном, на подсознательном уровне, то в этом виде деятельности через четкое проговаривание своих ролей установки на восприятие «Я – профессиональное» переходят в область осознанных реалий.

## Занятие 3.

### Релаксация

*Цель:* создание состояния полного комфорта, покоя при активном сознании; определить роль и значение этого состояния в процессе саморегуляции и саморазвития.

*Методы:* самонаблюдение (10 мин.), релаксация (20 мин.), игры развивающие.

#### Задание 1

Итак, найдите тихое место, сядьте поудобнее, чтоб никто не беспокоил Вас, свободная теплая одежда не должна стеснять движений, и:

1. Сожмите кулаки: сильнее: еще сильнее: разожмите.
2. Втяните живот насколько возможно. Зажмите в этом положении.

Расслабьтесь.

3. Стисните зубы: сильнее: еще сильнее: расслабьтесь.
4. Сожмите веки так сильно, как только можете. Расслабьте веки.
5. Втяните голову в плечи. Глубже. Расслабьтесь.
6. Вдохните. Задержите дыхание. Выдохните.

7. Вытяните руки и ноги. Сильнее. Расслабьтесь. Теперь попытайтесь эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по вашему телу распространяется мягкая, теплая волна. Расслабьтесь постепенно, по мере того, как волна от головы катится все ниже, захватывая каждый мускул. Особенно важно расслабить напряжение вокруг глаз, в области лба, шеи и спины. Напряжение спадает, наступает расслабление. Пусть волна релаксации смывает напряжение мышц. Откройте глаза. Держа палец на расстоянии нескольких сантиметров от лица, сосредоточьтесь на нем все ваше внимание. Медленно опуская руку, вы чувствуете, как веки наливаются тяжестью, дыхание становится более глубоким, все тело вступает в фазу глубокого расслабления. Глаза закрыты. Руки свободно лежат вдоль тела.

Сделайте глубокий вдох и выдох, продолжаете, считая про себя: 1 – глубже, 2 – глубже, 3 – глубже – и так до 10 (самый глубокий вдох).

Теперь представьте себе ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Прочувствуйте ее до мельчайших деталей, ощутите ее звуки, запахи, прикосновение. Это может, быть путешествие на плоту теплым летним днем, или горячая ванна, или прогулка по лесу после освежающего утреннего дождя. Каким бы ни был этот образ, окунитесь в него.

Теперь ваш дух и тело готовы принять программу сегодняшнего дня. Спланируйте предстоящие дела, представьте возможные обстоятельства и себя в качестве их хозяина. *Вы со всем справитесь.* Такова инструкция, которую вы дадите самому себе.

*Ощутите радость от своего хорошего настроения. Осознайте, как приятно быть самим собой и владеть своими мыслями, чувствами и действиями.*

Удалось ли Вам полностью расслабиться? Что мешало? Что Вы ощущали? Какие чувства, образы возникли? Что испытываете сейчас?

Опишите все это в своем дневнике, пожалуйста.

## Задание 2

### Развивающие игры

Мы приведем несколько игр с целью пополнения банка Ваших методик.

#### Игра «Живое зеркало»

Цель: усиление взаимного понимания группы, развитие групповой эмпатии.

Ведущий поворачивается спиной к группе, перед ним стоит игрок, который мимикой и жестом изображает того, кто стоит и что делает за ведущим. Члены же группы по очереди стараются изобразить что-либо за спиной ведущего. Центральный игрок – ведущий должен угадать кто стоит за спиной.

Игра «*Эмоции и чувства*»

На клочках бумаги члены группы пишут название любого чувства или эмоций. Ведущий обирает, перемешивает и раздает их студентам. Получивший такой листок должен только с помощью мимики и жестов показать способ выражения данного чувства.

Игра «*Пишущая машинка*».

Цель: развитие внимания, оперативной памяти, грамматических навыков.

Каждому играющему присваивается буква алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех слов. По сигналу начинающие начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д.

Игра «*Что слышно?*».

Цель: развитие умения быстро сосредоточиться, творческого воображения.

1-ый вариант. Ведущий должен отгадать мысли игроков, описать их желания. По сигналу внимание игроков обращается с двери на окно, с окна на книгу. Затем каждый игрок должен рассказать, что услышал и увидел.

Игра «*Сеанс телепатии*».

Цель: развитие воображения и эмпатии.

2-ой вариант. Письменно каждый игрок описывает эмоциональное состояние и желания трех присутствующих.

Игра «*Пишущая машинка*».

Цель: развитие и тренировка эмоциональной и интеллектуальной эмпатии.

Ведущий игрок выходит из аудитории, в это время каждый член группы одной фразой характеризует вышедшего, протоколист фиксирует все сказанное. По возвращении ведущий должен отгадать, кому принадлежать высказывания в его адрес.

Игра «Тень».

Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Звучит фонограмма (по мере повторения игры музыка переходит из спокойной к динамичной). Из группы выбирают двоих: «Танцора»и его «Тень». «Танцор» делает танцевальные движения, а «Тень» повторяет их. На втором этапе всю группу следует разбить на пары «танцор» – «тень».

Игра «Зеркало».

Цель: развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

Из группы выбирается ведущий, который попал в комнату «кривых» и «прямых» зеркал, которые повторяют все его движения. Члены группы разделены в свою очередь на две части: «кривые зеркала», которые искажают движения по принципу наоборот и «прямые зеркала», которые точно копируют движения ведущего.

Игра «Подарок».

Цель: развитие навыков невербального общения, выразительности движений, мимики и пантомимики, воображения.

Группа стоит в кругу и ведущий просит придумать каждого в подарок для соседа (это могут быть цветы, предметы животные и т. д.).в полной тишине ведущий первым передает придуманный подарок соседу, описывая его мимикой, жестами, не называя. Игрок должен догадаться что это, принять его, затем показать и передать подарок другому соседу и т.д.

Игра «Пресс-конференция».

Цель: снятие боязни аудитории, развитие мышления и речи воображения.

Студентам предлагается представить, что они находятся на пресс-конференции, посвященной их жизни в школе или жизни в вузе. Выбирается 5-6 человек, которые будут давать интервью корреспондентам различных газет и журналов. В этой игре могут быть роли кураторов, преподавателей

различных дисциплин, декана, ректора, директора школы, учителей, министра образования. Желательно дать время на подготовку речи выступающего, чтобы произошел процесс вхождения в образ.

Игра *«Закончи слово»*.

Цель: развитие произвольного внимания, активизация словарного запаса.

Ведущий называет первый слог, игрок продолжает слово, вспоминая все слова на этот слог.

Игра *«Ассоциация»*.

Цель: развитие абстрактного мышления, логических операций, эмпатии.

Ведущий выходит из аудитории, в это время группа загадывает одного и присутствующих. Ведущий, вернувшись, косвенными вопросами типа: «С каким предметом, цветком, животным, блюдом и т. п. ассоциируется у вас этот человек?» пытается угадать, чей образ загадала аудитория.

Игра *«Монолог»*.

Цель: развитие творческого воображения, речи, ассоциативного мышления.

По принципу перевоплощения ведущий просит аудиторию представить себя каким-нибудь предметом – авоськой, бутылкой, цветком, облаком, картошкой (по желанию игроков) за 6 минут придумать монолог (или написать) от имени предмета. Лучшие монологи выделяются.

Игра *«Слова-невидимки»*.

Цель: развитие воображения, эмпатии.

Игроки на бумаге записывают слова, которые ведущий рисует в воздухе.

Игра *«Штирлиц»*.

Цель: увеличения объема внимания, оперативной памяти.



1-ый вариант. Выходят 7 (плюс-минус два игрока), после фиксации внимания на них ведущий отворачивается, в это время каждый из играющих меняет деталь своего гардероба или позу. Ведущий должен найти и исправить эти предметы. При повторных играх увеличивается число изменений.

2-ой вариант. На стол выкладывается не менее 9 предметов различного назначения, формы, цвета. Претендент на роль Штирлица по очереди смотрит на стол в течении 3-х секунд. Отвернувшись описывает письменно увиденное. Выигрывает тот, кто вспомнит большее количество предметов. Игра продолжается пока не определится финалист-Штирлиц.

Игра *«Комплимент Вороне»*.

Цель: развитие восприятия человека, словесно-логического мышления, ассоциативных связей, эмпатии.

1-ый вариант. С помощью аргументов нужно заставить преподавателя или однокурсника выполнить вашу просьбу.

2-ой вариант. Находя точные определения, эпитеты, сравнения (можно прибегать к олицетворению и гиперболизации) необходимо описать любой предмет, животное человека.

Игра *«Вовочка, молчи!»*.

Цель: развитие восприятия человека, эмпатии, чувства юмора.

Студент играющий роль «Вовочки» пытается наговорить глупостей играющему роль «Учителя», последний, в свою очередь, аргументированно и тактично должен выйти из сложившейся ситуации. Варианты игры протоколируются и обсуждаются всеми.

## Занятие 4.

### Концентрация

*Цель:* осознание студентами своих состояний с помощью концентрации и рефлексии, обучение приемам самопознания.

*Методы:* беседа, тренинг, дневниковые записи, самонаблюдение.

#### Задание 1

Экспресс-анализ эмоционального состояния студентов.

Внимание! В Вашей голове мощный прожектор, луч которого может высветить самые потаенные уголки сознания. Этот прожектор – Ваше внимание. Управляем этим лучом!

а) Слуховое ощущение. Игра «Что слышно?»

б) Зрительное ощущение. За окном дерево – в течение 1 часа неотрываясь смотрите на него, описывая.

с) Сосредоточение на себя «Войди в палец».

Свободная, удобная поза. Посмотрите на кончик своего пальца: как в первый раз, изучите его. Все внимание на нем: это единственная точка мироощущения – это Ваша Вселенная, это – Вы. Сколько там энергии, импульсов, токов, идущих от мозга... Войдите в свой палец, в себя! Вы вошли в поток своих мыслей.

Это – концентрация сознания на мыслительной деятельности.

Проанализируйте свои ощущения. Запишите все в дневник.

#### Задание 2

Творческая разминка

Под впечатлением предыдущей деятельности у Вас сложился осознанный образ своего самочувствия. Опишите вслух его. Придумайте себе образ или роль, пользуясь приемами игровой рефлексии:

## Радиоприемник

Внимание! Вы – радиоприемник, старый, потрепанный, взятый напрокат на время похода. Вас небрежно вынули из спортивной сумки, включили. Нажимают на все клавиши, бьют по корпусу, дергают за антенну. Вы беспомощно шипите, гудите, дрынькаете и замолкаете навсегда.

Это пантомимическое упражнение при многократных тренировках разовьет в Вас замечательные качества – терпение, эмоциональный самоконтроль, деликатность в общении и другие.

## Качели

Вы – детские, разукрашенные в веселые тона качели. Вы с удовольствием качаете шумных ребятишек вправо-влево, вверх-вниз. Вас переполняет радость. Но однажды ночью с диким хохотом на Вас прыгнули хулиганы, больно ударив, заставили качать их. Вы возмущены. Вас невозможно заставить делать то, что не по душе. Вы непреклонны. Ни с места.

Это упражнение закалит вашу волю, уверенность в себе, самоуважение, принципиальность.

## Кожаная куртка

Вы – новенькая кожаная куртка, привезенная из-за границы. Блестящая, шикарная, модная дорогая вещь. Поэт, правда, опишет Вас так:

*«...И скрипел пиджачишко мой –  
кожа, содранная с коровы,  
фаршированная душой.»*

Но Вам безразличны завистливые взгляды обывателей, Вы влюблены в себя и гордо вскидываете меховой воротничок. Хозяин благодарен Вам, ведь Вы и только Вы дарите ему уют, тепло и комфорт.

Эти упражнения особенно полезны людям с низкой самооценкой, они научат Вас ценить достоинства и не драматизировать недостатки Ваши и Ваших друзей.

### Шашлык

Вы – замечательный свежий кусок мяса, из которого неумелый повар пытается сделать шашлык. Забыв маринад, специи, на бешеном огне неумеха-повар пережарил Вас на Ваших же глазах. Полив кетчупом, уронив два раза, Вас подали на съедение посетителю ресторана. Вы неподвижны и надменны на своей тарелке. Другой бы уже сгорел со стыда и ярости, но Вам наплевать. Клиент взбешен Вашим видом и жесткостью, но Вам все равно. Горе-повар и горе-клиент уже вцепились друг другу в волосы, а Вам все равно. Вы спокойны и сдержаны, Вы слишком уважаете себя и вывести Вас из терпения не сможет ничто на свете.

Это упражнение поможет Вам выработать такие качества, как хладнокровие, стальную волю, самоуважение, чувство собственного достоинства, не смотря ни на что на свете стабилизирует Вашу самооценку.

Овладев описанными упражнениями, Вы свободно придумаете себе новые образы и роли, делая упор на Вашу индивидуальность, шаг за шагом развивая все новые комплексы качеств. Помните, совершенство- это поступательное движение вперед.

## Занятие 5

### Визуализация

*Цель:* развитие образных представлений, выработка умений и навыков сосредоточения комплекса произвольности на чувственных образах.

*Методы:* пантомима, олицетворение, перевоплощение.

#### Задание 1

Сядьте вокруг, посмотрите в глаза всем членам группы, находящимся в поле зрения, подумайте, что бы они хотели получить в подарок. Каждый участник без слов, только мимикой и жестами демонстрирует свой подарок соседу справа, который должен отгадать его.

#### Задание 2

Услышав или прочитав следующие пары слов, сосредоточьтесь на их содержании. Представьте образы этих слов.

*Зрительные образы:*

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1) малина | 6) добрый   |
| 2) дождь  | 7) верность |
| 3) горы   | 8) мечтать  |
| 4) орел   | 9) писать   |
| 5) береза | 10) розовый |

*Слуховые образы:*

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1) морской прибой    | 6) шелест листвы    |
| 2) школьный звонок   | 7) крик муэдзина    |
| 3) эхо               | 8) тиканье часов    |
| 4) чириканье воробья | 9) ржание коня      |
| 5) колыбельная песня | 10) проливной дождь |

*Вкусовые и обонятельные образы:*

- 1) лимон
- 2) молоко
- 3) халва
- 4) ветер с моря
- 5) яблоко печеное
- 6) мясо жареное
- 7) аромат жасмина
- 8) запах осенних костров
- 9) клубника
- 10) цветущая вишня

(Вспомните, что появлялось первым, вкусовое или обонятельное ощущение – «яблоко печеное», «мясо жареное»?)

Задание 3

Творческая разминка

А теперь перевоплотимся в известных нам животных.

- a) Изобразите разозленного кота, голодного поросенка, надменного индюка, гордого пингвина и т.д. Озвучить!
- b) Расскажите короткий текст сказки, басни жестами.
- c) Вместе тихо споем куплет известной песни.
- d) Изобразите звуками и жестами симфонический оркестр, вокальную группу детского садика, ритуальный африканский танец, и т.д.

Задание 4 «Розовый слон»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Поднимите руку. Сосредоточьтесь на своих ощущениях.

А сейчас постарайтесь не думать о розовом слоне. Как только Вы подумаете о нем – опустите руку. Время 10 мин.

Проанализируйте, какими приемами «вытеснения» Вы пользовались.

## Занятие 6.

### Развитие и саморазвитие интеллекта

*Цель:* развитие и обладание навыками нестандартной обработки информации, развитие памяти и критического мышления, творческих способностей, чувства юмора и интуиции.

*Методы:* беседа, «мозговой штурм» – брейнсторминг, тест, самоанализ, упражнения.

Развитию мыслительных способностей как форме продуктивной адаптации и предпосылке эффективной деятельности личности издревне уделялось большое внимание. Вспомним фолкер: «Sapientisat» (лат.), «Если кто глуп, так это надолго» (фр.), «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» (русс.), «Если дураку сказать, что он дурак, то он обидится, а если умному, то не обидится, т. к. знает, что есть люди умнее его» (совр. русс.).

Г. Гегель, немецкий философ-идеалист, остроумно заметил: «Каждый считает, что умеет мыслить, т. к. видит в качестве примера свой ум, но не каждый возьмется сшить себе сапоги, хотя имеет в качестве примера свою собственную ногу». В XX в. В. Ленин в письме к И. Арманд писал: «Человечество не может мыслить, а только заучивает слова...».

Критерий ума и глупости лежит не в биологической области, а социально-психологической и зависит от принятых в данном обществе норм поведения, реагирования, от культуры.

Интеллект [лат. intellectus] – ум, рассудок, разум, мыслительная способность человека.

