

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования
ОТДЕЛЕНИЕ СПО

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Специальность:

44.02.01. Дошкольное образование
(заочная форма обучения)

Квалификация выпускника:
воспитатель детей дошкольного возраста

ПРИНЯТО:

Предметная (цикловая) комиссия
специальности «Дошкольное
образование»

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

С.Н. Соколова
(ФИО)

Разработчик:

Преподаватель отделения СПО ИНПО


(подпись)

Григорьева М.А.
(ФИО)

« 30 » августа 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание практических занятий	8
Информационное обеспечение обучения.....	29
Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям ...	30

Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОП.02 «Основы психологии» составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;
2. Рабочей программой учебной дисциплины «Основы психологии»;
3. Локальными актами НовГУ.

Методические рекомендации включают аудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объёме 8 часов.

В результате выполнения практических заданий обучающийся **должен уметь:**

- применять знания психологии при решении педагогических задач
- выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы индивидуально-типологические и личностные особенности

В результате выполнения практических заданий обучающийся **должен знать:**

- предмет, задачи и методы психологии развитие психологии как науки;
- психика и ее развитие; сознание и самосознание;
- деятельность, ее психологическая структура, виды деятельности;
- познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;
- эмоционально-волевые процессы;
- индивидуально-психологические особенности человека: темперамент, характер, задатки, способности
- понятия «человек как индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность»;
- структуру личности; формирование личности.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, продемонстрировавшему твердые и полные знания всего программного материала по теме, показавшему правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; правильные, последовательные и конкретные ответы на поставленные вопросы. При этом отмечается, что студент достаточно хорошо ориентируется в источниках профессиональной литературы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, продемонстрировавшему твердые и полные знания всего программного материала по теме, показавшему правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; правильные, последовательные и конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако, в ответах студент допускает неточности и ошибки, не являющиеся существенными.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему твердое знание и понимание основных вопросов программы по теме; при этом ответы студента на все вопросы не содержат грубых ошибок; при наводящих вопросах преподавателя студент легко устраняет допущенные при ответе неточности и несущественные ошибки. Из ответов студента видно, что основная рекомендованная литература усвоена и использована им недостаточно. Студент с трудом ориентируется в нормативных правовых актах по специальной дисциплине.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае неправильного ответа или отказ от ответа хотя бы на один из вопросов, задаваемых преподавателем. Студент допускает при ответе грубые ошибки, демонстрирует непонимание сущности излагаемых вопросов; дает неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы, не ориентируется в нормативной литературе.

При оценке устного ответа учитывается:

1. полнота и правильность ответа;
2. степень осознанности понимания изученного;

3. уровень оформления ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- обстоятельно и достаточно полно излагает материал;
- может обосновать свои суждения, привести примеры;
- строит ответ последовательно;
- демонстрирует понимание изучаемого материала.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- демонстрирует знание и понимание изучаемого материала, однако допускает ошибки в ответе, но самостоятельно исправляет их после замечаний преподавателя;
- не всегда может убедительно обосновать свое суждение.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент:

- демонстрирует знание основных теоретических положений изучаемого материала, но излагает материал не в полном объеме;
- не может привести необходимые примеры;
- нарушает последовательность в изложении.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент:

- демонстрирует незнание большей части изученного материала;
- не может привести необходимые примеры;
- излагает материал беспорядочно и неуверенно.

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы	Количество часов теоретические/ практ./самост.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в психологию		2/0/12	
Тема 1.1. Предмет и задачи психологии	Самостоятельная работа 1. Составить конспект на тему «Предмет и задачи психологии»: Предмет и задачи психологии как науки. Сравнительная характеристика научной и житейской психологии. Отрасли психологии. Связь психологии с другими науками. История психологии: бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология, гештальтпсихология, история развития отечественной психологии.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.2. Методы изучения психики	Самостоятельная работа 2. Составить конспект на тему «Методы изучения психики»: Понятие о методе научного познания в психологии. Методы психологии на разных этапах ее развития: метод интроспекции, объективные методы, психоанализ, методы психо-	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09

	логической помощи. Основные методы психологических исследований.		
	Самостоятельная работа 3. Заполнение аналитических таблиц по теме «Методы изучения психики»	2	
Тема 1.3. Психика и ее развитие	Самостоятельная работа 4. Составить конспект на тему «Психика и ее развитие»: Понятие о психике. Возникновение и развитие психики. Гипотеза А. Н. Леонтьева о чувствительности. Эволюция психики. Основные стадии развития психики животных. Общее представление о формах поведения: инстинкт, научение, навык, интеллект. Физиологические основы психики человека)	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.4. Сознание человека	Содержание учебного материала: Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Понятие высшей психической функции.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 5. Составить конспект на тему «Сознание человека»: Основные понятия. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Основные источники развития высших психических функций у человека. Сравнение психики человека и животных. Сознание и бессознательное. Общая характеристика неосознаваемых психических процессов.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.5. Деятельность	Содержание учебного материала: Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 6. Составить конспект на тему «Деятельность»: Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.	1	
	Самостоятельная работа 7. Решение психологических задач по теме «Деятельность»	2	
Раздел 2. Познавательные психические процессы		7/5/34	
Тема 2.1. Ощущения	Содержание учебного материала: Понятие об ощущениях, функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсibilизация, синестезия).	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09

	Самостоятельная работа 8. Составить конспект на тему «Ощущения»: Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсбилизация, синестезия).	2	
	Самостоятельная работа 9. Игротерапия - основа развития ощущений	2	
	Самостоятельная работа 10. Решение психологических задач по теме «Ощущения»	2	
Тема 2.2. Восприятие	Содержание учебного материала: Понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность и осмысленность восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация видов восприятия.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 11. Составить конспект на тему «Восприятие»: Основные понятия и свойства восприятия, классификация видов восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии.	2	
	Практическое занятие 1. Иллюзии зрительного восприятия. Решение психологических задач по теме «Восприятие»	3	
Тема 2.3 Внимани	Содержание учебного материала: Понятие о внимании, свойства, виды.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 12. Составить конспект на тему «Внимание»: Основные понятия, функции внимания. Свойства внимания: устойчивость, объем внимания, переключение, сосредоточенность, распределение внимания. Рассеянность и ее виды. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания	2	
	Самостоятельная работа 13 . Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования.	2	
	Самостоятельная работа 14. Решение психологических задач по теме «Внимание»	2	
Тема 2.4. Память	Содержание учебного материала: Определение и общая характеристика памяти. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 15. Составить конспект на тему «Память»: Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.	2	

