



**НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Инженерный институт

ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

**Методические указания
для практических занятий**

Новосибирск 2019

Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

Составитель: канд. пед. наук, доцент **О.Н. Инкина**

Рецензент: доцент, д-р биол. наук З.В. Андреева

Общая и социальная психология: метод. указания для практических занятий / Новосиб. гос. аграр. унт. Инженер. ин-т; сост. О.Н. Инкина. – Новосибирск, 2019. – 15 с.

Методические указания по дисциплине «Общая и социальная психология» предназначены для студентов очной и заочной форм обучения по направлениям подготовки, реализуемых в Инженерном институте ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ.

Утверждены и рекомендованы к изданию учебно-методическим советом Инженерного института (протокол №11 от 25 июня 2019 г.).

© Новосибирский государственный
аграрный университет, 2019

© Инженерный институт, 2019

Практическое занятие №1

Сущность и содержание процесса социализации личности

Темы докладов

1. Понятие социализации.
2. Институты социализации.
3. Социальные роли.
4. Особенности становления личности.
5. Влияние социума на становление личности.

Литература

1. Психология личности: Учебник / П.С. Гуревич. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 479 с.:
2. Ефимова Н. С. Социальная психология: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 192 с.
3. Мандель, Б. Р. Психология личности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие. - М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2019. - 236 с.
4. Психология разрушения: Монография / Т.И. Чиркова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 192 с.: 60x90 1/16. - (Научная книга). (обложка) ISBN 978-5-9558-0385-2, 500 экз.
5. Соснин В.А., Красникова Е. А. Социальная психология. – М.: Форум, ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
6. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов / под ред. А. М. Столяренко. - 2-е изд., доп. - М.: ЮНИТИДАНА, 2018. - 511 с.

Практическое занятие №2

Основные понятия психологического консультирования

Вопрос 1. Сущность психологического консультирования и родственные виды профессиональной деятельности психолога.

- ознакомиться с понятиями психологическая помощь, психологическое консультирование, психологическая коррекция и психотерапия;
- провести сравнительный анализ между различными видами психологической помощи;
- выделить различные определения понятия психологическое консультирование.

Вопрос 2. Виды и задачи психологического консультирования.

- рассмотреть различные виды психологического консультирования (интимно-личностное, семейное, психолого-педагогическое, деловое консультирование);
- выделить универсальные цели психологического консультирования;
- определить различие в трактовке цели в разных теоретических школах;

- дать представление об основных задачах психологического консультирования.

Вопрос 3. Теоретические и методические основы организации консультативной практики.

- дать представление о важности теории в психологическом консультировании;

- ознакомить с основными функциями, которые выполняет теория, лежащая в основе консультативной практики;

- рассмотреть общие и частные вопросы подготовки к проведению консультирования;

Литература

1. Айсина Р. М. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: Учебное пособие/Р.М.Айсина - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 148 с.

2. Андронникова О. О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 415 с.

3. Консультирование в управлении человеческими ресурсами: Уч. пос./Н.И.Шаталова, Н.А.Александрова и др.; Под ред. Н.И.Шаталовой - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019-221с.

4. Гребнева В. В. Теория и технология решения психологических проблем: Учебное пособие / В.В. Гребнева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 192 с.

Практическое занятие №3

Непродуктивное поведение человека в социуме, причины психологических проблем

Темы докладов

1. Виды психологических защит.
2. Защитные механизмы. Виды защитных механизмов.
3. Невроз. Виды неврозов.
4. Фрустрация.
5. Психологические тупики. Виды психологических тупиков.

Практические задачи

1. Укажите, какой из перечисленных ниже защитных механизмов действует, объясните свой выбор:

а) У Саши сломалась машина. Поскольку у него нет денег на ремонт, ему надо встать на работу на час раньше и идти на работу пешком. Саша говорит, что таким образом он экономит деньги на бензине, и к тому же ему нравятся физические нагрузки.

а) реактивное образование б) рационализация в) сублимация

б) Миша пилил дрова и поранил руку. По дороге в ближайшую больницу он вспомнил, какие болезненные уколы ему делали, когда он в прошлый раз обращался в этот пункт за помощью. Казалось, что он пропустил нужный поворот и теперь, чтобы найти дорогу ему нужно спрашивать.