Под интеллектом мы понимаем хорошо развитые познавательные процессы (особенно мышление, речь, память, внимание, воображение), но умственные способности каждого неодинаковы и независимы, так, слабая память может быть у высоко способного к логическим операциям человека и тот, кто обладает феноменальной памятью может быть феноменальным глупцом.

Хотя наш мозг никогда и ничего не забывает, запоминая все что видит, слышит, ощущает на протяжении всей жизни. Любая мелочь хранится где-то в «тайниках». Нейрохирург Пенфильд экспериментально доказал это, вживляя в определенные области коры головного мозга электроды, что вызывало в памяти яркие давно казалось забытые картины далекого детства или испытуемые цитировали безошибочно тексты, давно прочитанные ими. Те же чудеса воспроизводства информации демонстрирует и гипноз. Зато в нормальном состоянии сознания почти все испытуемые жаловались на плохую память. Мы предлагаем Вам некоторые методики мнемических тренировок:

1. Ежедневно в одно и то же время необходимо усвоить доступный по объему материал, увеличивая «дозу», вы убедитесь в том с какой легкостью проходит воспроизведение.
2. Группируйте материал (помня число Этингауза =  $7 \pm 2$ , т. е. оптимальный объем информативных единиц запоминается от 5 до 9);
3. Используйте метод ритма и рифмы, это хорошая музыкальная опора для группировки;
4. Сокращайте информацию в виде парных ассоциаций или аббревиатуры (ЮНЕСКО, ООН, ВУЗ и т. д.);
5. Попробуйте метод опорных сигналов или мест по принципу цепных ассоциаций. Например В.П. Симонов предложил изучения темы «Куликовская битва» следующим образом: опорный сигнал – щит, где нарисован план расположения войск, цифра 1380 г. навсегда с легкостью будут воспроизведены учащимися;





0 – татары орда, «цифра 0»;

3 – обозначение основных сил русских и запасного полка «цифра 3»;

1 – копьё Пресвета, «цифра 1»;

8 – татарская шапка Челубея, место их полка, «цифра 8».

6. Помните пословицу древних римлян: «*Repetitium est mater studium*». Хорошо перед сном, а потом утром «проиграть» требуемую информацию.

Александр Македонский знал поименно всех солдат в своей армии. Академик Ландау помнил наизусть таблицу логарифмов. Каждый из вас может расширить свою память до тех же пределов. Для этого лишь регулярно упражняйте свой мозг, так же как спортсмены накачивают свои мышцы.

#### *Динамика процесса заучивания.*

В этой методике в отличие от аналогичной методики для детей, подростков и старших школьников перед испытуемыми ставится задача запомнить 20 малознакомых, достаточно длинных, лучше всего – иноязычных, слов, и для решения этой задачи отводится уже не 6, а 8 попыток. Все остальное остается таким же.

Примерный список заучиваемых слов может быть следующим:

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. Лапидарность | 5. Манускрипт |
| 2. Папильотка   | 6. Альманах   |
| 3. Виолончель   | 7. Протекция  |
| 4. Филистер     | 8. Эвакуация  |

9. Меланхолия
10. Конъюктура
11. Апперцепция
12. Филантроп
13. Манифестация
14. Краниология
15. Официоз
16. Жестикуляция
17. Баллотировка
18. Стандартизация
19. Ультиматум
20. Гелиокоптер

Задание 1.

Проверьте свою зрительную числовую память.

В течение 20 секунд посмотрите на эту таблицу с числами. Постарайтесь вспомнить как можно больше.

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Норма для взрослого человека: 7 и выше правильно воспроизведенных чисел.

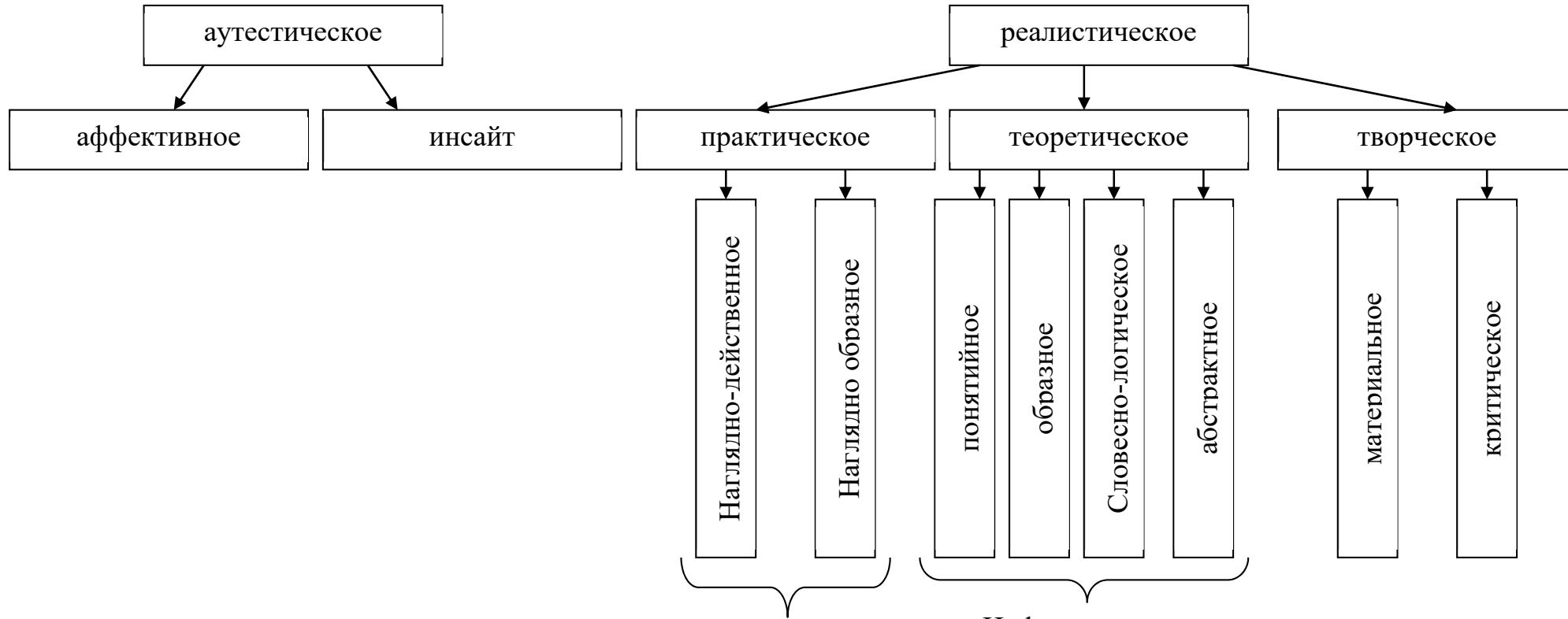
#### Развитие мышления

Мышление всегда начинается с проблемы, проблемной ситуации, с вопроса и потребности что-то понять, с удивления или недоумения, с противоречия, – считал С.Л. Рубенштейн.

Не сразу люди признали, что скорость света конечна. До сих пор у многих вызывает недоумение такие выражения как «испарение твердых тел», «неслышимые звуки», «телепатия и телекинез», «шестое чувство» и т. д., потому что мы привыкли видеть, слышать, ощупывать, т. е. получать информацию опытным путем на уровне нашего индивидуального сознания. Только с помощью тренинга высших видов мышления мы добились ответов на «невидимые» вопросы.

Таблица видов мышления построена по принципу эволюционной лестницы, начиная с примитивных видов, свойственных высшим животным, заканчивая чисто человеческими.

## Виды мышления



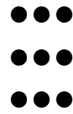
Информация из кратковременной оперативной памяти. Участвует в практической деятельности, производстве. Предметный уровень.

Информация долговременной памяти, предметный уровень, действия в уме, воображаемые предметы, образы. Участвует в создании произведений искусства, в науке.

## Задание 2.

### Интеллектуальная разминка

а) На странице 9 точек, соединить их четырьмя прямыми, не отрывая карандаша от бумаги.



б) Человек работает на пятнадцатом этаже, каждое утро он нажимает кнопку лифта «10», и остальные пять этажей идет пешком. Почему?

в) Три мудреца долго спорили о том, кто из них мудрее, спор решил прохожий:

- Вы видите у меня 5 колпаков: 3 черных и 2 белых. Закройте глаза! Он надел на каждого мудреца по черному колпаку, а два белых спрятал в мешок.

- Откройте глаза! Кто из вас угадает, какого цвета на его голове колпак, тот может считать себя самым мудрым.

Долго думали мудрецы, глядя друг на друга... наконец один из них воскликнул:

– На мне черный!

Вопрос: как он догадался?

Реализация собственных оригинальных проектов на тему:

- ◆ изменение конструкции чайной ложки;
- ◆ устройство для сбора вишни;
- ◆ дизайн денежных знаков;
- ◆ как быстро построить дом;
- ◆ насколько необходимы экзамены;
- ◆ как сконструировать школьную мебель для избежания скалеоза, близорукости, гиподинамии;
- ◆ как быстро очистить город от мусора;
- ◆ как снизить уровень преступности;

- ◆ как сделать всех доброжелательнее;
- ◆ как избежать школьного стресса и т. п.

Главное условие:

1. Никаких критических оценок.
2. Предлагаем что угодно.
3. Излагаем аргументировано и лаконично.
4. Все высказывания протоколируются ведущим и обсуждаются.

### Развитие воображения

В течение всей жизни человек испытывает на себе влияние различных иллюзий. От социального, когда мы идеализируем образ любимого; до физических-оптических. В глубокой древности архитекторы и жрецы использовали обманные рисунки для сотворения «чудес». Активно изучались законы восприятия психологами и физиками (Л. Неккер, Мюллер-Лиер, Поггендорф, Целльнер, В. Вундт).

Итак, иллюзии восприятия – это искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер.

Следовательно, эти искажения перенести возможно на все виды восприятия?

Нас интересует восприятие другого человека и себя. Что необходимо знать, чтобы не подвергаться самообману?

Но активное развитие познавательной сферы личности не гарантия саморазвития. Встречается часто, что человек наделен уникальными интеллектуальными способностями, талантлив, но... неадаптивен, высокомерен, заносчив, груб.

Развитая личность предполагает наличие всех сфер – личностных уровней, но доминировать, все же, на наш взгляд, должна нравственная. Уважение, искренний интерес к другому человеку – это один из важных показателей человечности (так как интеллект сугубо человеческий показатель, то и интеллекта).

## Занятие 7.

### Тренинг «Познавательная активность»

*Цель:* стимулирование и оптимизация познавательной активности студентов (произвольного внимания, памяти, творческого, критического, теоретического мышления).

*Методы:* тестирование, самонаблюдение, самоанализ.

Примите позу Наполеона, скрестив руки на груди. Какая рука вверху? Положите ногу на ногу. Какая нога вверху? Похлопайте в ладоши – какая ладонь ведущая?.

#### Задание 1

Пользуясь результатами предыдущего задания, определите, преобладает левое или правое полушарие в Вашей познавательной деятельности.

Характеристики доминирования	
левого полушария	правого полушария
<ul style="list-style-type: none"><li>- Хорошая память на имена.</li><li>- Лучше воспринимают устно и письменно изложенную информацию (указание).</li><li>- Держат свои чувства и мысли при себе.</li><li>- Продумывают несколько возможных путей, прежде чем предпринять новое дело.</li><li>- Предпочитают делать одно дело.</li><li>- Любят тесты, в которых надо выбрать из двух (да/нет) или нескольких альтернатив.</li><li>- Ждут, когда человек сам сообщит им о своем состоянии.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Хорошая память на лица.</li><li>- Лучше воспринимают наглядную информацию (демонстрируемую).</li><li>- Охотно делятся своими переживаниями.</li><li>- Любят делать то, что раньше делать не приходилось.</li><li>- Любят делать много дел одновременно.</li><li>- Предпочитают тесты, где сами придумывают ответы.</li><li>- Могут понять состояние человека, не спрашивая его об этом.</li><li>- Остроумны («большие шутники»).</li></ul>

левого полушария	правого полушария
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Серьезны (не остроумны).</li> <li>- Ценят аккуратность в себе и других.</li> <li>- Не склонны к риску, осторожны; не любят ошибаться; любят определенность.</li> <li>- До принятия решения задают много вопросов, в проблемных ситуациях бывают упрямы и излишне предусмотрительны.</li> <li>- Действуют наугад, опаздывают.</li> <li>- Хорошо переносят суматоху, неорганизованны, беспорядочны.</li> <li>- Рисковые (с авантюрной жилкой), не боятся неудач.</li> <li>- Отвечают наугад или интуитивно в проблемных ситуациях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Любят памятки, программы, схемы, списки, письменные контракты и соглашения.</li> <li>- Обладают устойчивым вниманием, хорошо слушают, могут долго концентрироваться на одном действии.</li> <li>- Следуют предписаниям.</li> <li>- Любят читать, для них книги всегда лучше, чем фильмы.</li> <li>- Не любят ограничений, детализации, планов.</li> <li>- Невнимательны, «витают в облаках», мечтательны, восторженны.</li> <li>- Не любят предписаний.</li> <li>- Для осуществления замысла используют все, что попадает под руку.</li> </ul>

Помните, что левое полушарие головного мозга человека отвечает за деятельность правой части тела (асимметрия), за осознанность и произвольность психических процессов, рефлексивность, логическое, критическое мышление, память, положительные эмоции и т.д. Правое – произвольные, интуитивные реакции, иррациональную мыслительную деятельность, образную память, отрицательные эмоции и т.д. Оно более связано с нашим подсознанием.

### Задание 3

#### Интуиция

*«В каждой песчинке отражено все строение Вселенной» Вернадский.*

Ученый, эстет, полиглот (он знал в совершенстве более 20 языков) Вернадский в своей классической «Биосфере» (1926 г.) подтверждает кон-



цепцию о биосфере как планетно-космическом феномене, об саморегулирующейся и самовоспроизводящейся системе, находящейся в динамическом гармоническом равновесии. Ученый, веривший в интуицию, в предсказания и предчувствия, он пишет: «... в свои студенческие годы (еще до I мировой войны) я пережил ощущение приближения мировой катастрофы...».

Позже последователи голографической теории отражения пользуясь естественнонаучными методами докажут идею Вернадского об отражении вселенной в психике, в мозге человека, в песчинке и т. д.

Интуиция как путь познания сегодня не вызывает сомнений. Правда, представители традиционной теории познания не придают ей серьезного значения. Как химики не считают научной алхимию, так психологи не признают методов парапсихологии (первые забыли видно, кому обязаны открытием алюминия, фосфора, ртути, мышьяка, стекло, кобальта и др. химических элементов, соединений, катализаторов..., а вторые апеллируя на юность психологической науки (1879 г.) не хотят помнить древнейшие теории сверхчувственного восприятия, интуитивного мышления, гипнотического, телекинетического и прочих воздействий на области сознания человека.

Сверхчувства животных никого не удивляют, например: чувствительность акулы к электрическим полям = одной миллионной части вольта на метр, восприятие рентгеновских лучей крысами, инфракрасных лучей змеями, силового поля земли насекомыми. Птицы удивляют своими сверхчувствами, определяя высоту своего полета по давлению и плотности воздуха, ориентируясь по удаленным на тысячи километров инфразвуковым волнам, поляризации солнечного света и положению созвездий и воспринимая запахи ароматизирующих веществ за сотни километров.

Вы можете возразить нам, объяснив данные способности к сверхвосприятию (в человеческом аспекте) наличием у животных и растений специальных рецепторов, но если верить классической теории эволюции, то мы

«все оттуда» и, следовательно, наш генофонд имеет весь спектр возможностей окружающего мира. Мы считаем, что интуиция – это вполне объективная способность воспринимать и обрабатывать внешние и внутренние сигналы на уровне подсознания. Более сильные и качественные обработанные сигналы осознаются нами неясными образами, догадками, предчувствиями. Следовательно, интуиция как способность тренируема методом концентрации и визуализации.

Так же закономерно человек переходит от естественных этологических механизмов установления дистанции в контакте с другими особями, и законов иерархической организации стада к разработке правил «хорошего тона» и сложной иерархии социальных отношений. Правила определения дистанции, рекомендации определенного ракурса «прищуривания» (то есть определение социальных приличий – чего нельзя замечать в обществе, о чем нельзя упоминать), входящие в писанные и неписанные системы этикета, позволяют сохранить систему отношений в равновесии, самому занять комфортную, удобную позицию в структуре социального пространства и облегчить процесс общения другим людям. Как известно, хорошее воспитание и предполагает прежде всего умение создать комфорт в ситуации общения. Степень и характер «церемонности» обхождения широко варьируется в разных культурных традициях, но ни одна из них не может обойтись без разработки психотехники, определяющей комфорт дистанции в отношениях с различными людьми, что определяется интуитивно.