	Самостоятельная работа 16. Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника.	2	
	Самостоятельная работа 17. Решение психологических задач по теме «Память»	2	
Тема 2.5. Воображение	Содержание учебного материала: Понятие о воображении, функции, виды, приемы воображения.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 18. Составить конспект на тему «Воображение»: Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения. Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения.	2	
	Самостоятельная работа 19. Решение психологических задач по теме «Воображение».	2	
Тема 2.6. Мышление	Содержание учебного материала: Понятие и виды мышления. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Развитие мышления	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 20. Составить конспект на тему «Мышление»: Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Развитие мышления	3	
	Практическое занятие 2. Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования	2	
	Самостоятельная работа 21. Решение психологических задач по теме «Мышление»	2	
Тема 2.7. Речь	Самостоятельная работа 22. Составить конспект на тему «Речь»: Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл. Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи.	3	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 23. Решение психологических задач по теме «Речь»	2	
Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности		5/3/22	
Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность	Содержание учебного материала: Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09

	и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты. Направленность личности, формы ее проявления.		
	Самостоятельная работа 24. Составить конспект на тему «Индивид, личность индивидуальность»: Основные понятия. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты. Направленность личности, формы ее проявления.	2	
	Практическое занятие 3. Практические упражнения на исследование самосознания. Треугольник Дилтса	2	
	Самостоятельная работа 25. Решение психологических задач по теме «Личность и ее структура»	2	
Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности	Содержание учебного материала: Общая характеристика и физиология эмоций. Функции и виды эмоций.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 26. Составить конспект на тему «Эмоционально-волевая сфера личности»: Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций. Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие.	3	
	Практическое занятие 4. Основы саморегуляции. Дневник эмоций	1	
	Самостоятельная работа 27. Исследование волевых качеств личности.	2	
	Самостоятельная работа 28. Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности»	2	
Тема 3.3. Темперамент	Содержание учебного материала: Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. Типологии темперамента.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 29. Составить конспект на тему «Темперамент»: Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. Типологии темперамента.	2	
	Самостоятельная работа 30. Исследование типов темперамента.	2	
Тема 3.4. Характер	Содержание учебного материала: Понятие о характере. Типологии характера. Формирование характера.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09

	Самостоятельная работа 31. Составить конспект на тему «Характер»: Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. Типологии характера. Формирование характера.	1	
	Самостоятельная работа 32. Решение психологических задач по теме «Характер»	2	
Тема 3.5. Способности	Самостоятельная работа 33. Составить конспект на тему «Способности»: Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное. Виды способностей. Развитие способностей.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 34. Решение психологических задач по теме «Способности»	2	
Всего:		90	

Содержание практических занятий

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.2. Восприятие

Практическое занятие 1.

Иллюзии зрительного восприятия. Решение психологических задач по теме «Восприятие»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 3 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Восприятие» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- восприятие; его свойства, виды и зависимость от характера деятельности.

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность и осмысленность восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация видов восприятия.

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

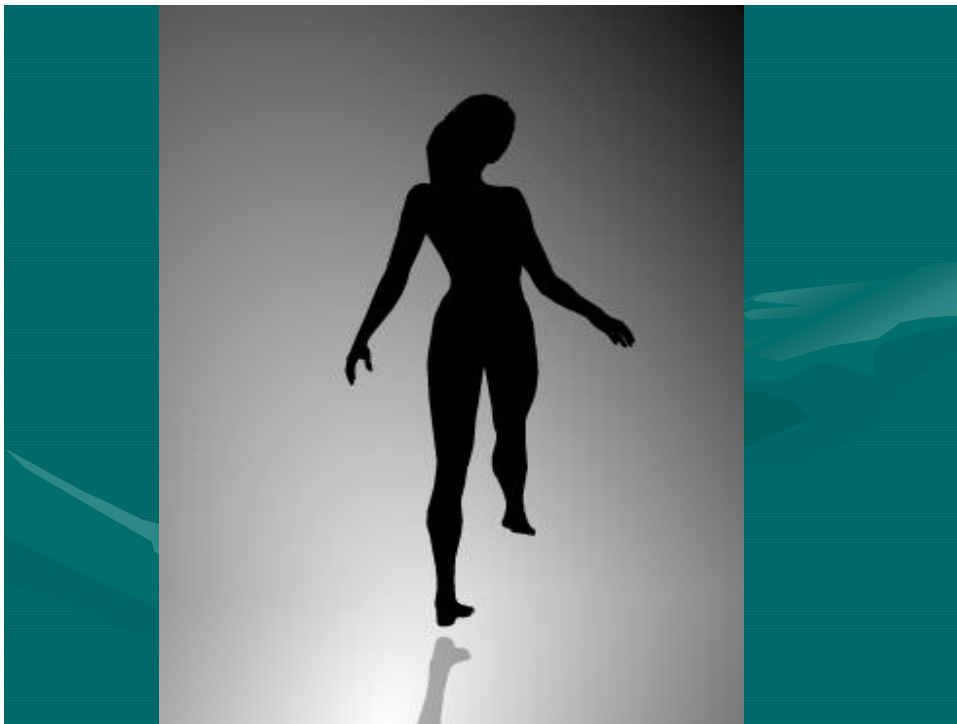
1.Рассмотреть картинки из сети Интернет не менее 20 штук на предмет определения вида иллюзии зрительного восприятия.