а) вытеснение б) рационализация в) проекция

2. Определите психологические тупики, объясните свой выбор:

а) Человек постоянно ощущает себя жертвой обстоятельств, людей, времени. Он прямо или косвенно об этом заявляет. У него всегда есть что-то или кто-то, кто на самом деле виноват.

б) В данном психологическом тупике человек оказывается более сконцентрированным на ком-то другом, нежели на самом себе. Когда забота о другом вытесняет важность человека для самого себя, когда человек теряет сам себя, когда все его мысли и чувства посвящены другому.

в) Большое количество людей страдают от ощущения постоянной неудовлетворённости жизнью, собой, своим существованием. Они постоянно ощущают пустоту и бессмысленность своей жизни

Литература

1. Айсина Р. М. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: Учебное пособие/Р.М.Айсина - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 148 с.

2. Андронникова О. О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 415 с.

3. Консультирование в управлении человеческими ресурсами: Уч. пос./Н.И.Шаталова, Н.А.Александрова и др.; Под ред. Н.И.Шаталовой - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019-221с.

4. Гребнева В. В. Теория и технология решения психологических проблем: Учебное пособие / В.В. Гребнева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 192 с.

Практическое занятие №4

Отработка приемов психологического консультирования

Вопрос 1. Проблемы теоретического и методического обеспечения консультативной практики.

Доклад: «Теория как основа эффективности консультативной практики. Проблема профессиональной подготовки психолога-консультанта».

- общие вопросы подготовки к психологическому консультированию;
- специальные вопросы подготовки психологического консультирования.

Вопрос 2. Клиент. Психологическая реальность. Понятие психологической проблемы.

- понятие психологической реальности клиента;
- влияние системы оценок клиента на восприятие предмета психологического консультирования;
- понятие психологической проблемы;
- причины возникновения психологического тупика, возможные варианты психологических тупиков;
- субъект-объектное и субъект-субъектное взаимодействие в процессе консультирования.

Вопрос 3. Консультант. Требования к консультанту. Проблемы взаимодействия консультанта и клиента. Этические принципы деятельности психолога в системе консультирования и коррекции.

Научное сообщение: «Требования к личности консультанта – модель эффективного консультанта».

Научное сообщение: «Этические принципы в психологическом консультировании».

Тренинг

1. Отработка навыков психологического консультирования в парах

Решите следующие задачи

1. Вы можете охарактеризовать себя как человека пунктуального, пришедшего к порядку во всем. К Вам на консультацию пришел клиент, который очень небрежно относится как к своим вещам, так и Вашим, периодически опаздывает, а то и отменяет встречи. Во время консультаций Вы чувствуете, что он постепенно начинает Вас раздражать. Опишите Ваши действия.

2. В вашей семье во время конфликтных ситуаций последним аргументом Ваших близких является фраза: «А еще психолог...». Опишите тактику своего поведения в подобных ситуациях.

3. Ваша новая знакомая, узнав, что Вы работаете психологом, радостно сообщает, что как раз на днях обращалась за помощью к экстрасенсу, и просит Вас оценить «правильность» его советов. Что Вы ответите?

4. Жена подозревает мужа в неверности и обратилась к вам с просьбой проконсультировать мужа и узнать у него, кто ее соперница. Опишите тактику своего поведения в подобных ситуациях.

2. Отработка навыков психологического консультирования в малых группах

Решите следующие задачи

1. К вам обратилась 36-летняя домохозяйка, страдающая головными болями и расстройствами сна. Основные моменты ее рассказа: «При покупке подарков к Рождеству моя мать всегда следила за тем, чтобы у них была одинаковая стоимость. Это у нас всегда было проблемой, потому что нужно было дарить ответный подарок тоже такой же стоимости. Тогда я воспринимала эту „справедливость“ как принуждение и унижение.

Сегодня я не могу сделать никакого подарка, не испытывая чувства, что я обязываю того человека, которому дарю, подарить мне в ответ что-нибудь равноценное».

Определите возможные направления психологической помощи.