И, наверно, самыми драматичными в истории развития человеческой культуры являются попытки найти психотехнические приемы освобождения интуиции, организации творческих процессов, способов произвольного воспроизведения моментов наития, озарения. Известно, что вдохновение присутствует в науке и практической деятельности не меньше, чем в искусстве. Озарение ученого, предпринимателя, художника качественно отличны по смыслу, результату, но психологический процесс, как отмечают многие

авторы, здесь один и тот же (Б.М. Теплов 1961, М. Вебер 1991). Прямой путь волевого усилия здесь, как известно, невозможен и для того, чтобы поймать вдохновение необходимо, как говорит Ж.Маритен (1991, стр. 173) «терпеливое коварство».

Ниже приводится методика выявления силы интуиции, опробуйте ее.

Дайте себе рекомендации по развитию интуитивных процессов, запишите в дневнике самонаблюдения.

#### Сила интуиции

1. Если у меня нет готового ответа, я:
  - а) спокоен;
  - б) не спокоен.
2. В ситуации неопределенности я;
  - а) дезориентирован (пасую);
  - б) спокоен, собран.
3. В ситуациях соревнования глубоко увлечен:
  - а) почти всегда;
  - б) редко.
4. Если моя интуиция противоречит фактам, обычно я:
  - а) верю чувствам;
  - б) следую логике.
5. Решая сложную проблему, я:
  - а) сосредоточен на поиске ее решения;
  - б) жду, когда придет решение.
6. Если я не согласен с мнением других людей, я:
  - а) заявляю об этом открыто;
  - б) держу свое мнение при себе.
7. В целом я:
  - а) предпочитаю (действовать наверняка) старые, уже испытанные способы и пути;

- б) люблю рисковать.
8. Решая проблему, я меняю стратегию:
- а) редко;
  - б) часто.
9. Я предпочитаю, чтобы мне говорили:
- а) КАК я должен;
  - б) ЧТО должно быть сделано.
10. Если ситуация осложняется, я:
- а) оживляюсь;
  - б) волнуюсь.
11. Сталкиваясь с проблемой, обычно я:
- а) сначала намечаю план и направление работы;
  - б) сразу погружаюсь в работу.
12. В большинстве случаев:
- а) всякие изменения нервируют меня;
  - б) я рад неожиданным изменениям.
13. Я читаю:
- а) о разных существах, в том числе вымышленных;
  - б) фактический материал, относящийся к работе (занятиям).
14. Если мое мнение отличается от мнения специалиста, я обычно:
- а) полагаюсь на себя;
  - б) считаюсь с авторитетом.
15. Когда по работе я сталкиваюсь одновременно с несколькими заданиями, я:
- а) делаю их параллельно;
  - б) делаю их последовательно.
16. В учебе (при усвоении нового) я:
- а) сначала усваиваю правила и инструкции;

- б) приступаю к самому материалу, а правила учу уже по ходу дела.
17. В работе я предпочитаю:
- а) следовать установленным правилам и предписаниям;
  - б) создаю и следую собственному порядку.
18. В школе мне лучше даются:
- а) ответы на открытые вопросы (типа сочинений, размышления и т.п.);
  - б) ответы на закрытые вопросы (краткие: да, нет, столько и т. п.).
19. В основном я:
- а) идеалист;
  - б) реалист.
20. Когда я ошибаюсь, я:
- а) проверяю себя еще раз;
  - б) забываю об этом и продолжаю дальше.
21. В разных ситуациях:
- а) я обычно могу объяснить, откуда я знаю что-либо;
  - б) обычно я не могу этого объяснить.
22. При описании и объяснении я больше опираюсь:
- а) на аналогичные эпизоды;
  - б) на факты и примеры.
23. Меня обычно можно убедить:
- а) обращаясь к смыслу;
  - б) обращаясь к эмоциям.
24. Если я не прав, я:
- а) охотно признаю это;
  - б) защищаюсь.
25. Скорее всего я:
- а) фантазер;

- б) практик.
26. Решая сложную проблему, я:
- а) прошу совета;
  - б) стараюсь справиться сам.
27. Непредсказуемые люди:
- а) раздражают меня;
  - б) они мне интересны.
28. Получая задание на следующую неделю, я обычно говорю:
- а) «Давайте договоримся о точном времени»;
  - б) «Сообщайте мне за один день».
29. Если мои планы нарушаются, я:
- а) расстраиваюсь;
  - б) спокойно принимаю новый план.
30. К своим догадкам я отношусь:
- а) с энтузиазмом;
  - б) с недоверием.
31. Большинство моих друзей и коллег:
- а) верят в интуицию;
  - б) относятся к ней скептически.
32. Меня считают:
- а) человеком «идеи»;
  - б) человеком «детали».

### *Ключ*

Вы получаете 1 балл, если выбрали вариант по ответу «а» в следующих вопросах: 1, 3, 4, 6, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 22, 24, 25, 30, 31, 32.

Вы получаете 1 балл, если выбрали ответ по варианту «б» в следующих вопросах: 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 20, 21, 23, 26, 27, 28, 29.

Если ваша общая оценка 24 балла и больше, вы обладаете тенденцией интуитивного подхода к принятию решения и проблемам. В основном вы полагаетесь на свою интуицию и, возможно, она вас не обманывает.

Оценка 16-23 балла. Вы склонны менять (варьировать) свой стиль, но преобладает интуиция, а не анализ и синтез. Интуиция чаще истинна, чем ошибочна.

Оценка 8-15 балла. У вас смешанный стиль, но ближе к анализу и синтезу, рациональному. Интуиция может вас подвести.

Оценка 8 балла. У вас преобладает системно-рациональный подход к проблемам. Вы не доверяете своей интуиции, т. к. она в прошлом вас подводила.

Результаты этого теста не дают полного и окончательного заключения о ваших интуитивных способностях, т. к. здесь универсальных стандартов для подобных выводов. Ни одна попытка выявления интуитивных способностей или стиля, в том числе и эта, не была проверена временем.

Голдерберг считает, что человек может быть более интуитивным и в большей степени полагаться на интуицию в определенных ситуациях, в других ситуациях – меньшей степени.

Высокий балл по опроснику – это показатель позитивного, интуитивного поведения (ориентированного на догадку). Эти вопросы могут помочь вам в самонаблюдении и самовоспитании.

## Занятие 8.

### Речевые тренинги для развития творческой активности

#### Задание 1

Придумать загадку

Для примера приведем творения учащихся сш. №17 Махачкалы.

Мехтиев М. (10 лет)

Маленькая, зелененькая,  
То вверх, то вниз ездит

*(горох в лифте)*

Аминова Д. (6 лет)

Белая собачка с черным носиком,  
А живет в коробочке

*(спичка)*

Аминов У. (9 лет)

Как ручей говорлива,  
Как юла весела,  
Как тигрица смела,  
Добродушна и мила –  
Это ягодка одна.

*(Сестренка Дженнет)*

Один человек шел под проливным дождем, но ни один волосок на голове не промок. Почему?

*(он был лысый)*

Как поймать тигра в клетку?

*(тигров в клетку не бывает,*



*они полосатые)*

Кто становится выше, когда садится?

*(собака)*

Два мальчика и девочка шли под одним зонтом, но никто из них не промок. Почему?

*(не было дождя)*

## Задание 2

Продолжите фразу

- Если бы я был(а) цветком, то:
- Если бы я был(а) птицей, то:
- Если бы я был(а) деканом, то:
- Если бы я была(а) нашей страной, то:
- Если бы я был(а) планетой, то:
- Если бы я был(а) моим учеником, то:
- Если бы я был(а) музыкой, то:

и т.д.

## Задание 3

А теперь постарайтесь более подробно и обоснованно закончить следующие положения:

- Больше всего на свете я люблю:
- Мне кажется, что имя мое обозначает:
- Я счастлив, когда:
- В людях мне нравится:
- Я уверен, что буду таким учителем, который:
- Когда я буду мамой (папой), я обязательно:
- В людях я ценю:

и т.д.

#### Задание 4

Оглянитесь вокруг, представьте себя любым предметом или явлением, «войдите» в этот образ и опишите свои ощущения.

*Пример:*

Агаев К. (11 лет)

«Я – пластмассовая бутылка. Стою на подоконнике, во мне подсолнечное масло. Скользко. Я больше люблю, когда в меня наливают сладкие напитки – «Кока-кола», «Пепси», «Фанта» и др. У меня есть подруга – стеклянная бутылка, но я более уязвима и беззащитна, т.к. плавлюсь, режусь и гнусь. Самая моя нелюбимая передача – «Очумелые ручки», т.к. там учат делать из меня всевозможные вещи».

#### Задание 5

Придумайте сказку, волшебную, поучительную, интересную.

То, что смогли дети, сможете и Вы!

#### Задание 6

Дома перед зеркалом вслух произнесите несколько раз скороговорки; далее на каждом занятии мы будем делать паузы – скороговорки.

Мы предлагаем минимум Вашего активного лингвистического багажа, дополняемого Вами еженедельно:

Петр Петров по прозвищу Перов поймал птицу пигалицу.

Понес на рынок, просил полтину, дали пятак, он и продал так.

Подарила Патя Анжеле полтора кило карамели.

С февраля до апреля карамель ели артели.

Привел Али – кипел укроп, ушел Анвар – кипел укроп.

Как при Али кипит укроп, так без Али кипел укроп.

Расскажите про покупку! Про какую про покупку?

Про поупку, про поупку, про поупочку мою!

Сверчок сверчи, на горячей печи сидючи,

А Санят кричит, льет слезы горячие.

и т.д.

Дополните этот список скороговорками на родном языке или придуманными Вами.

## Занятие 9.

Практическое самопознание коммуникативных способностей.

Умеем ли мы слушать?

*Цель:* овладение вербальными и невербальными приемами общения, осознание собственных коммуникативных способностей, работа с лексиконном, научиться слушать других.

*Методы:* беседа, кодирование, самоанализ, репортаж-интервью.

### Задание 1.

Выберите двух собеседников, к одному Вы испытываете симпатию, а другой – безразличен или неприятен. Беседуя с ними на свободную тему, проследите:

- ◆ Верите ли вы, что этот человек честен?
- ◆ Теплы ли ваши отношения?
- ◆ Считаете ли вы, что этот человек имеет право на свое мнение?
- ◆ Может ли он сказать что-то ценное для Вас?

Т.к. установка одобрения слушания создает комфортные условия общения, спросите себя, достаточно ли честным и искренним бывает ваше одобрение.

Слушая собеседника, никогда:

1. Не принимайте молчание за внимание. Если собеседник молчит, то это еще не означает, что он слушает. Он может быть загружен в собственные мысли. Встречаются и такие, которые могут одновременно пространно излагать, обрабатывать информацию и отлично слушать. В идеале нужно уметь переходить от высказывания к слушанию легко и естественно.

2. Не притворяйтесь, что слушаете. Это бесполезно: как бы Вы ни притворялись, отсутствие интереса и скука неминуемо проявятся в выражении лица или в жестах. Притворство обычно воспринимается как оскорбление.

Лучше уж признаться в том, что в данный момент Вы слушать не можете, сославшись, например, на занятость.

3. Не перебивайте без надобности. Большинство из нас в социальном общении перебивают друг друга, делая это подчас неосознанно. Руководители чаще перебивают подчиненных, чем наоборот. Мужчины перебивают чаще, чем женщины. Если Вам необходимо перебить кого-либо в серьезной беседе, помогите затем восстановить прерванный Вами ход мыслей собеседника.

4. Не делайте поспешных выводов. Как мы уже выяснили, каждый неосознанно склонен судить, оценивать, одобрять или не одобрять то, о чем говорится. Но именно такие субъективные оценки заставляют собеседника занять оборонительную позицию. Помните, такие оценки – барьер содержательного общения.

5. Не дайте «поймать» сами себя в споре. Когда Вы мысленно не соглашаетесь с говорящим, то, как правило, прекращаете слушать и ждете своей очереди высказаться. А уж когда начинаете спорить, то настолько увлекаетесь обоснованием своей точки зрения, что подчас уже не слышите собеседника. А ведь он уже давно говорит Вам: «Это и есть то, что я пытаюсь Вам сказать!» Если возникает настоящее несогласие, следует обязательно выслушать собеседника внимательно до конца с тем, чтобы понять, с чем именно Вы не согласны, а уж после этого излагать свою точку зрения.

6. Не задавайте слишком много вопросов. Полезно задать вопрос для уточнения сказанного. Но закрытые вопросы, требующие конкретного, определенного ответа, необходимо сводить до минимума. Однако и открытыми вопросами, которые поощряют говорящего подробно высказать свои мысли, следует пользоваться осторожно. Чрезмерно большое количество вопросов в известной степени подавляет собеседника, отнимает у него инициативу и ставит в оборонительную позицию.

7. Никогда не говорите собеседнику: «Я хорошо понимаю Ваши чувства». Такое заявление служит больше для оправдания собственных (и безуспешных) попыток убедить собеседника в том, что Вы слушаете. В действительности узнать, что и как именно чувствует собеседник, очень трудно. К тому же такое общение поставит под сомнение доверие к Вам, и беседа скорее всего вообще прекратится. В этом случае следует именно продемонстрировать, что Вы слушаете, дав, например, такой эмпатический ответ: «Вы чем-то разочарованы», или «Я чувствую, что Вас кто-то обидел», или любой другой ответ, соответствующий обстановке.

8. Не будьте излишне чувствительными к эмоциональным словам. Слушая сильно взволнованного собеседника, будьте осторожны и не поддавайтесь воздействию его чувств, иначе можно пропустить смысл сообщения. Будьте настороже к эмоционально заряженным словам и выражениям, слушайте только смысл, который они несут. Ваши собственные чувства могут блокировать понимание того, что Вам узнать действительно необходимо.

9. Не давайте совета, пока не просят. Непрошенный совет дает, как правило, тот, кто никогда не поможет. Но в тех случаях, когда у Вас действительно просят совета, примените приемы рефлексивного слушания, чтобы установить, что собеседник хочет узнать на самом деле. Иначе можно допустить такую же ошибку, какую сделала молодая мать в разговоре со своим маленьким сыном. В ответ на вопрос сына: «Откуда я появился?» она разразилась лекцией о воспроизводстве человеческого рода, и все это только для того, чтобы в конце услышать: «А Ахмед сказал, что он из Ахваха. Я хотел узнать, откуда появились мы».

10. Не прикрывайтесь слушанием как убежищем. Пассивные, неуверенные в себе люди иногда используют слушание как возможность избежать общения и самовыражения. Они не только не говорят, но на самом деле и не слушают. Они воздерживаются от высказывания своих мнений и чувств

из-за боязни неодобрения или критики. Как ни парадоксально, но молчание тем самым мешает эффективному общению.

#### Задание 2.

Трезво оцените свои коммуникативные возможности, выпишите все «за» и «против». Чем больше вы узнаете о своих скромных возможностях, чем менее болезненно вы к ним относитесь, тем меньше наши недостатки будут помехой в общении.

#### Задание 3.

Подойдите на улице с микрофоном в руках к нескольким прохожим и возьмите интервью на любую тему, опишите ответы и вопросы.

Это упражнение научит продумывать, задавать вопросы.

#### Задание 4.

Напиши значения слов:

факт-

фактор-

участие-

участливость-

гурман-

гурме-

дельный-

деловой-

военный-

военнослужащий-

искусственный-

искусный-

человечный-

человеческий-

особенный-

особый-

невежа-

клясть-

невежда-

ЛОЖИТЬ-

Задание 5.

Образуйте названия жителей городов:

Астрахань-

Чита-

Дербент-

Рига-

Мурманск-

Буйнакск-

Таллин-

Полтава-

Омск-

Вязьма-

Бремен-

Карачаевск-

Белая Церковь-

Харьков-

Пенза-

Чикаго-

Майкоп-

Осло-

Житомир-

Тбилиси-

Варна-



## Задание 6

Выберите любой литературный сюжет, фрагмент истории и представьте себя в роли главного героя, опишите вашу внешнюю и внутреннюю речь; газетного репортера и постороннего наблюдателя одновременно.

*Например:* газетная статья о том, что орел улетел из зоопарка, уселся на высокой ветке и никому не удастся его заманить обратно.

*Или:* история жизни Робинзона Крузо на необитаемом острове.

*Или:* статья о молодых людях, компьютерных хулиганах, которых ищет милиция.

*Или:* длинноволосые зомби, одинаково одетые девушки и юноши, вызывающие недоумение у людей.

Пример ваших возможных рассуждений.

Беседа.

Слово – основная структурно-информационная единица человеческой памяти и мышления, определяющих нас как личность.