2. Дайте определения понятиям: перцептивные процессы, ощущение, восприятие, порог чувствительности, модальность ощущений, орган чувств, сенсорный эталон, перцептивный эталон, предметность восприятия, целостность восприятия, структурность восприятия, константность восприятия, осмысленность восприятия, апперцепция.

3.Составьте сравнительную таблицу «Сходство и различия ощущения и восприятие».

	Ощущение	Восприятие
Сходство 1.	Ощущение и восприятие – познавательные психические процессы.	
2.	Ощущение и восприятие образуют чувственную ступень познания	
3.	Общими являются условия возникновения ощущения и восприятия (непосредственное воздействие окружающих предметов на органы чувств).	
Отличия 1.	В процессе ощущения отражаются отдельные свойства предметов.	При восприятии предмет отражается целиком, во всем многообразии свойств.
2.	В результате ощущений возникает более или менее смутное чувство (сладости, яркости, громкости и т.п.).	В результате восприятия складывается целостный образ предмета. Восприятие включает в себя комплекс разнообразных ощущений, но восприятие не сводится к сумме ощущений, т.к. в образе восприятия достраиваются с участием воображения те качества предмета, которые в данный момент могут не ощущаться.
3.	Ощущения привязаны к конкретному анализатору, к конкретной сенсорной системе.	Восприятие связано с комплексной работой анализаторов. Может быть выделена лишь модальность преобладающего объема переработанной в процессе восприятия сенсорной системой информации. Построение образа происходит на основе синтеза ощущений от разных модальностей.

4. Ответьте на вопросы: А). Позволяет ли восприятие в полной и адекватной мере отражать человеку мир? Б). Откуда берутся иллюзии и установки восприятия? В). Как воспринимают мир незрячие и неслышащие люди? Г). Чем восприятие человеком человека отличается от восприятия человеком предмета?
5. На чём основывается наше восприятие? Конечно, на мышлении. У человека преобладает в работе либо правое, либо левое полушарие. Проведём небольшой тест. Внимательно, посмотрите на женщину, которая вращается. Если вы видите, что она вращается по часовой стрелке у вас преобладает правое полушарие, если против часовой, то левое.



6. В составе процесса восприятия можно выделить четыре операции:
- 1) **обнаружение** — исходная фаза, на которой человек может лишь определить, есть ли воздействие;
 - 2) **различение** — выделение в предмете интересующих человека признаков;
 - 3) **идентификация** — сопоставление предмета с одним из известных человеку образцов;
 - 4) **опознание** знакомых объектов.

Один из вас будет исследователем, а другой — испытуемым. Испытуемый закрывает глаза и делает то, что ему говорит исследователь. В задании несколько шагов-опытов.

1 опыт — пассивное осязание неподвижного предмета. Экспериментатор кладет предмет на неподвижную ладонь испытуемого. Экспериментатору запрещается нажимать на предмет, а испытуемому — перемещать его на ладони и ощупывать другой рукой. По сигналу испытуемого экспериментатор прячет предмет, испытуемый открывает глаза и в тетради зарисовывает предмет в реальную величину.

2 опыт — пассивное осязание при движении предмета. Экспериментатор плавно обводит ребром предмета по неподвижному указательному пальцу правой руки испытуемого. После одного полного обведения контуром фигуры испытуемый зарисовывает ее на новом листе.

3 опыт — искусственное активное осязание. Испытуемый сам последовательно (без возвратов) обводит контур предмета, указательным пальцем правой руки (или левой, если он — левша). При этом разрешается 3-4-кратное обведение контура предмета. Экспериментатор придерживает его так, чтобы он оставался неподвижным.

4 опыт — активное осязание. Испытуемый сам одной рукой ощупывает предмет, сколько хочет. Затем открывает глаза и снова зарисовывает его.

5 опыт — бимануальное осязание (двумя руками). Испытуемый ощупывает предмет двумя руками. Затем сообщает, что это такое.

Обсуждение. На каком шаге вы уже догадались, что это за предмет? Как легче опознавать предмет, как — труднее? Почему?

7. Восприятие — очень быстрый процесс. Эта быстрота эволюционно обусловлена и необходима для выживания и ориентировки в окружающем мире: если кошка будет долго «распознавать», не мышка ли это перед ней бежит, то останется голодной. Последовательное протекание всех операций восприятия часто кажется мгновенным. Например, вы «ловите» маршрутку: 1) вы видите, что едет машина с каким-то, пока не видным,

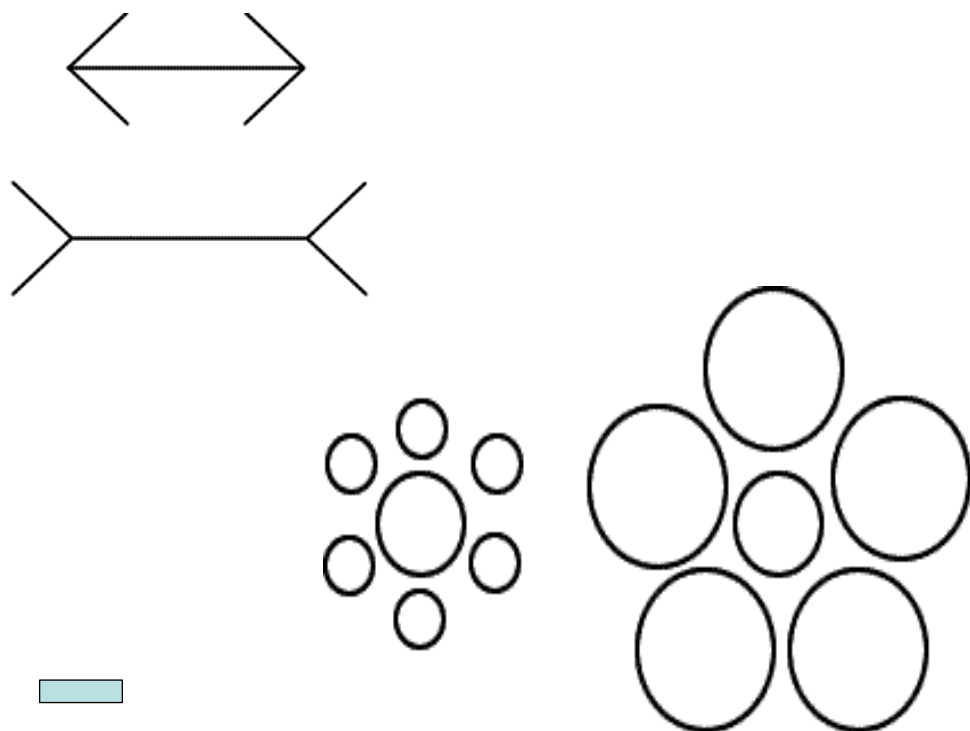
номером — возможно, вашим (обнаружение); 2) вы всматриваетесь в номер, пытаетесь увидеть очертания цифр (различение); 3) приближаясь, черточки начинают приобретать знакомые очертания и становятся похожими на определенные цифры (идентификация); 4) вы узнали номер маршрутки. Это не ваша!