2. К Вам за консультацией обратилась 26-летняя женщина, которая сразу после окончания школы в 18 лет вышла замуж. В своем доме она, как единственная дочь, опекалась родителями и зависела от них. Эта зависимость после замужества сменилась зависимостью от мужа. Муж, который был на 12 лет старше жены, заботился обо всем, что касалось материальной стороны брака. Молодой женщине не оставалось ничего другого, как приспособиться к мужу. Когда муж после автомобильной катастрофы скончался, женщина вдруг осталась наедине с самой собой. Она заметила, что у нее почти нет никаких личных интересов, что свое время она распределяла в соответствии с потребностями мужа, а сама жила как его тень. Жизнь для нее, как она говорила, больше не имела смысла. Дайте психологическую интерпретацию причин кризисного состояния клиента.

Как помочь клиенту преодолеть это состояние?

3. К Вам за консультацией обратилась 28-летняя работающая женщина. Она целый день провела в радостном ожидании того, что вечером они с мужем будут нежны друг с другом. Однако когда муж вечером приходит домой, он начинает выражать свое недовольство: «Я вижу, работа на кухне еще не закончена, детские вещи разбросаны по полу. Я иногда спрашиваю сам себя: зачем мужчины женятся?».

Определите возможные направления психологической помощи.

Литература

1. Айсина Р. М. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: Учебное пособие/Р.М.Айсина - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 148 с.

2. Андронникова О. О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 415 с.

3. Консультирование в управлении человеческими ресурсами: Уч. пос./Н.И.Шаталова, Н.А.Александрова и др.; Под ред. Н.И.Шаталовой - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018-221с.

4. Гребнева В. В. Теория и технология решения психологических проблем: Учебное пособие / В.В. Гребнева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 192 с.

5. Гуревич П. С. Введение в профессию (психология): Учебник / П.С. Гуревич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 415 с.

Практическое занятие №5

Использование элементов когнитивного подхода в психологическом консультировании

Вопрос 1. Социально-когнитивная теория (приемы и техники).

- научение через наблюдение и научение в действии;
- регулирующие побудительные системы (внешние мотиваторы, мотиваторы опосредования, мотиваторы саморегуляции);
- концепция самооффективности (функция и результаты, источники информации о самооффективности);
- моделирование через участие, развитие самооффективности.

Вопрос 2. Рационально-эмотивное поведенческое консультирование (приемы и техники).

Доклад: «АВС теория личности (АУП-теория)»

- ведущие психологические аспекты функционирования человека;
- основные иррациональные установки;
- типичные иррациональные убеждения

Содоклад: «Приемы и техники рационально-эмотивной терапии (когнитивные, эмотивные и поведенческие техники)».

Вопрос 3. Когнитивное консультирование (приемы и техники).

- основные понятия когнитивного подхода: схемы, обработка информации, базисные послышки, автоматические мысли, когнитивные ошибки;
 - роли консультанта в процессе консультирования в когнитивном подходе;
- Научное сообщение:** «Работа с автоматическими мыслями и иррациональными убеждениями военнослужащих».

Научное сообщение: «Поведенческие техники в когнитивном консультировании. Возможности применения в работе с военнослужащими».

Литература

1. Мандель Б. Р. Общая психокоррекция: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 349 с.
2. Андронникова О. О. Гендерная дифференциация в психологии: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 264 с.
3. Клиническая психиатрия. Избранные лекции: Учебное пособие / Л.М. Барденштейн и др.; Под ред. Л.М. Барденштейна и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 432 с.
4. Поройков С. Ю. Архетипические психологические типы / С.Ю. Поройков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 598 с.
5. Гуревич П. С. Введение в профессию (психология): Учебник / П.С. Гуревич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 415 с.

Практическое занятие №6
Использование элементов поведенческого
подхода в консультировании

Вопрос 1. Функциональный анализ поведения клиента.

- разработать в подгруппах и представить творческий вариант применения поведенческой оценки и основных методов, используемых в поведенческом консультировании в работе психолога по предложенным проблемам.
- организовать обсуждение проделанной работы, проанализировать эффективность упражнений;

Вопрос 2. Процедуры релаксации и десенсибилизации.