Средний запас слов = 10-16 тысяч. Есть правда лингвистические гении, овладевшие несколькими языками, например В. Ильич-Свитыч знал до 130 языков мира и эти знания позволили ему выделить общий для всех языков стержень и воссоздать праностратический язык – прародитель и даже написать на нем стихотворение.

Слово позволило воспринимать не только опыт современников, но и предков, расширяя границы интеллекта.

Беседа с Ю.С. Крижанской и В.П. Третьяковым.

Барьеры непонимания.

Во многих ситуациях общения человек сталкивается с тем, что его слова, его желания и побуждения как-то неправильно воспринимаются собеседниками, «не доходят» до него. Иногда даже складывается впечатление, что собеседник защищается от нас, наших слов и переживаний, что он возводит какие-

то преграды, защитные сооружения, заборы и плетни на пути общения. Проходя через нагромождение этих барьеров, наши слова частью застревают в них, частью изменяются до неузнаваемости, частью западают в какие-то закоулки, так что найти их потом невозможно. Между тем бывают (правда, значительно реже) и такие ситуации, когда то, что мы говорим, не наталкивается на преграды, когда путь для того, что передается, открыт и достигается полное взаимопонимание. От чего же зависит появление барьеров, почему они возникают, что, собственно, они защищают и есть ли какие-нибудь общие правила обороны, строительства и эксплуатации этих «фортификационных сооружений»?

...Изучая истоки человеческого общения, Б. Ф. Поршнев пришел к выводу, что в своем исходном существе речь была способом внушения, или суггестии, самым мощным и могущественным из средств воздействия, имеющихся в арсенале человека. «Прямое внушение опасно — оно может привести человека к несвойственным, чуждым ему мыслям и поступкам, сделать орудием того, кто владеет этим оружием. Защищаясь, человек «отпускает» другим доверие очень осторожно. Поэтому, хотя всякий говорящий внушает, однако далеко не всякое словесное внушение приемлется как таковое, ибо в подавляющем большинстве случаев налицо и встречная психологическая активность» (1979), называемая контрсуггестией, «противовнушением», которая содержит в себе способы защиты от неумолимого действия речи. Именно контрсуггестия и является главной причиной возникновения тех барьеров, которые выстраиваются на пути коммуникации.

Избежание. Первый и наиболее кардинальный способ контрсуггестии, выделяемый Б. Ф. Поршневым, — это избежание источников воздействия, уклонение от контакта с партнером, при котором вообще всякое общение становится невозможным... Со стороны эта «защита» очень хорошо видна — человек невнимателен, не слушает, «пропускает мимо ушей», не смотрит на собеседника, постоянно находит повод отвлечься, использует любой предлог для прекращения разговора.

Авторитет. Действие авторитета как вида контрсуггестии заключается в том, что, разделив всех людей на авторитетных и неавторитетных, человек доверяет только первым и отказывает в нем вторым. Авторитетным людям оказывается полное доверие и по отношению к их речи контрсуггестия «не работает». Зато ко всем остальным, кому в авторитетности отказано, доверия нет никакого, и, следовательно, то, что они говорят, не имеет никакого значения.

Непонимание. Любое сообщение можно не понять — по результату это то же самое, что не слышать и не видеть, только воздействие пробуксовывает теперь в другом месте.

Б. Ф. Поршнев выделяет четыре уровня непонимания — фонетический, семантический, стилистический и логический.

Фонетический уровень непонимания: если с нами говорят на непонятном для нас языке, на иностранном, например, мы можем быть спокойны — внушение нам не угрожает.

Семантический уровень непонимания: если коммуникация происходит, казалось бы, на нашем языке, во всяком случае фонетически он «наш», но по передаваемому смыслу «чужой» ...фиксируется не чужая фонетика, а чужая семантика, и можно говорить о семантическом непонимании. Особенно хорошо это видно на примере использования жаргонов или тайных языков.

Стилистический уровень непонимания: человек обязан понять и, следовательно, отразить в каком-то ответе или действии только то словесное обращение, которое подчинено установленной грамматической структуре.

В противном случае он вправе третируют обращающегося как невежду или иностранца, а в случае глубокого нарушения грамматики не находить смысла в его словах и, следовательно, игнорировать их.

Логический уровень непонимания: каждый человек живет и думает по своей логике, но вот в общении, если эти логики не соотнесены или если у человека нет ясного представления о логике партнера, о ее отличиях от собственной, тогда и «срабатывает» барьер логического уровня непонимания.

### Задание 7.

Придумайте, запишите стихотворение. Для примера приводим творение Алиевой Заиры (12 лет, сш. № 17).

#### ЖАЛОСТЬ

*Идешь ты по улице, глянешь в сторонку,  
Как будто случайно увидишь котенка.  
Толкнешь его, скажешь обидное слово  
И все, только бы с дороги убрать.  
Но котенок бежит и в глаза тебе смотрит,  
Как будто пытается что-то сказать.  
Несешь ты собачку пушистую, сытую,  
А рядом с тобою дворняжка бежит.  
Она не покажет печаль свою скрытую.  
Собака от голода тихо скулит.*

Лучшее упражнение для избавления от эгоцентризма, сближения людей.

В процессе любой беседы соблюдайте эти правила:

1. Раз уж мы уделяем время собеседнику, то больше не думаем о себе. Для нас теперь нет ничего важнее, чем слушать его.
2. Мы смотрим в глаза собеседнику.
3. Мы всегда пытаемся найти причину, побудившую его излить нам душу. Может быть, слова скрывают истинные проблемы?
4. Говорим только тогда, когда собеседник сделает паузу на 2 спокойных вдоха и вы встретитесь взглядами. Перебивать же нельзя!
5. Спокойным тоном задаем вопросы и воздерживаемся от прямых ответов, если ваш партнер не ожидает их.
6. Во время слушания, не снижая внимания, следите за ровностью вашего дыхания и расслаблением мышц лица.

7. Мы стремимся понять мысли, чувства другого, ставить себя на его место, сопереживать. Решающим является то, что мы учимся отдавать, не получая ничего взамен!

Все в глубине души мечтают видеть мир лучше, чище, альтруистичней. Так давайте же начнем его менять и начнем с себя!

Мы убеждены, что высшая цель человека – быть нужным другим, так мы включаем себя в цивилизацию, создаем межличностные, межпредметные связи с окружающим миром.

Начните с малого:

1. Поддержите, позаботьтесь об «отверженном», одиноком человеке. Попробуйте стать ему другом.
2. Никогда не осуждайте за спиной! Самое унижительное занятие.
3. Избегайте говорить резко, обидно с тем, кто не умеет защищаться.
4. Изгоняйте недостойные мысли и слова!
5. Мы всегда должны понимать людей других предрассудков, другой религии, другой культуры, уважать их убеждения и взгляды.
6. Помогайте людям, находящимся в нужде.
7. ....(допишите эти заповеди сами).

Так Вы надолго освободитесь от негативных мыслей о выгоде от общения.

## Занятие 10.

Установка на восприятие.

Интересы и увлечения.

*Цель:* научить правильному произнесению слов, культуре взаимодействия; формирование позитивной установки на восприятие речи, осознание интересов.

*Методы:* тренинг-проговаривание, словообразовательный, беседа.

Задание 1.

Прочитайте слова и словосочетания, правильно поставив ударения.

АГЕНТ, АЛФАВИТ, БАЛОВАННЫЙ, БАЛОВАТЬ, МАСТЕРСКИ КЛЕИТЬ, БЫТИЕ, ВЕРОИСПОВЕДАНИЕ, ГАЗИРОВАННЫЙ, ГОРДИЕВ УЗЕЛ, ЗАВИДНО, ЗАДОЛГО, ПОЗВОНИТЬ, ИЗДАВНА, ОДОЛЖИТЬ, ЗАНЕСЕНЫ.

Задание 2.

Прочитайте данные слова и определите эмоциональную окраску каждого. Аргументируйте.

ТЕРИЛЬЯ, ЩЕШП, ЖЕРТУС, КЕСУФЕ, ТИЗЛИНА, РЫДУМЕР, ВУМП, ТИБЕШ, ЭТЛЯ, ЦУМЕР, ХАЧНАЗ, ЧЕРАХАРТ, БИНША, ЗУМЦА, ЛУЧЕЗ, ЙНКО.

Подсчитайте количество отрицательных и положительных выборов. Интересно проследить, как воспринимают слова представители разных народов, например: аварцы, в языке которых преобладают гортанные, придыхательные звуки; кумыки, у которых нет щелкающих, гортанных звуков, и русские студенты. Сделайте вывод: что является ведущим в восприятии речи? Данный эксперимент подчеркивает сложность и самостоятельность роли речевого звука и его воздействия на человека.

### Задание 3.

Придумайте рассказ, где главные герои будут носить имена: ТИРИЛЬЯ, ВУМП, ЖЕРТУС и др. Опишите их характер, внешний облик. Сделайте вывод: влияет ли на процесс воображения и восприятия личности его имя? Может быть, в этом скрыто единство и внешнего, и внутреннего в восприятии, понимании и раскрытии психического?

### Задание 4.

Переведите на известный вам язык следующее предложение:

БУТЯКАЯ ПУФЫНДРА СИНГАНУЛА ПУФЕНКА И ЩЫФНУЛА ДЯМЗЮ.

Аргументируйте.

### Задание 5.

Беседа.

*Интересы и увлечения*

Психическое здоровье человека зависит от того, чем он интересуется и каковы его увлечения. Еще Зигмунд Фрейд, положивший в основу своего учения теорию о «сексуальной энергии», тем не менее признавал, какую важную часть человеческой жизни составляет творческая и интеллектуальная активность. Объясняя стремление человека к творчеству, он даже ввел особое понятие – *сублимация*.

• *Сублимация — процесс, которым Фрейд объяснял формы человеческой деятельности, не имеющие видимой связи с сексуальностью, но порожденные силой сексуального влечения. В качестве основных форм сублимации Фрейд описывал художественное творчество и интеллектуальную деятельность.*

Фрейд считал сублимацию единственным положительным и совершенным защитным механизмом. С тех пор многое изменилось, и влиянию «сексуальной энергии» на жизнь человека перестали придавать столь важное значение, а вот отношение к роли деятельности в жизни человека осталось прежним.

Когда мы получаем удовлетворение от своего дела, то чувствуем себя хорошо; разнообразные интересы предохраняют ум от негативных мыслей и эмоций. Порой простое усилие, направленное на развитие интереса к какой-либо деятельности, в состоянии преодолеть депрессию, печаль, чувство гнева, беспокойство, чрезмерное волнение или ощущение вины. Привычка искать новые интересы и увлечения надежно оберегает нас от появления отрицательных эмоций. В поисках общих интересов с другими людьми мы закладываем основу для семейной и общественной жизни. Многосторонние интересы и разнообразная деятельность способствуют умению общаться с окружающими – ведь теперь появляется возможность завести разговор о самых разных приятных и интересных вещах, и вам не придется уклоняться от общения. Новые интересы и увлечения повышают самоуважение и приносят ощущение радости и полноты жизни, а кроме того, становится проще найти себе хорошего друга или будущего партнера для брака. И наоборот, наличие небольшого числа интересов не способно предотвратить возникновение депрессии. Более того: у людей проявляется тенденция к тому, чтобы закрепить этот минимальный набор интересов и увлечений, тем самым ограничив свою жизнь, сделав ее неинтересной и скучной. Только имея широкий кругозор, человек может постоянно ощущать радость от жизни, наслаждаясь большим разнообразием интересов и действий.

В жизни мы сталкиваемся с тремя основными видами деятельности: действия в поисках наслаждения, творческая активность и альтруистическая деятельность. Каждый из нас любит совершать действия, доставляющие нам удовольствие и радость. Мы нуждаемся в развлечениях для забавы и отдыха. Занимаясь творческой деятельностью, мы создаем что-то новое, уникальное, и это наполняет нас гордостью и самоуважением. Альтруистические действия направлены на помощь другим людям без получения выгоды для себя. Именно благодаря им в жизни каждого из нас есть чувство товарищества и взаимовыручки. Мы ощущаем прилив энергии и радости, получая благодарность других



людей. Лучший способ восстановить в себе бодрость духа — это помочь другим. Помогая менее удачливым людям, мы видим, сколь глубоки могут быть людские страдания и горести. Быть может, наши проблемы покажутся пустыми после одного дня, проведенного у постели умирающего от рака больного или вместе с пациентами психиатрической клиники.

Интерес обычно не появляется из ничего. Его необходимо развивать. Люди редко испытывают удовольствие от нового увлечения сразу. Должно пройти время, чтобы интерес превратился в опыт, который позволит получить от занятия истинное наслаждение. Многие дети, неохотно посещавшие первые уроки в музыкальной школе, с приобретением достаточного навыка игры с удовольствием музицируют в кругу друзей. Поэтому не стоит сразу отклонять возможность расширить круг своих увлечений. Сделайте хотя бы несколько попыток, оставайтесь при этом открытыми к новым ощущениям и не бойтесь первых неудач. Скучные и унылые люди, пессимисты часто избегают возможности развить в себе интерес к новым увлечениям или приобщиться к новому виду деятельности. Они не позволяют себе сделать ни одной попытки или отказываются от дальнейших действий после первой неудачи. Единственным препятствием к достижению успеха в такой ситуации становится привычка негативно мыслить. Любой, кто хочет развить в себе новые способности или нуждается в них, должен противостоять негативным мыслям всякий раз, как они возникнут. Говорите себе: «Я сделаю эту попытку. Кто знает, быть может, мне это действительно понравится», «А в этом что-то есть. В чем-то это даже любопытно. Возможно, попробовав еще раз, я действительно найду в этом массу приятного», «Почему я должен сидеть дома и скучать? Я хочу попробовать...» и «Неплохо для первого раза. Теперь уж наверняка стоит попрактиковаться еще!»

Порой бывает невероятно трудно найти себе новое увлечение, способное избавить от депрессии и скуки. К сожалению, мы часто забываем, чем мы когда-либо наслаждались, что из встреченного в жизни вызвало наш интерес. Унылые и привыкшие жить в скуке люди частенько «предпочитают забывать»

то, что было им когда-то интересно. Надеемся, что приведенный ниже список поможет вам «вспомнить» свои старые интересы и увлечения. Быть может, вы найдете в нём что-нибудь новое и любопытное для себя.

Уважаемые студенты, составьте свой список интересов и увлечений. Мы же позволим дать вам советы:

- Раз в неделю устраивайте семейный праздник, посвятив его чему угодно. Будет великолепно, если ваши дети примут активное участие в его подготовке.

- Создайте традицию семейных чтений. Читайте всей семьей по ролям пьесы, например, Шекспира.

- Регулярно совершайте туры по магазинам. Вы можете заглядывать в любые шикарные салоны под видом богатых покупателей.

- Где бы вы ни были, наслаждайтесь тишиной и гармонией природы, наблюдайте фантастический полет облаков, шторм на море, закат в горах.

- Заведите в доме собаку, кота, попугая, морскую свинку. Займитесь их обучением и дрессировкой. Наблюдение за поведением своих любимцев, сравнение их повадок с человеческими привычками может доставить вам большое удовольствие.

- Слушайте песни и пойте их – в одиночку или хором с друзьями.

## Занятие 11.

### Активизация эмоций, чувств и образов

*Цель:* активизация эмоций, чувств и образов.

*Метод:* чтение стихов, прослушивание музыки.

#### Задание 1.

Выберите любое выразительное стихотворение, которое производит на вас впечатление.

Мы рекомендуем: Ф.Г. Лорка, Г. Гессе, П. Неруда, К. Вагнер, А. Блок, С. Есенин и мн. др.

Спокойно садитесь в кресло, старайтесь не двигаться. Сконцентрируйтесь на выбранном произведении и тихо, проникновенно читайте его вслух.

Затем каждую строку отдельно, закрыв глаза. «Чувствуем стихотворение до слова, до звука», и так до тех пор, пока не возникнут фактические образы, приносящие умиротворение, легкость мыслям и душе.

#### Задание 2.

Утро желательно начать с бодрящей музыки в течение 20-30 минут. Но не громко. Тонизирующее воздействие оказывают «Чардаш» Монти, «Мелодия» Глюка, «Мгновение» М. Таривердиева, Ж. Бизе – Р. Щедрин «Тореадор» и др.

Расслабляющее воздействие оказывают «Сентиментальный вальс» Чайковского, «Вчера» Д. Леннона, «Хор пилигримов» Вагнера, «Аве Мария» Шуберга и др.

Можно двигаться в темп музыки, представляя необыкновенные приятные образы, под единым позитивным образом, который в словах может выражаться так: «Помогай всем существам», «Любовь ко всему, что существует».

#### Задание 3.

Проверка первого впечатления.