Упражнение. Выполняется в группах по 3-4 чел. В течение 5 минут напишите в тетради пример какого-нибудь акта восприятия (о том, как увидели, узнали, услышали, почувствовали предмет или явление) и опишите, вследствие каких операций это произошло.

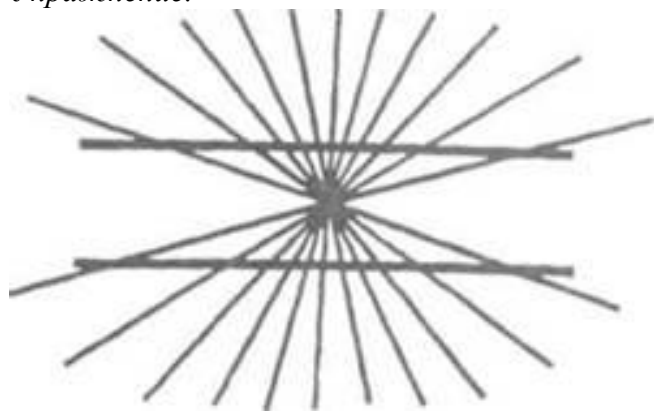
8. В зависимости от того, что является объектом восприятия, можно выделить следующие его **виды: а) восприятие предметов,**

Восприятие предметов происходит, в основном, за счет восприятия формы, так как она является наиболее надежным признаком вещи, остающимся неизменным при изменениях цвета, величины, положения предмета.

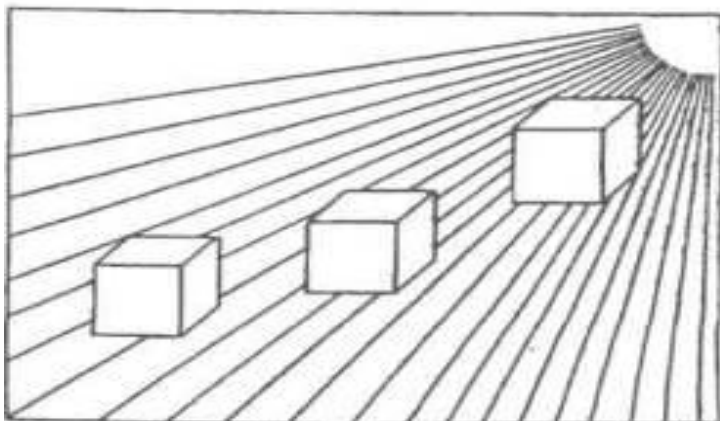
Упражнение:



Упражнение.

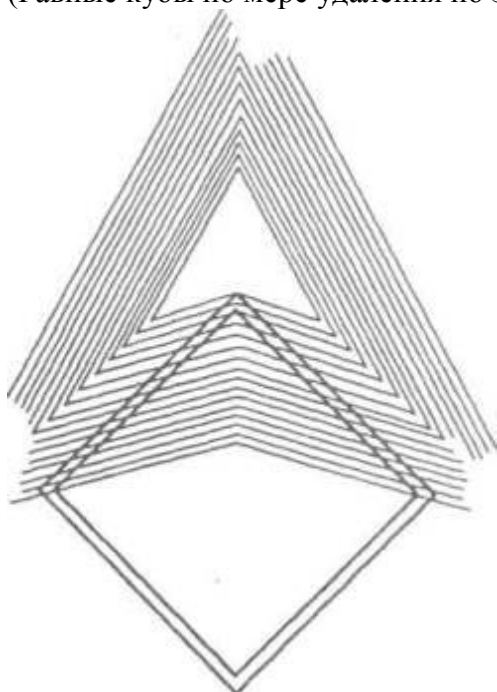


Параллельны ли горизонтальные линии?



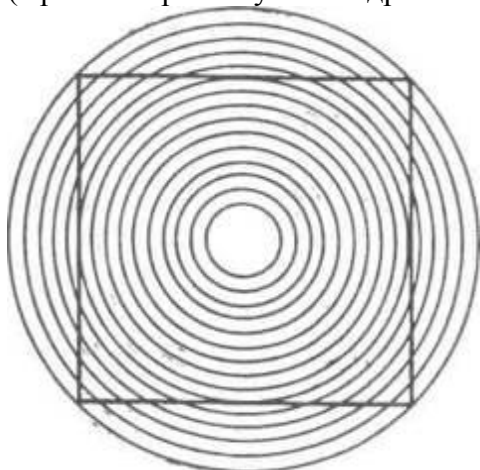
Равны ли по величине кубы?

(Равные кубы по мере удаления по законам линейной перспективы кажутся больше)



Прямой или острый верхний угол квадрата?

(Правый верхний угол квадрата кажется не *прямым*, а острым)



Прямолинейны ли стороны квадрата?

(Прямолинейные стороны квадрата кажутся изогнутыми)

б) времени,

Упражнение «Чувство времени». Все закрывают глаза. Учитель подает сигнал: «Начали!». Надо постараться уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Просто откройте глаза и поднимите руку, как только, с вашей точки зрения, прошла минута. Каждый продолжает сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. В зависимости от того, раньше, вовремя или позже ученик поднял руку, учитель знаком показывает, какой значок ему следует отметить в тетради: -, 0 или +.