- повторить способ проведения десенсибилизации с элементами релаксации по Джекобсону.
- организовать в подгруппах практическое проведение десенсибилизации. (Разбить студентов по 3-4 человека: консультант, клиент, наблюдатели)
- организовать обсуждение достоинств и недостатков работы студентов в качестве консультантов;
 - сделать выводы по второму вопросу.

Вопрос 3. Тренинг ассертивности.

- провести упражнение «Лидер», по результатам упражнения повторить, что такое ассертивность, разобрать черты ассертивного человека.
- разобрать и отработать техники отказа собеседнику. Проведение упражнения «Я говорю «нет»». Обсуждение.
- повторить навыки эффективной коммуникации. Проведение упражнения «Перефразирование». Обсуждение упражнения.
- отработать техники ассертивного ответа на агрессию.
- сделать выводы по третьему вопросу.

Литература

1. Мандель Б. Р. Общая психокоррекция: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 349 с.
2. Андронникова О. О. Гендерная дифференциация в психологии: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 20120. - 264 с.
3. Клиническая психиатрия. Избранные лекции: Учебное пособие / Л.М. Барденштейн и др.; Под ред. Л.М. Барденштейна и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 432 с.
4. Поройков С. Ю. Архетипические психологические типы / С.Ю. Поройков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 598 с.
5. Гуревич П. С. Введение в профессию (психология): Учебник / П.С. Гуревич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 415 с.

Практическое занятие №7
Теория и практика психоаналитического подхода
в работе практического психолога

Теоретическая часть занятия

Вопрос 1. Невротическое поведение как психологическая проблема в консультативной практике: психоаналитический подход.

Раскрыть понимание невротического поведения в психоаналитическом подходе, возможности его преодоления в ходе консультирования. Обратит внимание на техники, позволяющие выявлять невротическое поведение.

Вопрос 2. Особенности взаимоотношений консультанта и клиента: свободная ассоциация, сопротивление, перенос, контрперенос.

Углубить знания студентов в понимании основных понятий психоаналитического подхода (свободная ассоциация, сопротивление, перенос, контрперенос). Показать возможности использования навыков эффективного консультанта в процессе консультирования.

Вопрос 3. Интерпретация в психоанализе. Интерпретация сновидений.

Углубить знания студентов относительно некоторых методов анализа в консультировании (интерпретация, конфронтация).

Научное сообщение: «Работа со сновидениями в психоаналитическом подходе. Возможности использования в деятельности офицера-воспитателя».

Практическая часть занятия

Отработка навыков, необходимых для эффективного консультирования.

1. Группа навыков направленных на создание и поддержание сеттинга, т.е. построение психотерапевтической сессии таким образом, чтобы клиент чувствовал, что это то время и место, которое принадлежит только ему. Своими действиями аналитик учит клиента заполнять время сессии работой с внутренними переживаниями.

2. Группа навыков работы с собственными переживаниями: умение их отслеживать, осознавать и анализировать их происхождение. Т.е. – это навыки, направленные на выявление переноса, контрпереноса, сопротивления и т.п.

3. Группа навыков, которые условно можно назвать навыками символизации: умение видеть, читать и создавать символы в психотерапевтическом процессе.

4. Отработка навыков активного слушания: *повторение, перефразирование, интерпретация, уточнение, резюмирование.*

Литература

1. Мандель Б. Р. Общая психокоррекция: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 349 с.

2. Андронникова О. О. Гендерная дифференциация в психологии: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 264 с.

3. Клиническая психиатрия. Избранные лекции: Учебное пособие / Л.М. Барденштейн и др.; Под ред. Л.М. Барденштейна и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 432 с.

4. Поройков С. Ю. Архетипические психологические типы / С.Ю. Поройков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 598 с.

5. Гуревич П. С. Введение в профессию (психология): Учебник / П.С. Гуревич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 415 с.

Практическое занятие №8 **Использование теории транзактного анализа в деловом и личностном консультировании**

Теоретическая часть

Вопрос 1. Транзактный анализ в психологическом консультировании.