Сядьте к телевизору к началу какой-либо передачи. Включите только изображение, а звук выведите на ноль. Как только кто-либо появится крупным планом, сразу же охарактеризуйте его некоторыми чертами, относящимися к:

- профессии,
- должности,
- уровню образования,
- месту жительства (городской житель, сельский житель...)
- жизненным устремлениям. Затем включите звук и сравните реальность со своими наблюдениями.

#### Задание 4

Попытайтесь поставить себя на место выступающего в задании 3. Опишите дальнейшие переживания или ответьте на вопросы собеседника.

#### Задание 5.

Внимательно выслушайте следующие слова, имеющие нейтральную положительную и отрицательную эмоциональную окраски.

БУМАГА, ПОДАРОК, СТИПЕНДИЯ, СКУКА, ЭКЗАМЕН, ТАНЦЫ, СТОЛ, НЕСЧАСТЬЕ, КРАСОТА, МЕЧТА, РЕЗИНКА, ГРЕЛКА, СТЕНА, КРАЖА, УДАЧА, СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ, ПРОБКА, ЛЮБОВЬ, ДЕНЬГИ, БУКВА, ВОЙНА, БОЕВИК, КАНИКУЛЫ, ТЕТРАДЬ, МАСЛО, КНОПКА, ОБМАН, РАНА, ЗУБНАЯ БОЛЬ, ПОХОРОНЫ.

Воспроизведите список. Проанализируйте число записанных вами слов.

Влияют ли чувства на запоминание?

Аргументируйте ответ.

## Занятие 12.

### Эмоционально-волевая саморегуляция

*Цель:* ознакомление с приемами нейтрализации отрицательных эмоций, осознание необходимости овладения эмоциональной культурой, диагностика привычных эмоций.

*Методы:* тестирование, беседа, наблюдение, экскурс в историю.

Заполните таблицу:

Эмоция	Ее вред	Ее польза

Беседа: Существует ряд способов саморегуляции (1) психофизиологических разрядок, освобождении от отрицательных эмоций, 2) вытеснение и замещение отрицательных эмоций положительными). Многие из них разработал врач-психотерапевт Хасай Алиев. Вспомните, отрицательная эмоция – это защитная реакция на опасность, сопровождается большим выбросом в кровь гормона адреналина, стимулирующего работу ЦНС, мышц, обменных процессов и т. д. Избыток его вреден, так как ведет к агрессии и утомлению, к стрессу. Внешне это проявляется в виде плача, смеха, дрожи, зевоты, в желании выговориться, ударить, крикнуть. Лучше и быстрее этот гормон выходит через слезную и потовые железы. Поэтому учтите наши советы:

1) Если Вы чувствуете, что раздражены, обижены – найдите укромный уголок и дайте волю слезам! Покричите, проговорите свои претензии и почувствуете облегчение. Главное условие – без свидетелей.

2) Никогда не “плачьтесь в жилетку” другому, Вы сбрасываете на него свои отрицательные эмоции, они вернуться к Вам с удвоенной силой. У горцев Дагестана есть мудрая притча: Женщине трудно жилось в семье мужа, всю свою боль и обиды она рассказывала стройной чинаре, что росла по дороге к роднику и... дерево засохло. Оно не выдержало тайн и молчания. У арабов есть

поговорка: “Если джина держать в бутылке, она лопнет.” Ибо “На языке легче удержать горячий уголь, чем тайну”, ведь тайна – это накопленная эмоция. Греческий миф тому подтверждение. Фригийский царь Мидас предпочел игру пастуха игре Апполона, за что был наказан: у него выросли ослиные уши. Он их прятал, но придворные все же узнали тайну, хотя и хранили ее под страхом смерти. Но один не выдержал, вышел в степь и что есть сил прокричал: “У царя Мидаса ослиные уши!” Так он разрядил эмоцию, “снял камень” с души.

3) Возникшее чувство агрессии, раздражения можно снять физическими нагрузками. (через потовые железы выходит адреналин!) Сделайте зарядку, постирайте и т. д.

4) “Наилучшая разрядка – достижение цели”. Пересмотрите методы, приемы достижения цели, разбейте их на этапы по значительности. И действуйте!

5) Музыка (искусство) – хорошая разрядка эмоции. Происходит переключение очага возбуждения в головном мозге, нейтрализация отрицательного заряда.

6) Релаксация. Наши центры удовольствия, гнева, страха, смеха и т. п. в ЦНС тесно связаны с мнемическими мышцами лица. Поэтому когда нам плохо лицо изображает гримасу горя, когда очень хорошо, мышцы у губ сокращаются и мы улыбаемся. А Вы поверните эту связь вспять! Когда Вам плохо попробуйте 2–5 минут улыбаться – почувствуете облегчение. Вспомните приятные, смешные события, и печаль “улетучится”.

7) Стимулируйте положительные эмоции. Как долго мы ругаем, помним плохое, какие яркие сравнения находим, а добро молчаливо, скромно, тактично и к нему быстро привыкаешь, почти не замечая уже. Попробуйте открыть в себе “Добрый глаз” (как учил мудрец Н. Рерих), т. е. любоваться прекрасным, добрым. Из истории и современности.

Восхищайтесь мужеством, самоотверженностью, гибким пытливым умом, верностью, талантом, красотой.

Шла Кавказская война. Шамиль запретил песни и танцы, курить и пить спиртное. Сам ходил босиком в заморозки; с простреленной грудью чудом спасся, завернувшись в бурку бросился вниз по склону, прорвав цепь неприятеля. По веревке спустился из горящей крепости Ахульго и вновь возглавил сопротивление горцев. А гордый Гази Мулла, когда сражаться стало бесполезно, бросился с башни на вражеские штыки.

8). Замените негативную эмоцию положительной. Внушите себе, что Вы сильный, уверенный в себе человек, Вы нравственны и любой результат – это результат только Ваших действий, следовательно, только Вы можете его изменить.

#### Задание 1.

Вспомните и опишите неординарную личность, имеющую высокий нравственный потенциал, служащую примером для подражания (среди своих родственников, односельчан, знакомых, исторические личности и т. д.).

#### Задание 2.

Проанализируйте особенности Ваших эмоциональных реакций по соответствующей методике в приложении.

#### Задание 3.

Игра “Пойми меня или “Эмпатия”.

Пары 1 минуту пристально смотрят в глаза другу другу, пытаясь понять мысли и чувства друг друга. Описав письменно мысль соседа и свои, сравниваем.

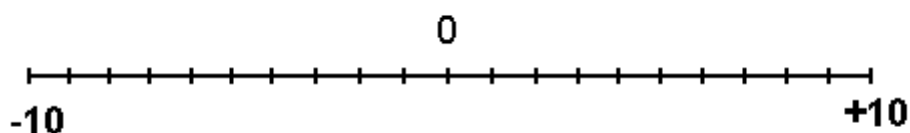
Игра “Я тебя уважаю”.

Один из участников выходит за дверь. Его задача определить кто из группы будет смотреть на него с восхищением, кто с любовью, кто безразлично, и т. д. Предварительно каждому участнику присваивается “эмоциональная маска”.

#### Задание 4.

Дома в дневнике каждое утро перед занятиями отмечайте показатели эмоционального состояния на шкале.

#### Шкала эмоциональных состояний



1. спокойно	беспокойно
2. уверено	неуверено
3. расслаблено	напряженно
4. радостно	печально
5. уютно	стесненно
6. комфортно	дискомфортно
7. открыто	замкнуто
8. весело	грустно
9. приподнято	подавлено
10. непринужденно	зависимо
11. вдохновенно	уныло
12. смешливо	иронично
13. сосредоточенно	рассеяно
14. взволнованно	апатично
15. блаженно	угрюмо
16. легко	тяжело
17. игриво	серьезно
18. воодушевленно	равнодушно
19. заинтересованно	безразлично
20. восторженно	бесстрастно



Через месяц перейти к другому, более сложному, варианту:

“Самочувствие- активность-настроение”

(Предназначается для комплексной оценки преобладающего настроения человека)

Вам предлагается 30 пар оценочных суждений с противоположными по смыслу прилагательными. С их помощью оцените свое доминирующее самочувствие, активность и настроение.

Самочувствие плохое	1	2	3	4	5	6	7	Самочувствие хорошее
Чувствую себя слабым	1	2	3	4	5	6	7	Чувствую себя сильным
Пассивный	1	2	3	4	5	6	7	Активный
Малоподвижный	1	2	3	4	5	6	7	Подвижный
Грустный	1	2	3	4	5	6	7	Веселый
Плохое настроение	1	2	3	4	5	6	7	Хорошее настроение
Разбитый	1	2	3	4	5	6	7	Работоспособный
Обессиленный	1	2	3	4	5	6	7	Полный сил и энергии
Медлительный	1	2	3	4	5	6	7	Быстрый
Бездеятельный	1	2	3	4	5	6	7	Деятельный
Несчастный	1	2	3	4	5	6	7	Счастливый
Мрачный	1	2	3	4	5	6	7	Жизнерадостный
Расслабленный	1	2	3	4	5	6	7	Собранный
Больной	1	2	3	4	5	6	7	Здоровый
Безучастный	1	2	3	4	5	6	7	Увлеченный
Равнодушный	1	2	3	4	5	6	7	Заинтересованный
Унылый	1	2	3	4	5	6	7	Восторженный
Печальный	1	2	3	4	5	6	7	Радостный
Усталый	1	2	3	4	5	6	7	Отдохнувший
Изнуренный	1	2	3	4	5	6	7	Посвежевший
Сонливый	1	2	3	4	5	6	7	Бодрствующий, энергичный

Желающий отдохнуть	1	2	3	4	5	6	7	Желающий активно работать
Встревоженный	1	2	3	4	5	6	7	Спокойный
Пессимистичный	1	2	3	4	5	6	7	Оптимистичный
Утомляемый	1	2	3	4	5	6	7	Выносливый
Вялый	1	2	3	4	5	6	7	Бодрый
С трудом соображающий	1	2	3	4	5	6	7	Соображающий легко
Рассеянный	1	2	3	4	5	6	7	Внимательный
Разочарованный	1	2	3	4	5	6	7	Полный надежд
Недовольный	1	2	3	4	5	6	7	Довольный

Э.Р. Япарова в психокоррекционной работе предложила оригинальную программу саморегуляции, которую мы творчески использовали.

1. Метод «якоря» (Бендлер Р., 1992) – техника «горячего стула» в гештальтпсихологии, основанный на запоминании эмоциональной реакции (аудиальный, визуальный, кинетический якорь), который позволяет закрепить положительные реакции: уверенность, спокойствие, уравновешенность и т. д. Закрепленный якорь используется для «внедрения» необходимого состояния в переживаемую психотравмирующую ситуацию. Якорь дает возможность произвольно вызывать нужное переживание в любой момент. Кроме того, обученный испытуемый всегда может регулировать свои эмоциональные состояния с помощью полученных навыков якорения и уже приобретенных в ходе коррекции положительных якорей.

2. Метод «Изменение личной истории» (Бендлер Р., 1992) – «коррекция сценария» в транзактном анализе (Берн Э., 1992) базируется на отработке критических переживаний прошлого, на коррекции отношения к себе, сформированного к контексте экстремальных ситуаций, посредством формирования нового отношения к событиям прошлого.

После «возвращения» к травмирующему переживанию, оно фиксируется якорями, после чего начинается проработка переживания, которая сопровождается изменением отношения к себе в момент психической травмы и фиксацией положительных скорей, т. н. «техника перекрестных якорей». Разумеется, работа с переживанием в данной технике требует использования

многих тактических приемов – ключей доступа, якорей, работы с реперзентативными системами, которым участник обучается в процессе психокоррекции. Метод представляется возможным использовать как способ самокоррекции в критических ситуациях.

3. Метод «Визуально-кинестической диссоциации» (Гриндер М., 1994; Бендлер Р., 1992) позволяет отрабатывать устойчивые физические реакции сформированные в результате психотравмы. Кроме того, объясняется механизм формирования навязчивых переживаний, страхов и т. д., что позволяет в дальнейшем избегать быстрого усвоения негативных реакций организмом. Реакция запускается в момент формально аналогичный моменту в психотравмирующей ситуации, и если в травматической ситуации она несет охранительную, защитную функцию и, как правило, вытесняется из сознания вместе с психотравмирующей ситуацией, то в последующих ситуациях становится патологической и не контролируется сознанием. В сочетании с методом изменения личностной истории, который позволяет вернуть испытуемого в прошлое, и методом диссоциации достигается задача извлечения аффективной насыщенности, путем научения методу диссоциации. Обученный испытуемый в конечном итоге получает регуляторный механизм, позволяющий ему контролировать не только собственные переживания, но и анализировать происходящее.

Использование данных методов коррекции обусловлено несколькими обстоятельствами. Во-первых, они позволяют эффективно и достаточно быстро отрабатывать тяжелые травматические переживания. Во-вторых, они доступны при групповой форме работы, и, в-третьих, после обучения им испытуемый имеет возможность использовать их самостоятельно, как метод саморегуляции своего эмоционального состояния.

Для апробации методов в рамках поэтапного формирования (П,Я, Гальперин) навыков саморегуляции на данном этапе понадобится проведение 5 занятий в течение 1 недели.

Третий этап психолого-педагогического воздействия основывался непосредственно на обучении методам, позволяющим регулировать эмоциональные состояния: вспышки гнева, вспыльчивость, возбудимость, злобность, циклотимичность и т. п. Целью данного этапа является обучение испытуемых программированию целей.

Успех выполнения задач в психологическом смысле, зависит от содержания нашего сознания, которое работает по законам:

1. концентрации сосредоточение внимания на определенной мысли, образе, в результате чего поведение становится реальным;
2. замещения – замена отрицательных переживаний положительными;
3. практики или повторения – упорная и достаточно положительная тренировка, доведение навыка до автоматизма, привычки (Каструбин Э.М., 1994; Габдреев Р.В., 1983; Даутов Р.Р., 1999). А поскольку ускорение или замедление события приводит к стрессу – неврозу ожидания, человеку уметь проводить последовательную цепочку управления сознанием: релаксировать; быть уверенным; сконцентрироваться на том, чего хочется; сфокусировать сознание на позитивное направление.

«Техники программирования целей» основаны на воздействии на подсознательный уровень человека, их работа осуществляется за счет свертывания идеомоторных актов на подсознательном уровне. «Мысленное» выполнение упражнений, действий способствует эффективному их практическому выполнению, дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный неправильный двигательный навык. При этом надо видеть себя не со стороны – «быть зрителем», а «быть участником» событий, т. е. находится в ассоциированном состоянии (Даутов Р.Р., 1999).

В качестве методов программирования предложены следующие:

1. «Техника письменного программирования», состоящая из ясного и четкого описывания целей и задач, за счет активизации левого полушария головного мозга (Каструбин Э.М., 1994, с. 17).

Лучшее время для работы с этим методом – утро (2-3 минуты). Процесс состоит в описании целей и задач дня. Записи должны производиться от первого лица в единственном числе настоящего времени: «Я имею, я достигаю, я делаю...». После написания необходимо закрыть глаза и представить мысленную картину, как человек хочет достигнуть цели (визуализация). Эффект техники достигается за счет поочередной активизации полушарий мозга, информационного влияния на них, что характерно для гипноза, воздействия на подсознание (Каструбин Э.М., 1994).

2. «Техника быстрого программирования» используется для входящих событий, когда не остается времени для детальной проработки задания и участия в нем. Для этого следует сделать глубокий вдох и выдох, расслабиться, а затем утвердить идеальный исход – провести мысленную репетицию своего поведения в предполагаемой ситуации состояния (Даутов Р.Р., 1999).

3. «Техника программирования требуемого поведения ли реакций строится в эффекте визуализации: после расслабления, необходимо ясно представить мысленную картину каждого необходимого движения.

4. «Техника стандартного программирования» состоит из простого выписывания утверждений в личной, позитивной форме, в состоянии релаксации. Каждую написанную цель следует повторить 3-5 раз (Каструбин Э.М., 1994; Даутов Р.Р., 1999).

Этап формирования навыков программирования целей осуществляется интенсивно в течение 3 занятий, и используются на протяжении всей коррекционной работы.

Четвертый и заключительный этап программы осуществляется в рамках «методов программирования качеств личности».

Вначале проводилась предварительная подготовка. Участникам предлагалось в письменной форме (домашнее задание) ясно сформулировать, какими качествами он хочет обладать для саморегуляции эмоциональных состояний.