Приведите примеры случаев искажения восприятия времени в вашей жизни

в) движений,.

Известна иллюзия при *восприятии движения*, когда сидя в вагоне стоящего поезда и наблюдая в окно движущийся другой поезд, кажется, будто едешь сам.

г) отношений между предметами,

Женщинам хорошо известно влияние на восприятие *отношений между предметами* — например, предметов гардероба: их цвета, размера, рисунка и пр. Синяя кофточка делает бледно-голубые глаза ярко-голубыми. Черная одежда «стройнит», то есть делает объем тела зрительно меньше. Вертикальные полосы на одежде делают вас как будто выше, а горизонтальные — «короче». Высокий каблук «удлиняет» ногу. Все искусство макияжа, одежды, прически, походки, поз, жестов и т. п. призвано создавать иллюзии восприятия человека как более красивого, стройного, рослого, уверенного и какого-то там еще, нежели он есть на самом деле. В принципе, этот обман невинен, а зачастую даже необходим.

д) пространства,

Размер предметов может исказить восприятие пространства. — человека.

9. Наше восприятие связано с творческой переработкой информации. Задание два стихотворения на непонятном языке перевести на понятный нам язык.

10. Свойства восприятия

Хотя восприятие субъективно и у всех оно разное, есть некоторые общие черты, характеризующие восприятие человека — свойства восприятия.

Активность. Восприятие всегда в действии, его работу нельзя остановить по собственному желанию. Можно его приглушить, изменить, не обращать на что-то внимание, но нельзя его прекратить. Восприятие всегда в поиске новой информации — так уж оно устроено. Попробуйте ничего не чувствовать, «выключить» свое восприятие мира.

Упражнение: На наше восприятие влияет множество факторов. Какие?

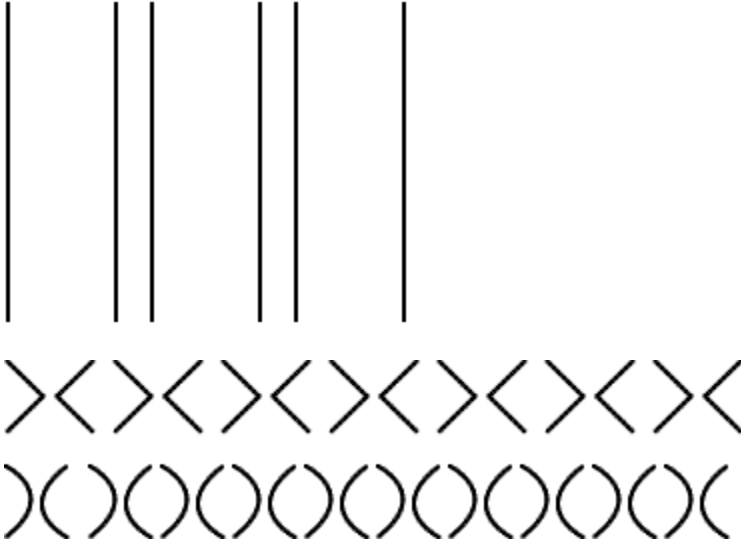
Один из факторов это предметы или явления находящиеся в сотрудничестве или в соседстве с объектом восприятия. Тест М

Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Время выполнения задания - 2 мин.

Предметность. Восприятие всегда связано с каким-то предметом или явлением, вызвано ими. Вся информация, получаемая нами с помощью органов чувств, относится нами к этому предмету. Вещь вызвала в наших рецепторах какие-то сигналы, а не деятельность рецепторов вызвала образ вещи (это уже не восприятие, а галлюцинации — представление о предмете). Восприятие — это отражение реально существующих предметов и явлений, поэтому предметные свойства окружающего нас мира являются решающими для нормальной работы восприятия. Когда нет реальных воздействий, нет нормального восприятия, оно искажено. Это показано в опытах по лишению ощущений. Человека погружали в ванну с водой температуры тела (таким образом он не чувствовал никаких телесных ощущений), под монотонные однообразные звуки (а восприятие не терпит однообразия, ему нужны изменения и приносимая ими информация), при рассеянном белом свете («никаком», будто его и нет), руки были в перчатках (чтобы исключить осязание). В такой ситуации восприятию нечего было перерабатывать — не поступало никакой информации. И тогда оно начинало работать искаженно — «развлекать само себя»: у человека возникали галлюцинации и ему начинало казаться,

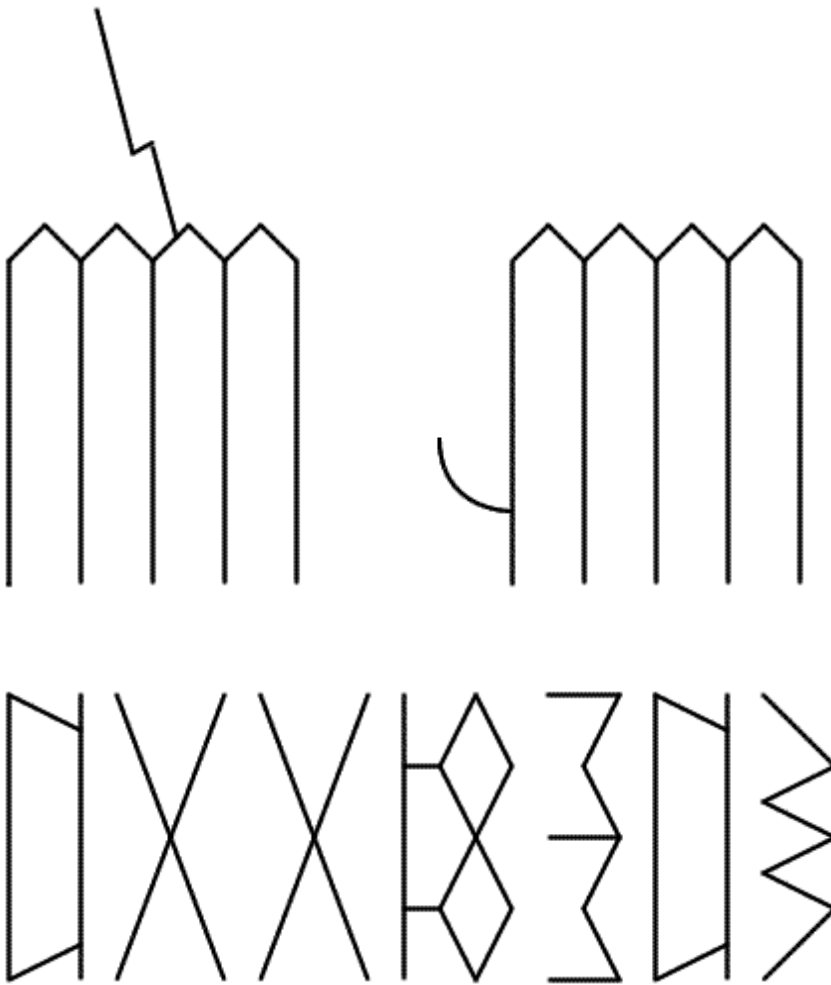
ся, что он сходит с ума. Аналогичные состояния возникают у человека при воздействии однообразных стимулов: беспорядочных узоров, повторяющихся звуков, бессмысленных слов, — восприятие притупляется.