- ознакомить со структурой личности, представленной в подходе Э. Берна;
- определить цели транзактного анализа в психологическом консультировании;
- дать представление о понятии «транзакции» (параллельные, пересекающиеся и скрытые транзакции);
- рассмотреть понятие жизненного сценария (сценарий победителя, побежденного и не-победителя);
- раскрыть следующие понятия: представления о себе и окружающих, жизненные позиции;

Вопрос 2. Основные подходы в практике транзактного анализа.

- дать представление о структурном анализе и возможности его использования в консультировании;
- ознакомить с анализом транзакций, как с одним из методов консультирования в транзакционном подходе;
- раскрыть понятие «игра», используемое в транзактном анализе;
- раскрыть возможности использования анализа игр в ходе терапии;
- рассмотреть понятие «автономности» и его значение для терапии в транзакционном подходе.

Практическая часть

Упражнение 1. «Любимая копилка»

Психологические игры часто запускаются из-за того, что мы игнорируем причину дискомфорта, игнорируем истинные чувства.

Выделяют 4 вида аутентичных эмоций: **страх, печаль, гнев, радость**. Если человек переживает подменные эмоции, задача аналитика научить клиента:

1. Распознавать истинные эмоции и чувства.
2. Отделять чувства от действий

Также для консультанта важно уметь распознавать собственные истинные эмоции, иначе клиент может запустить свою «любимую» игру с консультантом, на которую тот попадется. Лекарство от игр - антитезисы, он позволяет отключиться от сценарной стратегии.

Антитезисы:

1. искреннее признание – отказ от лжи самому себе и другим
2. контрактные отношения
3. обращение к профессионалам
4. отказ от «халявы»

Игры на чувствах затеваются ради переживания рэкетных чувств (бонусов). Человек складывает в копилку разные чувства (преимущественно отрицательные), когда копилка переполняется, устраивается скандал, ссора, что дает возможность выхода истинным эмоциям, получению бонусов.

Задание 1. Вспомните и проанализируйте ситуацию, когда вы или ваши знакомые накапливаете определенные эмоции и чувства, подумайте, ради чего вы это делаете – какие бонусы копите.

Задание 2. В парах, по очереди выступая в роли клиента и терапевта, проработайте данные «копилки», определите истинные естественные эмоции.

Задание 3. Обсуждение по кругу: Что дало выполнение упражнения, обнаружили ли подмену чувств.

Задание 4. Готовы ли вы расстаться со своей любимой копилкой? Что мешает?

Упражнение 2.

Девушка 25 лет, молодой человек 26 лет, встречаются 1 год. Примерно 1 раз в месяц случается ссора, потом бурное примирение, уверения в любви со стороны молодого человека. Девушка любит молодого человека, но считает его не очень ответственным. Когда он, что-то обещает – встретиться, позвонить, сходить куда-то, сделать что-то – это не всегда получается, и он не всегда успевает (как он говорит) предупредить, что все отменяется. Девушка не перезванивая сама, ждет обещанного, один раз, второй и т.д., не высказывая сразу недовольство, что можно предупредить, перезвонить и т.д. После очередного неисполнения (когда копилка заполняется) объявляет, что они расстанутся. Молодой человек шокированный, ничего не понимающий (так как претензий ему не высказывалось), пытается снова завоевать сердце любимой. Дает ей сполна то, что она недополучала в течение месяца (любовь, заботу, нежность), в отношениях воцаряется гармония.

Запрос: Молодые люди хотят пожениться, понимают, что в семейной жизни расхотиться и сходить раз в месяц нереально, если будут дети, они могут всерьез принимать эту игру и страдать от этого.

Задание: Определите, какие эмоции копит девушка и молодой человек, какие бонусы получают, что вы посоветует как аналитик.

Литература

1. Мандель Б. Р. Общая психокоррекция: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 349 с.
2. Андронникова О. О. Гендерная дифференциация в психологии: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 264 с.
3. Клиническая психиатрия. Избранные лекции: Учебное пособие / Л.М. Барденштейн и др.; Под ред. Л.М. Барденштейна и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 432 с.
4. Поройков С. Ю. Архетипические психологические типы / С.Ю. Поройков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 598 с.
5. Гуревич П. С. Введение в профессию (психология): Учебник / П.С. Гуревич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 415 с.