В качестве техник саморазвития предлагаются следующие:

1. Самонастрой «Утверждение в позитивной, личной форме с чувством энтузиазма и уверенности» (Даутов Р.Р., 1999).
2. Визуализация осуществляется путем создания яркой мысленной картины, образа самого себя, обладающими уже этими свойствами. Создать мысленно ясный результат желаемого (Гриндлер М., 1994; Бендлер Р., 1992).
3. «Техника отождествления (идентифицирования) себя с другими лицами, чьи характеристики или свойства хотели бы иметь в предполагаемых условиях (Даутов Р.Р., 1999).
4. В «рамках методов программирования качеств личности» предлагается использовать технику НЛП – рефрейминг для коррекции личностных качеств (Гриндлер М., 1994; Бендлер Р., 1992; Кузьмин И.А., 1996).

В ходе рефрейминга на 1 этапе участник выявляется 3-5 наиболее значимых качеств, которые хотел бы изменить (например, волнение, гневливость, страх, конфликтность и др.), на другой половине бумаги указывает положительные черты характера и поведенческие стереотипы, которые хотел бы приобрести (самоконтроль, находчивость и др.).

На 2 этапе необходимо вспомнить и представить ярко каждое из обозначенных черт. Сначала каждое и отрицательных качеств в диссоциированном состоянии (посмотреть на себя со стороны). Постараться, чтобы возникло чувство отторжения и прочувствовать это. Свое чувство закрепить сжатием левого кулака руки (якорь).

На 3 этапе нужно ярко представить себя в конкретной ситуации из прошлого с положительными качествами, глядя на себя со стороны. Затем переключиться в картины, в которой четко ощущается как применяются положительные качества. При этом, в представленной картине нужно быть непосредственным исполнителем, а не наблюдателем. Прочувствовать это, появившееся чувство необходимо «закрепить», сжав кулак правой руки (якорь).

На 4 этапе необходимо увидеть сразу два образа с положительными и отрицательными качествами, смотреть на них со стороны, постепенно сближая их. Соединение образов следует осуществлять обеими руками.

## **Занятие 13.**

### Как противостоять стрессу

*Цель:* достижение способности противостояния стрессу, самогипнотического состояния и самовнушения.

*Методы:* антистрессовый тренинг.

#### Задание 1.

Причиной многих стрессов является страх. Страх это защитная реакция на иррациональный опыт, на необъяснимые или опасные явления. Причина страха находится в области психики и ее можно легко устранить при помощи соответствующих самовнушений.

Представьте себе типичную для вас стрессовую ситуацию, мысленно проиграйте ее по ролям. Вы спокойны, так как владеет ситуацией. Продумайте причины и возможные следствия, особенно интересен достойный выход из данной ситуации. Это упражнение следует повторять часто, меняя стрессорные агенты.

На первом этапе при выполнении предыдущего задания у вас возможно появятся неприятные ощущения, учащенное сердцебиение, волнение и т. п. Со временем это пройдет и тогда в бытовой реальной ситуации вы будете более спокойны и сдержанны.

#### Задание 2.

Запишите на аудиокассету, желательно наложить звук на музыкальный фон (шума волны, птичье пение) звуков природы, следующий текст:

«Я совершенно спокоен и расслаблен. Слова проникают совершенно легко в мой мозг и будут мной руководит всегда.

Впредь все, что я буду делать, я буду делать легко и быстро, максимально сосредоточенно, оставаясь спокойным и уравновешенным.

Я справлюсь с любой ситуацией, я силен, я уверен в себе.

Чудесная сила омывает мое тело, она придает мне уверенность.



Я достигну всего, чего захочу, потому что я буду следовать справедливому закону нравственности, потому что я цельная, самодостаточная личность, я пришел на эту землю, чтобы созидать и любить.

Впредь я буду спокоен и уравновешен, т. к. я всегда знаю чего хочу. Любая нагрузка или неудача сделает только сильнее. Мое здоровье стабилизируется день ото дня. Мой сон глубокий и крепкий, я полностью восстанавливаюсь во сне.

Я радуюсь каждому новому дню, я люблю всех людей – они такие же как я и я им очень нужен...».

Дорогие друзья, теперь самостоятельно поставьте для себя тест самовнушения.

### Задание 3.

Сон – не только лучшее косметическое средство, но и лучший антидепрессант. Если вы испытываете проблемы со сном, то выпейте вечером чашку теплого молока с медом или чай из мяты, душицы, валерианы, примите теплую ванну (можно с экстрактом эквалина или любой хвой), окурите комнату благовониями (их можно приготовить из сушеных ветвей вышеперечисленных растений). Отходя ко сну, медленно проговаривайте приблизительно такой текст:

*«Я сейчас медленно считаю до 10. С каждым числом я все глубже погружаюсь в спокойствие и умиротворение. 1-2-3, я опускаюсь все глубже в мягкую теплую постель. 4-5-6, я совершенно спокоен и уравновешен. 7-8, я слушаю только тишину. Боже, благослови изобретателя сна. 9-10 – я погружен в абсолютный теплый покой. Мне хорошо и очень хочется спать...».*

Что ж, спокойно ночи!

### Упражнение

«Я прощаю себя и других»

беседа: без умения прощать нет любви, дружбы, радости жизни. Но простить «как отпустить» может не каждый. Давайте научимся вместе!

Удобно устройтесь, в комнате уют, тепло, тихо. Закройте глаза. (Кстати, если Вас успокаивает «чупа-чупс» или поглаживание кошки, используйте). Вспомните причину недовольства собой, Ваших переживаний, запишите или произнесите их. Ярким фломастером напишите на бумаге «Я прощаю себе...».

Люди чувствуют вину, когда осознают нарушение правил, когда их деятельность оценивается ими ниже того уровня, на который они претендуют, когда происходит оценка своего несоответствия реальным или идеальным ожиданиям. Это здоровая желательная демонстрация наличия совести.

Психологи разработали эффективные методы гештальттерапии, религиозной терапии, арттерапии, психодраматизации, социодрамы, направленные на снятие напряжения, на формирование тонких когнитивных суждений, на развитие таких качеств личности, как рефлексивность, высокая эмпатия, гибкость познавательного контроля, социальное мужество.

Проанализировав все вышеперечисленные методики мы убежденно пришли к выводу:

- 1) Лучшая защита от стресса – умение прощать.
- 2) Эффективный механизм саморазвития – понять, оценить, полюбить обидчика, ведь и он человек и он может быть страдает – прости его!
- 3) Войдите в образ обидчика (или оппонента) и почувствуйте его правду. Будь добрее.

Веками наука боролась за свободу эксперимента и за добыванием истины не заметила, что вернулась к религиозным догмам?

Попробуй добавить.

1. Человек – могучая энергетическая система – в потенциале! И чтобы воспользоваться даром природы, необходимо узнать о себе других как можно больше.
2. Успех подвластен каждому, он придет к умеющему контролировать себя. Не давайте себе шанса поверить в том, что вы не готовы к достижению цели, что у вас чего-то не хватает для этого – тогда ваш

мозг будет работать эффективнее, оперативнее, изобретательнее на пути к цели.

3. Делайте больше чем вы можете, стремясь к еще большему. Не оглядывайтесь на прошлое вынося все ценное и поучительно из прошлого, забудьте неудачи.

Не концентрируйте, не закливайтесь на них, идите дальше. Древние учения Месопотамии буквально говорят: «Думая о неудачах и поражениях, вы притягиваете их к себе. Мечтая о победе вы притягиваете ее к себе».

4. Вытесняйте (ежеминутно!) в себе страхи энтузиазмом и верой в себя. Страх – это молитва дьяволу, темным животным силам, которые сковывают, поработают вас. Вы достаточно сильны и эрудированны, чтобы критично, по-новому посмотреть на пугающую ситуацию, понять – значит перестать бояться.

5. Будьте щедры! Чем больше мы отдаем, тем богаче становимся сами. Делитесь мыслями, добротой, любовью и вы будете счастливы.

Помните, можно всю планету объехать в золотой карете, утопая в роскоши, но не получить того удовольствия, которое имеет труженик, отдающий тепло души своим детям, друзьям, людям.

Мудрец Р. Киплинг когда-то сказал:

*«Иди!*

*Останься прост, беседуя с царями,*

*останься честен, говоря с толпой,*

*будь прям и тверд с врагами и друзьями,*

*пусть все, в свой час, считаются с тобой.*

*Наполни смыслом каждое мгновенье,*

*Часов и дней неумолимый бег, –*

*Тогда весь мир ты примешь во владенье,*

*Тогда, мой сын, ты будешь ЧЕЛОВЕК».*

## Занятие 14.

### Тренинг самопознания

*Цель:* усвоить приемы сознательной оценки разнополюсовых социальных влияний на личность.

*Методы:* дневниковые записи, активизация воображения, самоанализ, самонаблюдение.

#### Задание 1.

Какие десять заповедей наиболее полно отражают систему жизненных ценностей, правил и запретов в вашей семье? Перечислите их.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Какие истории в семье рассказывали по многу раз?

Внутренняя напряженность может быть следствием противоречивых требований, предъявлявшихся к вам в детстве. Можете ли вы вспомнить примеры такого рода?

Многие семьи напоминают тюрьму со своими надзирателями и заключенными, кое-где есть и “директор тюрьмы”. Кто исполнял эти роли в вашей семье? Какую роль вы играете в семье – надзирателя, или заключенного, или в вашей семье роли совсем иные? Проанализируйте их.

Представьте, Вам представилась возможность “вылепить” психологический портрет своего будущего друга. Какой он будет?

Задание 3.

На вашу жизнь влияют разные события и люди. Можно разобраться, каково это влияние. Выпишите пять самых приятных событий, которые произошли в вашей жизни.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

После каждого пункта отметьте, благодаря чему или кому это событие произошло. Выпишите пять самых крупных неприятностей, случившихся в вашей жизни.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

После каждого пункта отметьте, кем или чем были вызваны эти неприятности.

Сколько набралось событий, за которые ответственны лично вы?

## Занятие 15.

### Интернациональное самовоспитание

*Цель:* развитие толерантности

*Методы:* беседа, микроисследование.

Беседа.

Задумайтесь: у вас двое родителей, а дедушек и бабушек – 4, всех предков  $2^n$ , где  $n$  – число поколений. Смена поколений проходит примерно через 25 лет, тогда за  $X$  веков сменилось 40 поколений. Следовательно каждый из наших с Вами современников имеет  $2^{40}$  ( $\approx 1.000$  миллиардов) предков. Но 10 веков тому назад на Земле не могло быть такого количества людей, их было несколько миллионов. Следует логическое заключение – Мы все состоим в родстве (в большей или меньшей степени) и естественно представляем один биологический вид. Имеем ли мы право на неприязнь к другому человеку только за то, что он не очень близкий (брат, сестра, отец, мать, дядя и т. д.) родственник нам?

Задание 1.

Подумайте, представители какой национальности вызывают у Вас раздражение и почему? А теперь выпишите в столбик те качества личности, которые вам не нравятся в аварцах, лакцах, даргинцах, кумыках и т. д. Напротив каждого качества поставьте балл (по 10-ти бальной системе) присутствия их в вашей личности. Ну и как? Убедились, что... (допишите ваши выводы).

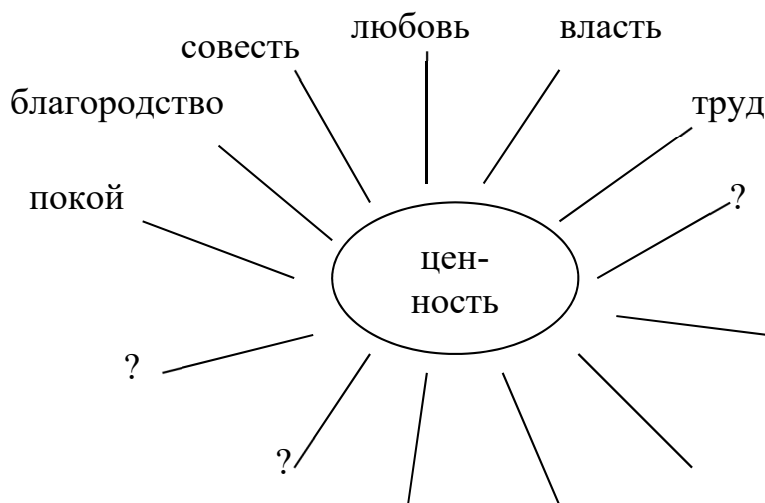
Задание 2.

Составьте сообщение на тему истории, культуры или быта народа, который по каким-либо причинам вам не очень нравился. Цель вашего сообщения – убедить аудиторию в уникальности и ценности данного этноса. На занятии мы проведем ролевую игру-дискуссию, где кумыки (например) будут рассказывать о достоинствах личности, музыки, кухни и т. д. аварцев, даргинцы – лакцев и наоборот.

### Задание 3.

Подумай, какая из трех триад тебе ближе «Истина. Добро, красота», «Власть. Деньги. Здоровье», «Свобода. Равенство. Братство». Состав свою триаду. Начерти свою схему ценностей.

Состав и запиши нравственные общечеловеческие правила, которым ты хочешь следовать в жизни.



1. Не убий.
2. Почитай отца и мать.
3. ...
4. ...

Состав иерархию ценностей первобытного, средневекового и современного человека.

## Занятие 16.

### Формирование позитивного образа “Я – педагог”.

*Цель:* освоение приемов адекватного принятия себя, воспитание позитивного образа “Я – будущий педагог”, побуждение потребности самосовершенствования.

*Методы:* микроисследование, самораскрытие, самовнушение, проективная беседа, тестирование, деловая игра.

#### Задание 1.

Представьте себе, что создан робот – точная Ваша копия. Подумайте, что поможет Вашим друзьям и близким почувствовать подмену.

- Что есть в Вас такого, что невозможно продублировать?
- Есть ли кто-то, знающий Ваш секрет, чтобы идентифицировать Вас?
- Робот мыслит, ведет себя как Вы, но чувствовать также не может, опишите свой эмоциональный портрет.

– Как можно детальнее опишите свое Я – реальное – идеальное и – зеркальное, их физический, социальный, умственный и эмоциональный компоненты.

Выразите это в сочинении на тему “Я”.

#### Задание 2.

Вспомните сказку В. Катаева “Цветик-семицветик”. Если бы у Вас был такой цветок, что бы загадали? Опишите.

Это Ваши потребности, подумайте, составьте план действий для их осуществления. Какие качества личности Вам понадобятся? Есть ли они у Вас? Опишите свой психологический портрет.



### Задание 3.

Вы осознали свои потребности, определили цели, подобрали ресурсный аппарат для их осуществления, а теперь осталось главное – обрести уверенность в себе и сформированность недостающих качеств. Для этого подберите сами (в соответствии со своей личностью) необходимые установки.

*Например:* Я самая красивая, удачливая, спокойная; Мне легко и весело общаться со всеми. Я люблю быть в центре внимания, выступать с докладом, свободно владею необходимой информацией, потому что память у меня феноменальная, гибкий, пытливый ум, а чувство юмора придает мне обаяние и шарм, я уверена в себе, физически здорова, бодра и счастлива, т. к. любая деятельность вызывает радость, радость, радость! Я развиваюсь, становлюсь лучше каждый день!

Ваше утро будет начинаться впредь с подобного самовнушения. Результаты личностного роста опишите в дневнике.

### Задание 4.

Каждую минуту Вы формируетесь, меняетесь, переоцениваете ценности и Себя. Но главная Ваша цель в период обучения в вузе – формирование позитивного образа “Я – педагог”. Подумайте и опишите этот образ. Каким Вы будете педагогом, будут ли у Вас проблемы с коллегами, учениками и их родителями? А нельзя ли сейчас, осознав их, выработать иммунитет к будущим конфликтам? / см. тест 1 “Конфликтный ли Вы человек?” / Учитель должен обладать высокой эмпатией, чтобы избежать недоразумений в общении. /см. тест 2 «Социальная эмпатия»/.

Представьте, что Вы учитель сш. № \_ /выберите себе сами школу, класс/ и каждый день возникают десятки затруднительных ситуаций. Придумайте их, обыграем в ролях.

Для примера можно использовать методику “Педагогические ситуации” из приложения.

Обсудим все возможные результаты.

## Тест 1. Конфликтная ли вы личность?

Предлагаем вам ответить на следующие вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете?

- а) избегаете вмешательства в ссору;
- б) можете вмешаться, встать на сторону потерпевшего;
- в) всегда вмешиваетесь и до конца отстаиваете свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки?

- а) нет;
- б) да, но в зависимости от вашего личного отношения к нему;
- в) всегда критикую за ошибки.

3. Ваш непосредственный начальник излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?

- а) если другие поддержат, то да;
- разумеется, выбудете поддерживать свой план;
- боитесь, что за критику вас могут лишит премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями?

а) только с теми, кто не обижается, и когда спор не портит ваши отношения;

- б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;
- в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть впереди вас без очереди.