Целостность. Мы живем в мире вещей, их отношений друг с другом, в мире целых ситуаций. В любой совокупности признаков наше восприятие отражает отношения между ними, стремится объединить в какое-то целое, чтобы определить, что это. В бессмысленных пятнах мы видим знакомые нам образы. В простом наборе линий рано или поздно мы увидим какие-то фигуры.



Константность (постоянство). Условия, в которых происходит восприятие, чрезвычайно многообразны и изменчивы. Но объект воспринимается нами достаточно постоянным, независимо от условий его восприятия. Например, верблюд может повернуться к нам передом или боком, быть плохо освещен, может быть выкрашен в черно-белую полоску, — но мы все равно признаем в нем верблюда, а не зебру. Благодаря константности, предметы воспринимаются как относительно постоянные по форме, цвету, величине и положению.

Осмысленность. Животное способно воспринимать несомую предметом информацию только буквально: хрустнула ветка — крадется враг, стукнула миска — несут еду. Человек может из воспринимаемых им вещей и событий делать совершенно «непрямые» выводы. Как Штирлиц: стоит цветок на окне — явка провалена, штора отдернута — можно заходить. Так же по части изображения человек способен «додумать» целую картину, да еще и объяснить ее. Можете ли вы в рис. 8 признать солдата, идущего с собакой мимо дыры в заборе? А на рис. 9 — угадать слово? А понять смысл сочетания букв: СОБАКАЕСТМЯСО?



Некоторые свойства восприятия можно охарактеризовать количественно:

Порог восприятия. Существует *физиологический порог* восприятия — уровень чувствительности рецептора, при котором он регистрирует наличие стимула. А есть *порог осознания* восприятия стимула. Между ними есть разница. Иногда организм чувствует что-то, но не может понять что. Например, знаешь, что написал с ошибкой, но не видишь ее. Порог восприятия можно измерить только специальными приборами.

Объем восприятия можно измерить без приборов.

Упражнение «Измерение объема зрительного восприятия».

Сейчас, вам будет показано изображение 10 предметов, на 1 секунду. Запишите, что вы увидели.

Обсуждение. Обычный объем мгновенного восприятия составляет 7 плюс-минус 2 предмета. А как у вас? Что помешало воспринять больше предметов? Что повлияло на то, что вы запомнили именно эти изображения?

На наше восприятие влияет множество факторов. Какие?

Один из факторов это предметы или явления находящиеся в сотрудничестве или в соседстве с объектом восприятия.

Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Время выполнения задания - 2 мин.

11. Продолжите предложения:

1. Отражение в коре головного мозга предметов явлений – это ...
2. Роль прошлого опыта связана с....
3. Искажение или неправильное восприятие – это ...
4. Способность воспринимать мир в форме предметов – это ...
5. Образ воспринимаемых предметов не дан в готовом виде, а мысленно достраивается – это...
6. Способность воспринимать предметы постоянными по форме, цвету, величине – это ...

7. Отношение каждого предмета к определённым классам – это...
8. Зрительное, слуховое, осязательное – это...
9. Зрительный, слуховой, кожный, мышечный – это...
10. Фантом конечности – это...

9. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ ПО ТЕМЕ «ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ»

1. Укажите, что определяет минимальная величина раздражителя, вызывающая первые, едва заметные ощущения.
2. Укажите, в какой зависимости находятся чувствительность и абсолютный порог ощущения.
3. Назовите свойство ощущения, состоящее в привыкании к раздражителю, путем изменения порога ощущения.
4. Назовите свойство ощущений, состоящее в изменении одних ощущений под влиянием других.
5. Укажите, как называется взаимодействие ощущений, при котором происходит усиление одного ощущения под влиянием другого.
6. Как называется свойство ощущений, при котором раздражитель одной модальности вызывает ощущение другой модальности?
7. Назовите свойство восприятия, состоящее в постоянстве восприятия предметов в изменяющихся условиях.
8. Назовите свойство, устанавливающего зависимость восприятия от прошлого опыта, рода занятий и т.д. у человека.
9. Назовите термин, определяющий высокую чувствительность органов чувств, нервной системы.
10. Назовите термин, обозначающий дефицит ощущений.

10. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ТЕМЕ

1. Чувствительность:
 - а) образует основу ощущений;
 - б) ориентирует организм к среде;
 - в) выполняет сигнальную функцию;
 - г) все ответы верны.
2. Основные стадии последовательного развития форм психического отражения:
 - а) чувствительность;
 - б) раздражимость;
 - в) тропизм;
 - г) все ответы верны.
3. Первичной фазой ощущения как психо-физиологического процесса является
 - а) психический процесс;
 - б) физический процесс;
 - в) физиологический процесс;
 - г) все ответы верны.
4. К экстероцептивным ощущениям относят:
 - а) зрительные;
 - б) органические;
 - в) вибрационные;
 - г) все ответы верны.
5. Проприоцептивные ощущения – это:
 - а) вкусовые;
 - б) обонятельные;
 - в) вестибулярные;
 - г) все ответы верны.
6. Минимальная величина раздражителя, вызывающая ощущения, называется:
 - а) верхним абсолютным порогом чувствительности;

- б) нижним порогом;
- в) разностным порогом;
- г) все ответы верны

7. Психофизиологическая закономерность ощущений, приводящая к изменению чувствительности - это:

- а) адаптация;
- б) контраст;
- в) сенсбилизация;
- г) все ответы верны.

8. Основные свойства ощущений

- а) качество;
- б) интенсивность;
- в) длительность;
- г) пространственная локализация;
- д) все ответы верны.

9. Определите, о каких закономерностях ощущений идет речь в примерах:

- 1) при виде лимона у многих людей выделяется слюна и ощущается вкус кислого;
- 2) музыкант услышал разницу между звуками в 1/8 тона, тогда как обычный человек может уловить разницу в S тона;
- 3) когда человек начинает носить жесткие контактные линзы, они ему очень мешают, но со временем он перестает их ощущать;
- 4) если люди обычно видят в радуге лишь 7 цветов, то китайские школьники, благодаря специальным упражнениям, видят в ней свыше 30 оттенков цветов;
- 5) почему водители не обращают внимания на игрушки, висящие на лобовом стекле их машины?
- 6) почему человек не ощущает пылинок, попадающих на его лицо?
- 7) в романе Э.Л.Войнич есть эпизод: «Джули, жена брата Артура, отчитывает своего родственника: от ее такого пронзительного голоса, - замечает автор, - у Артура стало кисло во рту»;
- 8) человек, занимающийся йогой, может ходить по лезвию ножа без обуви, не ощущая боли. Почему?
- 9) если люди продолжительное время живут в экологически загрязненных районах, то при выезде на природу у них возникает головокружение и даже головная боль;
- 10) люди, живущие в странах с теплым климатом, хуже переносят морозы. Почему?
- 11) существует определенный порядок подачи спиртных напитков: сначала подаются более легкие, с более тонким букетом, а потом уже более крепкие вина;
- 12) когда человек прислушивается, он прикрывает глаза. Почему?
- 13) человек не замечает тиканья часов в комнате. Почему?
- 14) когда человек пьет горячий чай, он кладет много сахара. После остывания чай кажется намного слаще горячего. Почему?

Требования к результатам работы: письменная и устная работа в группах.

Формы контроля: групповая

Список рекомендуемой литературы:

- 1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
- 2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.

3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.6. Мышление

Практическое занятие 2.

Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Мышление» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- мышление, виды, операции и формы мышления, развитие мышления.

уметь:

- самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

- анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Развитие мышления.

Содержание практических заданий:

Задание 1.

Пройти диагностическое исследование:

- Определение уровня интеллекта (тест Векслера)

- определение типа мышления (методика Г.В. Резапкиной)

- Методики исследования особенностей мышления, а именно рефлексивности, аналитичности, обобщения как мыслительной операции, логическо-понятийного мышления, логичности умозаключений (<https://studfile.net/preview/4217808/>)

Задание 2.

На основе проведенных исследований ответьте на контрольные вопросы:

1. Отличие интеллектуальных процессов от перцептивных. Понятие о мышлении.

2. Виды и формы мышления, их характеристика.

3. Основные операции мышления.

4. Процесс решения мыслительных задач.

5. Чем мышление отличается от ощущения и восприятия?

6. Какие стороны окружающего мира человек может познать с помощью мышления?

7. Какие бывают виды мышления?

8. Что такое мысль и как она «рождается» в процессе мышления?

Требования к результатам работы: устная работа в группах.

Формы контроля: групповая.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность

Практическое занятие 3.

Практические упражнения на исследование самосознания.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие — 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Человек как субъект, личность и индивидуальность» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- индивид, личность, индивидуальность, самосознание

уметь:

- выявлять взаимосвязь самохарактеристики с характеристиками, даваемыми другим людям;
- понимать (чувственно) феномен «отношение»;
- выявлять множество межличностных ролей, которые выполняет;
- развить навык самосознания, чувствительности, эмпатии и саморефлексии.
- анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты. Направленность личности, формы ее проявления.

Содержание практических заданий:

Упражнение 1

Вероятно, у каждого человека есть своя собственная теория, касающаяся того, что именно делает его уникальным. Единственным в своем роде индивидом, отличающимся от всех остальных людей. При этом невольно возникает вопрос: разделяют ли окружающие мое мнение о самом себе, видят ли меня другие таким, каким я считаю себя? Если они определяют меня иначе, то, что же лежит в основе их восприятия и оценки? Попробуем выяснить этот вопрос в ходе выполнения данного задания.

Инструкция:

Возьмите несколько листов чистой бумаги и напишите на одном из них в правом верхнем углу то из своих имен, к которому вы в наибольшей степени привыкли (это могут быть имя, фамилия, уменьшительное имя, кличка и т. п.).

После этого:

А. Дайте 10 ответов на вопрос, кто я такой? Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову.

Б. Ответьте на тот же вопрос так, как, по-вашему, отозвались бы о вас ваши отец или мать (выберите одного).

В. Ответьте на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвался бы о вас ваш лучший друг (подруга).

Сравните эти три набора ответов и в письменной форме укажите следующее:

В чем состоит сходство? Каковы различия? Если есть различия, то как вы их объясните применительно к самому себе? В какой степени ведете себя по-разному с разными людьми и какие роли принимаете на себя при общении с близкими людьми? Каким образом эти различия объяснимы, исходя из индивидуальных особенностей этих других лиц, т. е. как их ожидания формируют те суждения о вас, которые вы им приписываете? Укажите, какие из 10 ответов вашей самохарактеристики касались:

- а. физических качеств (облик, сила, здоровье и т. п.);
- б. психологических особенностей (интеллект, эмоциональная сфера и т. п.);
- в. социальных ролей (профессиональная деятельность, семейное положение и т. п.).