Практическое занятие №9 Применение техник гештальт-подхода для прояснения запроса клиента

Теоретическая часть

Вопрос 1. Основные положения гештальт – подхода.

- ознакомить с основными положения гештальт-подхода;
- раскрыть основные цели гештальт-консультирования;
- рассмотреть основные понятия гештальт-подхода (фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость);
- дать представления о различных защитных механизмах, рассматриваемых в гештальт-подходе.

Вопрос 2. Причины невротического поведения человека (Ф. Перлз).

- выделить причины возникновения невроза у человека, согласно Ф. Перлзу;
- ознакомить с уровнями невроза, выделяемыми в гештальт-подходе.

Вопрос 3. Технология гештальт - консультирования.

- ознакомить с основными процедурами гештальт-консультирования;
- выделить общие принципы построения психотерапевтического воздействия;
- дать представление об основных технических процедурах, используемых в гештальт-консультировании.

Практическая часть

Упражнение 1. «Думай только о себе / только о другом». Партнеры садятся на корточки, опираясь спинами друг на друга – вначале, как удобно только себе, потом как удобно другому. Затем сравнивают ощущения, чувства и мысли в первом и втором случае.

Упражнение 2. «Переименование симптома». Один признается другому в своем недостатке. Другой: 1) переименовывает его в достоинство (например, упрямство – в упорство); 2) обнаруживает выгоды от «недо-

статка»; 3) находит еще одно наименование симптому (например, независимость) и предлагает выбрать. Затем партнеры меняются ролями и делятся впечатлениями.

Упражнение 3. «Единство противоположностей». Партнеры вспоминают радостные и печальные моменты своей жизни, называют три свои сильные и слабые стороны, говорят о своем отношении к близости и независимости, находят три важные перемены в своей жизни и три вещи, которые остались без изменения. Каждый обращает внимание, когда радость и печаль были как-то связаны, как сильные стороны становились слабостью, а слабые помогали, в какой взаимосвязи находились близость и независимость, как за счет изменений удавалось сохранить постоянство.

Упражнение 4. «Копия и антипод». Один участник говорит другому: «Ты такой же, как я, у тебя...», при этом он смотрит партнеру в глаза, подражает особенностям его речи и мимики, затем они меняются ролями, и так несколько раз. Через 5 минут фраза меняется: «Я очень отличаюсь от тебя, я...».

Упражнение 5. «Письмо самому себе»

Цель: способствовать пониманию своего «Я», его позитивному принятию.

Необходимое время: 15-20 минут

Материалы: бумага и ручки у каждого участника.

Процедура: участники располагаются в любом удобном для них месте комнаты, желательно, чтобы никто не сидел рядом, ведущему надо обратить внимание на самостоятельность участников и тишину в ходе выполнения этого упражнения. Перед упражнением провести релаксацию «Повозка». За 15 – 20 минут участники должны написать письмо самому себе. Условие одно – письмо начинать со слова «Здравствуй...»

Ваше «Я» обязательно ответит вам, только немного позже, дайте ему время подумать. Кто Он? Где Он? Почему Он такой?

Обсуждение. С какими чувствами писали письма? Желающие могут переказать или зачитать свое письмо.

Литература

1. Мандель Б. Р. Общая психокоррекция: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 349 с.
2. Андронникова О. О. Гендерная дифференциация в психологии: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 264 с.
3. Клиническая психиатрия. Избранные лекции: Учебное пособие / Л.М. Барденштейн и др.; Под ред. Л.М. Барденштейна и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 432 с.
4. Поройков С. Ю. Архетипические психологические типы / С.Ю. Поройков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 598 с.
5. Гуревич П. С. Введение в профессию (психология): Учебник / П.С. Гуревич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 415 с.

Составитель: *Инкина Оксана Николаевна*

ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

**Методические указания
для практической работы**

Печатается в авторской редакции

Компьютерная верстка В.Я. Вульферт

Подписано к печати 25 июня 2019 г. Формат 60×84^{1/16}
Объем 1,0 уч. изд. л. Заказ № 31 Тираж 50 экз.

Отпечатано в мини-типографии Инженерного института НГАУ
630039, г. Новосибирск, ул. Никитина, 147, ауд. 209