- а) считая, что и вы не хуже его, пытаетесь обойти очередь;
- б) возмущаетесь про себя;
- в) открыто высказываете свое негодование.

6. Рассматривается рацпредложение вашего коллеги, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите?

а) выскажетесь о положительных и отрицательных сторонах;  
б) выделите положительные стороны и предложите дать возможность продолжить работу;

в) станете критиковать.

7. Вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете?

а) ничего не говорите;

б) делаете им замечание;

в) отчитываете.

8. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас. Что вы предпримете?

а) не даете чаевых;

б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму;

в) это будет поводом для скандала.

9. Администратор в Доме отдыха занимается посторонними делами вместо того, чтобы выполнять свои обязанности. Возмущает ли вас это?

а) да, хотя вы думаете, что ваше высказывание мало что изменить;

б) находите способ пожаловаться на него;

в) вымещаете свое недовольство на младшем персонале.

10. Вы спорите с вашим сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав.

Признаете ли вы свою ошибку?

а) нет;

б) разумеется, признаете;

в) какой же у вас будет авторитет, если вы признаетесь, что были не правы?

За ответ «а» начисляется 4 балла, «б» – 2 балла, «в» – 0. Подсчитайте общую сумму баллов.

30-40 баллов: Вы тактичны, не любите конфликтов; вступая в спор, вы учитываете, как это может отразиться на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих,

но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Тем самым вы можете потерять уважение в глазах других.

15-19 баллов: о вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личные отношения. За это вас уважают.

14 и ниже: Вы ищете поводов для споров, большая часть которых излишни, мелочны. Любите критиковать, навязывать свое мнение, даже если не правы.

Задание на дом: 1.

Распределите в порядке возрастающей значимости для личности педагога следующие качества: ответственность, альтруизм, честность, принципиальность, общительность, откровенность, чувство собственного достоинства, аккуратность, знание предмета, хорошая речь, чувство юмора, отзывчивость, эмпатия, доброжелательность, нежность, требовательность, красота, эрудиция, надежность, непреклонность, гордость, улыбчивость, любознательность, доверчивость, подозрительность, высокомерие,... можете продолжить ряд другими качествами.

2. Вы осознали на предыдущих занятиях свои возможности, свои “+” и “-“, теперь пора формировать свой желательный образ действиями. Создайте свою программу.

Для примера приведем методики студента II курса ФИЯ Самохвалова С. – “Привлеки внимание” и “Корабль”.

*Игра*

### Привлеки внимание

*Цель:* Воспитать в человеке смелость к действиям, инициативность, уверенность в себе, а также развитие коммуникационных способностей человека.

Студенту предлагается для начала позвонить кому-нибудь по телефону и спросить о чем-нибудь. Например: сказать, что это социологический опрос по телефону и спросить их мнение, например, о деятельности нашего Мэра. На следующем этапе студентам можно предложить выйти на оживленную

улицу и попытаться заговорить с кем-нибудь или спросить кого-нибудь о чем-нибудь. Например: «Вы не подскажете мне, как можно пройти на ... улицу».

Проделав вышесказанное, постепенно происходит снятие боязни окружающих людей, скрытности и замкнутости.

### Психокоррекция

#### Корабль

Студенту предлагается, представьте себе, что он большой белый корабль. Немного старый, но довольно хорошо сохранившийся. Правда краска на корме начинает желтеть, и серые крысы уже успели понаделать дыр в нашем корпусе. Хотя вы стоите в доках на ремонте уже второй год, но вы еще на плаву и смогли бы переплыть еще не через один океан. Но вам все-таки нужен ремонт. И вот в один прекрасный день вы услышали, что Правительство повысило финансирование Морского Флота. На следующую неделю вы уже бороздили воды Тихого океана.

Это пантомимическое упражнение при частых повторениях поможет ему развить такие нужные в нашей жизни качества как: объективность, веру в лучшее, а также терпение и оптимизм.

С. Б. Елканов предлагает Вам свою программу:

#### Развитие коммуникативной культуры

Задачи саморазвития	Пути и средства
1. Развивать в себе педагогическую наблюдательность	1. Упражняться в угадывании внутреннего состояния человека по внешним проявлениям
	2. Проявлять больше внимания и искреннего интереса к личности учащегося и окружающим людям
2. Преодолеть излишнюю застенчивость в общении	1. Чаще вступать в контакты, особенно с незнакомыми людьми

	2. Учиться сосредотачиваться на партнере в процессе общения, меньше думать о себе
--	---

А вот советы Поля Вайнцвайгена:

1. Будь хозяином своей судьбы.
2. Достигни успеха в том, что можешь.
3. Внеси свой конструктивный вклад в общее дело.
4. Строй свои отношения с людьми на доверии.
5. Развивай свои творческие способности.
6. Будь смелым.
7. Заботься о своем здоровье.
8. Не теряй веру в себя.
9. Старайся мыслить позитивно.
10. Сочетай материальное благополучие с духовным удовлетворением.

## СЛОВАРЬ

**Атрибуция** – в самовосприятии и межличностном восприятии – механизм приписывания себе и другим вероятных причин поведения и определенных черт личности.

**Вербальный** – термин, применяемый для обозначения форм знакового материала (слова).

**Идентификация** – уподобление, отождествление, процесс сопоставления, сличения.

**Одаренность** – своеобразное сочетание способностей, приводящих к высоким (по сравнению с окружением) достижениям.

**Самомониторинг** – изучение способов презентации себя в социальных ситуациях и регулирования поведения с целью произвести желаемое впечатление.

**Самопрезентация** – акт самовыражения и поведения, направленный на то, чтобы сделать благоприятное впечатление.

**Самораскрытие** – раскрытие сокровенных переживаний и мыслей другому.

**Самосознание** – состояние сознания, когда внимание фокусируется на себе самом. Это делает человека более восприимчивым к собственным установкам.

**Самоэффективность** – чувство собственной компетентности и эффективности. Например, у педагога может быть высокая самоэффективность, но низкая самооценка.

**Способности** – отдельные свойства, определяющие успех и эффективность личности в той или иной деятельности.

**Стратегия** – набор макроскопических целей, реализующий более устойчивые личностные и поведенческие образования (систему установок).

**Тактика** – средство достижения стратегических целей. Одна и та же тактика может использоваться в рамках различных стратегий.

**Теория атрибуции** – теория о том, как люди объясняют поведение других, чему приписывают причину их действий.

**Толерантность** – (лат.) терпение, терпимость, снисходительность, уважительное отношение к другим.

**Установка** – оценочная реакция на объект, выражается в мнениях, чувствах, поведении. Готовность к деятельности актуализирующаяся при предвосхищении появления объекта.

**Феномен уровня адаптации** – тенденция адаптироваться к определённому уровню стимуляции и, как следствие, обращать внимание и реагировать лишь на те изменения, которые происходят на данном уровне.

**Фрустрация** – блокирование целенаправленного поведения.

**Эзотерическая установка** – процесс накопления иррационального опыта будущего, когда формируется готовность к деятельности, активизирующаяся при предвосхищении образа.

**Я-структура** – вера в себя, которая организует и направляет обработку информации, касающуюся самого себя.



## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Издательство Каз. ГУ, 1987. - С. 108.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. - С.336.
3. Абульханова-Славская К.А. Диалектика человеческой жизни. М. 1977. - С. 64.
4. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности. - Психологический журнал, т.1, № - М. 1983, С.14-29.
5. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психологической деятельности. М., 1973. – 270 с.
6. Абульханова-Славская К.А. Социально-психологические аспекты активности личности. – В книге: Социально-психологические проблемы производственного коллектива. - М.: Наука, 1983, С.7-22.
7. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности. Психологический журнал, 1985. - Т.6.-М5-М. С. 3-18.
8. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М. Феноменология развития личности в психологии современного ДАГЕСТАНА. Міжнародний науковий журнал. 2016. № 9. С. 28-30.
9. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М. Социогенетическая детерминация развития личности юноши Міжнародний науковий журнал. 2016. № 9. С. 35-37.
10. Аванесов В.С. Проблемы психологических тестов «Вопросы психологии». 1978. М5, С.97-107.
11. Авдеев В.В. Социально-психологическое исследование согласованности функционально-ролевых ожиданий в группах. М. 1979 г. – С. 107.
12. Авдеев Р.Ф. Философия информационной цивилизации. -М.: ВЛАДОС, 1994. - С.366.
13. Авцын А.П. Адаптация и дезадаптация. – Клиническая медицина, 1974. №5 С.3-15.

14. Агеева З.А. О некоторых психологических аспектах контроля знаний. Тезисы конференции. Новосибирск. 1983. С.3-4.
15. Адель Хади, Саусан И.А. Социально-психологическая адаптация рабочих на промышленных предприятиях. Л. 1977 Г. - С.72.
16. Азаров Ю.П. Теоретические проблемы мастерства воспитателя современной общеобразовательной школы.: Автореферат диссертации доктора педагогических наук., - М., 1973. - С.42.
17. Аладжалова Н.А. физиологические аспекты сверхмедленной риблической активности головного мозга. М. Наука, 1979. 214 с.
18. Алдашева А.А. Особенности личностной адаптации в малых изолированных коллективах. Диссертация. Л. 1984 г. С. 184.
19. Алдашева А.А. Особенности личностной адаптации в малых изолированных коллективах. Автореферат диссертации кандидата психологических наук. Л. 1984 - с. 19.
20. Александров Г.Н. Показатели интеллектуальных умений студента-первокурсника. - М.: НИИВШ, 1979. - С. 44.
21. Александровский Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. Диссертация кандидата психологических наук, - М.: Наука. 1976 г. - с.271.
22. Алексеев П.В., Панин А.В. Диалектический материализм. (Общие теоретические принципы).-М.: Высшая школа. 1987. - С. 335 .
23. Алексеева О.Ф. Индивидуально-психологический фактор адаптации субъекта учебной деятельности. Диссертация кандидата психологических наук. - М.,1995, - с.131.
24. Алексеева О.Ф. Индивидуально-психологический фактор адаптации субъекта учебной деятельности. М.,1995. Автореферат. С. 18.
25. Алешина И.Н. Психологические особенности влияния социальных ожиданий на формирование профессиональной направленности студента педагогического института. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М, 1998. - С. 16.

- 26.Аминов У. К. Законы диалектической активности как методологические основания психологического исследования личности в новых условиях / У. К. Аминов, Д. К. Аминова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета, Сер.: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 3. – С. 6-11.
- 27.Аминов У.К., Аминова Д.К. Влияние стиля педагогического общения на межличностные отношения подростков. В сборнике: Современные проблемы психолого-педагогического образования. Материалы региональной научно-практической конференции К 120-летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. 2016. С. 155-162.
- 28.Аминова Д.К., Аминов У.К., Цахаева А.А. Трансформация профессионального регистра личности молодого психолога как механизм возникновения эмоционального выгорания. Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 7. С. 140-146.
- 29.Аминова Д.К. Психологическое консультирование как профессия. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 207-212.
- 30.Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Ценностные предикаты: интерпретация с позиций полагающей рефлексии. Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 8. С. 182-186.
- 31.Аминова Д.К. К вопросу о гражданственности в школе Испании В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 69-72.
- 32.Аминова Д.К., Цахаева А.А. Проблемы формирования приемов учебной работы как условие психологической безопасности подготовки специалистов//Вестник Академии права и управления. 2016. № 43. С. 132-136.

- 33.Аминова Д.К., Аминов У.К., Мугадова С.Т., Цахаева А.А Архитипические основы семейного уклада дагестанцев как источник нравственного воспитания. Міжнародний науковий журнал. 2016. Т. 2. № 10 (20). С. 12-14.
- 34.Аминов У.К., Асильдерова М.М., Цахаева А.А. Нейтрализация деструктивной агрессии – основная цель профессиональной деятельности практического психолога // Успехи современной науки. 2016. №5. Том 2. С. 133 – 136.
- 35.Аминов У.К. Аксиологические основы профессиональной подготовки психолога//В сборнике: Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2015. С. 11-13.
- 36.Аминов У.К. Эволюция нравственных конструктов мировоззрения растущей личности. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения к 120-ти летию Л.С.Выготского: материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 42-47.
- 37.Аминов У.К. Проблемы формирования личности будущего психолога в ходе обучения в вузе. В сборнике: ИННОВАЦИИ, ТЕХНОЛОГИИ, НАУКА Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2016. С. 175-178.
- 38.Аминов У.К. Ценности и ценностные ориентации личности: теоретический анализ феномена. НаукаПарк. 2015. № 6 (36). С. 21-24.
- 39.Аминов У.К., Джамалова Б.Б. Роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы Международной научно-практической конференции. 2014. С. 246-251.
- 40.Аминова Д.К., Цахаева А.А., Абдурахманова М.А., Асильдерова М.М. Региональная концепция развития педагогического образования в условиях

- внедрения профессионального стандарта «педагог-психолог» поведения //Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 5. С. 64-68
- 41.Аминова Д.К., Цахаева А.А. Дифиниция эффективного общения в психологической науке. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 21-30
- 42.Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта//Прикладная психология и психоанализ. 2014. № 3. С. 6.
- 43.Аминова Д.К., Цахаева А.А. Гендерное воспитание в свадебных обрядах кумыков как предмет психологического исследования В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 44-51.
44. Андреева А.А. Проблема адаптации студента. В сб.: Молодежь и образование. – М.: Молодая гвардия,1972, 194 - С.203
45. Аракелов Г.Г., Шотт Е.К. КГР как проявление эмоциональных, ориентированных и двигательных составляющих стресса. // журн. 1998 – т. 19 №4 с. 70-79.
46. Артемов С.Д. Социальные проблемы адаптации рабочего на промышленном предприятии.// Молодежь и труд. – М. 1970, С.135-148.
47. Архангельский Л.М. Марксистская этика: Предмет, структура, основные направления. – М., 1985.
48. Асеев В.Г. Значимость и временная стратегия поведения. Психологический журнал. 1981. №6.
49. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. М., 1986.
50. Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.Е., Хараш А.У., Цветкова Е.С. О некоторых перспективах исследования смысловых образований личности. Вопросы психологии, 1979. №4. С. 35-45.

51. Баранов В.Е., Филиппов Т.Г. Мировоззрение как системообразующий фактор личности. – В кн.: «Проблема развития целостности личности». Л., 1984. С. 112-125.
52. Бахтин М.М. Философия поступка. В кн.: «Философия и социология науки и техники» в ежедневнике 1984-1985. М. 1986. Стр. 80-160.
53. Баченков А.А., Маклаков А.Г., Мухин А.Г., Гермякин С.В. Динамика социологического и физиологического состояния моряков экипажа АПЛ «Комсомолец» в постстрессовый период. // ж. 1995. Т.16, №1, с. 52-63.
54. Бенлер Р. Используйте свой мозг для изменения. Нейролингвистическое программирование. Новосибир. НГУ. 1992.
55. Бери Э. Трансоекционный анализ и терапия. Спб. 1992.
56. Богданов В.А. Системологическое мировоззрение личности в социальной психологии. Л. 1984. 143 с.
57. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в науке // гл. 1993. Т.14, №6 с. 3-15.
58. Бурянов М.И. – «Размышления о наркомании» – Москва – 1990 г.
59. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка. личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М., 1982.
60. Гаврилова Л.В. особенности профессионального самоутверждения учителей, работающих в школе // Научн. труды МПГУ им. Ленина. М., 1995.
61. Гаврилова Т.Г. О воспитании нравственных чувств. М., 84 г.
62. Гаджиева С.И., Цахаева А.А. Формирование правового самосознания личности подростка // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2009. № 2009-4. С. 10-13
63. Гальперин П.Я. Развитие учения о формировании деятельности // Актуальные проблемы современной . М. 1983.
64. Гасанова П.Г., Цахаева А.А., Аминова Д.К. Коммуникативная компетентность как механизм профессионального саморазвития молодого педагога // Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 9-12

65. Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Мугадова С.Т., Цахаева А.А. Феномен нравственности в научной рефлексии // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2014. № 4 (29). С. 6-9
66. Гильбух Ю.З. Надежность психологических тестов и пути их повышения. «Вопросы психологии». 1979. №3. С. 96-105.
67. Гласе Дж, Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии.
68. Гозман Л.Я. Психологические эмоциональные отношения. – М.: изд-во Московского университета, 1987.- С. 176.
69. Гоноболин Н.Ф. Очерки психологии советского учителя. М.: Издательство АН РСФСР, 1991.- С.32.
70. Гоноболин Ф.Н. Книга об учителях М.: Просвещение. 1975.-206 с.
71. Гоноболин Ф.Н. О некоторых психических качествах личности учителя. Вопросы психологии 1975.- №.- с 100-111.
72. Гордин Л.Ю. Теория и практика педагогического стимулирования. Дисс. докт. М., 1979.
73. Горошидзе Г. А. Установка и адаптация личности в творческом труде. Диссертация кандидата психологических наук. Тбилиси 1982 г.-165 л.
74. Горянина В.А., Масалков И.К. Преображение жизненных ситуаций. М. 1999 г.
75. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. 1996.
76. Готт В., Урсул А. Общенаучные понятия и их роль в познании. 1974. М9, 84 с.
77. Готт В., Урсул А. Общенаучные понятия и их роль в познании. 1974. №9, 84 с.
78. Грегори Р. Разумный глаз. «Мир» М. 1972.
79. Гуревич К.М. Надежность психологических тестов. В сб.: «Психологическая диагностика, ее проблемы и методы». М.1975 С. 165-176.

80. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М.: Наука, 1970.123 с.
81. Данюк В.М. Профорентация и профотбор как фактор рационального использования кадров. – Киев: общество "Знание" УССР, 1980 -33с.
82. Даудова Д.М., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Эмпатия как психологический механизм саморазвития личности будущего психолога //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 3. № 4. С. 49-51
83. Даудова Д.М. Методология интеграции психологии и информатики [Даудова Д.М., Цахаева А.А., Гасанова П.Г.] Монография / Москва, 2016.
84. Дворяшина М.Д. Влияние индивидуально-типологических особенностей интеллекта и личности студентов на успешность их обучения в университете. – В книге: Психологические и социально-психологические особенности адаптации. 1973 С. 10-13.
85. Дворяшина М.Д. Особенности интеллектуального развития студентов в процессе обучения. // Человек и общество. Проблемы интеллектуального и культурного развития студенчества. Ученые записки. Л. 1973. Вып. 13. С. 97-105.
86. Демидова И.Ф. Развитие психологической компетенции будущих учителей. Автореферат, 18с.
87. Деминцев А.Д. О взаимосвязи творческой активности и мастерства учителя. Сов. Педагогика., -1974.-М11, С. 84-90.
88. Деминцев А.Д. Развитие активности учителей и совершенствование их мастерства. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. М.1972 С.21.
89. Дерзкова Н., Ушаков К. Эффективность предполагает адекватность. О стилях профессионального поведения руководителя. Дир. шк. 1995 г.
90. Дерманова И.Б. Особенности психологической диагностики в исследовании адаптации студентов. Диссертация кандидата психологических наук. М.,1993



91. Дж. Гласе, Дж. Стэнли. Статистические методы в педагогике и психологии. Изд-во "Прогресс", М., 1976, 495 с.
92. Джамалова Б.Б., Цахаева А.А. К вопросу об организации национально-ориентированного образования для бесписьменных народов Дагестана // Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 6. С. 120-124
93. Джемс И. Многообразие религиозного опыта. М. 1993.
94. Дичев Т.Г. Методологические и социальные аспекты проблемы адаптации человека. Автореферат диссертации кандидата философских наук. М. 1973. С.20
95. Дичев Т.Г., Тарасов К.Е. Проблемы адаптации и здоровье человека. (Методологические социальные аспекты).- М.: Медицина, 1976. - 1 С.84.
96. Добрович А.Б. Глаза в глаза. М. 1982.
97. Докторов Б.З. Факторный анализ в психологическом исследовании человека. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ленинград, 1970. С. 19.
98. Доронкин Е.К. Некоторые психофизиологические особенности труда учителя. Физиология человека, – 1976,- т.2 -М5. -С. 825-829.
99. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы, защита. М. 1997.
100. Драгунова Т.В. Подросток. М., 1976.
101. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. -Минск.: Издательство БГУ, 1984 – С.383.
102. Егоров Ю.Н., В.В. Кормачев. О личностных свойствах обуславливающих успешность деятельности и совместимость руководителей // ж. 1990 т.11 №1. С.131-137.
103. Егорова Л.Г. Факторы адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу технического вуза. Диссертация. Л. 1978 г.
104. Елисеева Н.Ю. Формирование саморегуляции поведения старшеклассников. Дисс. На соиск. уч. степ.канд. наук. Н. Новгород – 1997.

105. Ермолаева Е.А. Особенности профессиональной и социальной адаптации выпускников в педагогических учебных заведениях. Актуальные проблемы педагогики высшей школы.-Минск.-1969.- С. 100-102.
106. Ерунов Б.А. Мнение, как фактор социально-психологического общения. – В сборнике: «Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения». Л., 1970.
107. Ершова Н.А. Творческая активность педагогической деятельности молодого учителя как фактор профессиональной адаптации. Диссертация на соискание уч. ст. кандидата психологических наук, Москва. 1987, С. 176.
108. Журнал «Здоровье» – №6 – 1994 г.
109. Журнал «Семь дней» – №4 – 1999 г.
110. Задонский А.В. Социально-экономическая сущность производственной адаптации молодых рабочих и факторы ее ускорения. Автореферат диссертации кандидата экономических наук. – М., 1985.
111. Запорожец Л.А. особенности развития подростков объективного отношения к себе и другим как компонента нравственного поведения. Дисс. . М., 1989.
112. Захаров А.В. Деятельностный подход к изучению самооценки. // Психодиагностика и школа. Таллин. 1980. С. 103-104.
113. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы . 1989. №1. С. 5-14.
114. Захарова Л.Н. Освещение индивидуальных особенностей, мотивации, планирования и реализации деятельности в период профессиональной адаптации. // механизмы организационного поведения и деятельности человека по т. Н. Новгород, 1990. С. 38-52.
115. Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. М.1981.
116. Ильин Е.П. Оптимальное состояние человека как психофизиологическая проблема.// Психологический журнал. 1984. т.2 М5.С. 35-42.
117. Имедадзе Н.В. К методу исследования уровня тревожности. Материалы IV съезда общества психологов. СССР. Тбилиси. 1971.. С. 61-62.

118. Исмаилов Р.У. Особенности вторичной социально-психологической адаптации рабочего. Диссертация кандидата психологических наук. Л. 1984 г.
119. Казначеев В.П. Современное состояние проблемы адаптации. Вестник АМН, СССР 1975, №10.
120. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск, 1980. 192 с.
121. Калайков И.А. Цивилизация и адаптация. София. 1974.
122. Калайков И.А. Цивилизация и адаптация. София. 1974.
123. Кан-Калик В.А. Педагогическая деятельность как творческий процесс. Грозный. 1976. 286 с.
124. Карвацкая Г.Ф. Моральная мотивация сознания и поведения // Вопросы философии. 1982. №11. С. 92-100.
125. Качикеев Т.Ж. Динамика профессиональной направленности выпускника педагогического вуза в процессе работы в школе. Диссертация. М. 1990 г.
126. Келейникова И.К., Горфиннель Э.И. Проблемы адаптации студентов. Материалы конференции. Каунас-Вильнюс, 1978, С. 157.
127. Кетлин З. Удовлетворенность трудом. – М: Политиздат. 1983.-142 С.
128. Кинелев В.Г. Образование и цивилизация. Из сборника "Информатика и образование". М. 1996, С. 27.
129. Кинелев С.В. Адаптация личности как социальное явление (социально-философский аспект). Диссертация кандидата философских наук. Л. 1978 г.
130. Кириченко С.И. Процесс развития управленческой позиции в период адаптации молодого специалиста (с. строитель). Автореферат.
131. Кирпичникова Е.Н. К вопросу "психологического климата коллектива". Проблемы адаптации учителя к условиям работы в сельской школе. – Барнаул, 1977. - С.59-66.

132. Кирпичникова Е.Н. К вопросу «психологического климата коллектива» //проблемы адаптации учителя к условиям работы в сельской школе. Барнаул, 1977. – С.59-66.
133. Киршбаум Э.И. Психологически- педагогический анализ конфликтных ситуаций в педагогическом процессе. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Л., 1986 – С. 196.
134. Кисилев Л.И. Вуз и конкурсный отбор абитуриентов. – Известия Томского политехнического института, т. 240. Томск 1972, С.71-73.
135. Киссель Е.И. Организация труда исследователей и проектировщиков. – М.: Экономика, 1967. – С. 184 .
136. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука. 1989.
137. Китвель Т.А. О социально-психологических проблемах удовлетворенности трудом. Таллин, 1974. – С. 134.
138. Климов Е.А. Типологические различия в адаптации к экстремальным условиям диагностического эксперимента // Вопросы психологии: Материалы научной сессии. – Свердловск. 1967. - С.55-56.
139. Ключев С.В., Ахмедпашаева К.А. Особенности лидерских способностей подростков в полиэтнической среде//Материалы региональной научно-практической конференции К 120-летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. г. Махачкала 2016. С. 60-67.
140. Ключев С.В., Махмудова Ф.А. Формирование ценностных ориентаций в подростковом возрасте. В сборнике: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ Материалы региональной научно-практической конференции К 120- летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. 2016. С. 17-22.
141. Ключев С.В. Парадигма управления вузовской организацией с использованием гендерного потенциала [Савенкова И.В.]//Философия образования. 2009. № 1. С. 245-249.

142. Ключев С.В., Савенкова И.В. Современные осмысления тендерной картины общества //Вестник Челябинского государственного университета. 2009. № 11. С. 87-93.
143. Княжева И.К. Включенность личности в трудовой процесс и эмоциональное самочувствие как критерий адаптированности. В кн.: Социально-психологические проблемы производственного коллектива. М. Наука, 1983. с 153-163.
144. Ковалев А.Г., Мясищев В.Н. Психологические особенности человека. Л. Изд-воЛГУ,1960г. С.298-303.
145. Ковалев В.И., Сырникова Н.А. Мотивы труда и адаптации рабочих// Психологический журнал. 1985. – М6. – С.49-59.
146. Колесов Д.В. – «Предупреждение вредных привычек у школьников. Библиотека для родителей». Москва – 1982 г.
147. Колесов Д.В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. М. 1987-С.176.
148. Колизаева Н.Г. Формирование адаптивных характеристик личности у студентов в начальный период обучения. Диссертация кандидата психологических наук. Л., 1989, С. 176.
149. Кольвах О., Кончанин Т. О «критических моментах» в процессе адаптации.- В кн.: Психические и социально-психические особенности адаптации студентов. (Материалы симпозиума) Ереван, 1973 С. 151.
150. Кондрашин В.И. Совершенствование социальной адаптации детей-сирот младшего школьного возраста с задержкой психического развития в условиях школы-интерната. Диссертация кандидата педагогических наук. М. 1991 г.
151. Кончанин Т.А. Адаптация молодежи к труду в условиях завершения перехода на всестороннее среднее образование. М. 1975.
152. Короленко И.П. , Фролова Г.В. Вселенная внутри тебя. Эмоции. Поведение. Адаптация. – Новосибирск, 1979. - С. 148.

153. Короленко И.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. М: Медицина. 1978. - С.272.
154. Косенко С.Т. Методологические аспекты исследования адаптации и профессионального роста выпускников профтехучилищ на производстве: Сборник научных трудов. – Л., 1982. - С.27.
155. Красовский А.С., Нгуэн Н.К. Адаптация выпускников школ к учебно-профессиональной и трудовой деятельности. Минск 1989, 1 С.40.
156. Кривошеев В.А. Рефлексия в деятельности начинающих учителей. Диссертация кандидата психологических наук. Гродно. 1990 г.
157. Крутецкий В.А. Некоторые психологические проблемы учителя. М.1980.
158. Кудрявцев В.Т. Историзм в психологии развития: от принципа в проблеме // ж. 1996 т.17 №1. С. 5-18.
159. Марасанов Г.И. социально-психологический тренинг. М. 1998.
160. Милославова И.А. Роль социальной адаптации в условиях современной НТР.- В сб.: " Философия и социальная психология." Л., 1974.
161. Мугадова С.Т., Аминов У.К., Цахаева А.А. Ценностно-ориентированное экологическое самосознание педагога как предмет научного исследования//Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 6. С. 49-52
162. Осухова Н.Г. Пути и средства гуманизации образования: мотивационный аспект. Астрахань. 1990.
163. Платонов К.К. Занимательная психология. «Молодая гвардия. М. 1962.
164. Поренц К. Агрессия. М.: Педагогика. 1994. 316 с.
165. Психология управления /Алиева М.Б., Магомедова Е.Э., Раджабова Р.В., Умариева С.З., Цахаева А.А. [текст]. — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев). 2017 - 141 с.
166. Психология здоровья/ Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаева А.А. [текст]. — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины"(Киев). 2017 - 101 с.
167. Рогожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Минск, 1999.

168. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения. (под ред. В.А. Ядова) Л., 1979.
169. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения личности. Психологический журнал 84. Т.5, №4, с. 65-73.
170. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
171. Ткаческий Ю.М. – «правовые аспекты борьбы с наркоманией и алкоголизмом» – Москва – 1989.
172. Толанский С. Оптические иллюзии. «Мир», 1973.
173. Узнадзе Д.Н. Общая психология. – Тбилиси: ТГУ, 1940.
174. Ураков И.Г. «Наркомания: мифы и действительность» – Москва 1989.
175. Фельдштейн Д.И. развития личности в антогенезе. М., 1989.
176. Фельдштейн Д.И. Психология воспитания подростка. М., 78 г.
177. Цахаева, А. А. Реализация психологического ресурса адаптивного поведения в процессе развития личности / А. А. Цахаева, У. К. Аминов, Д. К. Аминова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета, Сер.: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 3. – С. 33-36
178. Цахаева А. А. Развитие адаптивного поведения в образовательном этнопространстве // диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Дагестанский государственный педагогический университет. Махачкала, 2002. 508 с.
179. Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта/ А. А. Цахаева, У. К. Аминов, Д. К. Аминова [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2014. N 3. URL: <http://ppip.idnk.ru>
180. Цахаева А.А., Явбатырова Б.Г., Асильдерова М.М. Адаптация как полифункциональная способность личности. [Монография]. ДГПУ. 2015. 130 с.

181. Цахаева А.А. Психология и педагогика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии [Текст] / Ж. А. Сулаева, А. А. Цахаева. Махачкала: ДНЦ РАН. 2009. 342 с.
182. Цахаева А.А. Глоссарий-II по предметам психологического цикла по направлению «психолого-педагогическое образование» [Цахаева А.А., Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Ибрагимова Л.А., Ахмедпашаева К.А., Солтанбекова Б.А., Мугадова С.Т., Юсупова Р.Ю.] Учебно-методическое пособие / Махачкала, 2015.
183. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Онтогенез организации адаптивного поведения личности//Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 50-53.
184. Цахаева А.А., Аминова Д.К. Шпаргалки по психодиагностике. Учебно-методический комплекс для студентов очной и очно-заочной форм обучения по специальности: "Психология в образовании" / Махачкала, 2016.
185. Цахаева А.А. Развитие адаптивного поведения в образовательном этнопространстве диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Дагестанский государственный педагогический университет. Махачкала, 2002.
186. Цахаева А.А., Мугадова С.Т. Профессиональное самоопределение как деятельность развивающегося субъекта обучения и труда. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. 2014. С. 54-59.
187. Цахаева А.А. Реализация субъектно-субъектных отношений в режиме инновационного образования. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. К 120-ти летию Л.С. Выготского: материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 58-63.
188. Цахаева А.А. Прикладные задачи развития современной школы В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных



- условиях: перспективы и достижения. К 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 78-86.
189. Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Толерантность как антонимичное агрессивности интегративное свойство личности. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 165-168.
190. Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Формирование ценностного отношения к супружеству через факультативные курсы. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 189-192.
191. Цахаева А.А., Аминов У.К., Аминова Д.К. Профессиональное саморазвитие как экспансия феномена самости через расширение границ рефлексии//Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 41. С. 76-78.
192. Цахаева А.А. Стратегия духовного здоровья личности как воспитательная перспектива. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 180-187.
193. Цахаева А.А. Противоречия как движущая сила формирования адаптивного поведения [Текст] //Известия Дагестанского государственного педагогического университета: ДГПУ. 2009. № 4. С. 31-33.
194. Шпаргалки по общей психологии/ Аминова Д.К., Мугадова С.Т., Мунгиева Н.З., Цахаева А.А. [текст] — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017.
195. Tsahaeva A.A., Gasanova P.G., Daudova D.M., Aminova J.K., Kabieva R.A. Professional motivation of the doctrine as subject of scientific research European Journal of Natural History. 2016. № 5. С. 125-127.
196. Tsahaeva A.A., Aminova J.K., Aminov U.K., Gasanova P.G., Daudova D.M. Emotional burn-out of the young psychologist while performing job functions. European Journal of Natural History. 2016. № 3. С. 136-139.