Установите очередность (проранжируйте), которую вы считаете целесообразной, при перечислении этих групп качеств. Остаетесь ли вы также на своих первоначальных позициях в составлении своей самохарактеристики? Если нет, то запишите новый порядок следования упомянутых в самом начале качеств. Прибавились ли или заменились какие-либо из них и чем вы это объясните.

Если вы выполнили упражнения, то написанный вами итог можно определить как словесное определение вашей Я-концепции, т. е. относительно согласованного и зафиксированного представления о самом себе. Тут же отметьте зависимость Я-концепции от воспринимающих вас других людей, предпочитаемого вами варианта своего имени, который, кстати, тоже во многом зависит от окружающих.

В отчете по исследованию (для упр.1) напишите ответы на вышеозначенные вопросы (А, Б, В; 1-5), сделайте выводы по упражнению в целом.

Во 2 упражнении разберемся в том, как на суждения о других людях влияет наше отношение к ним.

Упражнение 2.

Вступая во взаимоотношения с окружающими, мы обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами воспринимаемых нами людей, а не особенностями собственного восприятия. Данное упражнение ставит целью продемонстрировать существование переменных, заключенных в нас самих и не относящихся к другим лицам. Это наглядно проявляется в нашем отношении, часто противоречивом, к людям, которых мы хорошо знаем.

Инструкция:

А. Вспомните двух людей, которые вам очень нравятся (для обозначения используйте их инициалы). Укажите пять качеств, которые в них нравятся.

Б. Вспомните двух людей, которые вам совсем не нравятся. Обозначив их по той же схеме, запишите их качества, которые вам не нравятся.

В. Указав все эти качества, вы сможете увидеть, в чем схожи качества тех людей, которые вам нравятся и не нравятся. Например, включают ли два первых списка одни и те же прилагательные (предположим, «Добрый», «Щедрый»...). Произведя такое же сравнение второй пары, вы увидите сходство не нравящихся вам людей в отмеченных качествах (например, «жестокый», «косный»...).

Г. Сравните все четыре перечня и определите, какие личностные параметры людей заставляют вас любить их или напротив, ненавидеть.

Д. Отметьте, какие качества людей важны для вас, что вы ищете в окружающих, и что вас в них возмущает и отталкивает. Насколько связаны нравящиеся или не принимаемые качества в других людях с вашими характерологическими чертами?

В отчете по исследованию (упр.2) запишите качества, следуя инструкции (А, Б), сделайте анализ (Г-

Д) и запишите выводы по упр.2. Итоговый отчет по упражнениям 1, 2 отправьте для проверки преподавателю.

Упражнение 3.

Заполните пирамиду Дилтса, ответив последовательно на вопросы:

1. Что я имею? (окружение: что, где, когда и с кем)
2. Что я делаю? (поведение)
3. Как я делаю? (способности и навыки)
4. Зачем и почему я делаю? (мои ценности и убеждения)
5. Кто Я? (идентичность)
6. Во имя чего? (миссия)

Проанализируйте свою жизненную цель (желание) согласно этих вопросов. Напишите выводы.

Требования к результатам работы: письменная.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности

Практическое занятие 4.

Способы саморегуляции. Дневник эмоций

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 1 час.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Эмоции» на практике. Познакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- эмоции, функции, виды, развитие эмоций

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;

- освоить навыки эмоциональной регуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций.

Содержание практических заданий:

Список правил взаимодействия (сообщается педагогом):

1. Конфиденциальности (информация с тренинга не выноситься за трендовую группу)
2. Искренности в общении и правило сказать «нет»
3. Обращение по имени или на «ты»
4. Я – высказывание (говорить от 1-го лица)
5. Безоценочность суждений (не критиковать участников тренинга)
6. Уважать мнение друг друга
7. Быть активными (все участвуют в упражнениях)
8. Внимательно слушать друг друга
9. Не перебивать говорящего
10. Выключить телефоны

Введение:

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе в вузе или колледже непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому на сегодняшнем занятии Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение, избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе.

Приветствие:

Упражнение 1. «Здравствуйте, мое настроение цвета...»

Инструкция: Каждый участник тренинга по-очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

Основная часть тренинга:

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает:

Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.

3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать любимую книгу или стихотворение.
7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
8. Принять горячую ванну.
9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги. Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит вашему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.
11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их на работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Сейчас мы их рассмотрим.

Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:

1. способ управления дыханием
2. способ управления мышечными зажимами (релаксация)
3. способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование)
4. способ самоодобрения (самопоощрения)
5. способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)
6. способ концентрации
7. способы, связанные с использованием образов (Визуализация)

1 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

Упражнение 2. «Дыхание»

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох.

Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните.

Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

Упражнение 3. «Свеча»

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 4. «Замок»

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение 5. «Ха-дыхание»

Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 6. «Яблоки»

Инструкция: Стоя. Представьте, что перед каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь

сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 7. «Отдых»

Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 8. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

2 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

Упражнение 9. «Релакс для тела»

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

Инструкция: Сделаем упражнение на лицевую область. Начнем со рта.

1. улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

Инструкция: Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабьтесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры:

1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

Кисти рук:

Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

Нижняя часть ног:

Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: Какой это орган? (опрос) Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и др.).

Активная релаксация - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

3. Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование):

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

Упражнение 10. «Самоприказ»

Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

- Сформулируйте самоприказ
- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Упражнение 11. «Самопрограммирование»

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

- Мысленно повторите его несколько раз.

4 способ самоодобрения (самопоощрения):

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

Упражнение 12. «Солнышко»

Инструкция: Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение: Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

5. способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка):

В основе АТ лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

Упражнение 13. «Почувствуй...»

Инструкция: Тренер включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно
- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овеивает лицо
- ветерок холодит виски

- мой лоб овекает приятная прохлада
- дышится легко и свободно
- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна (ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслаблены, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное
- ноги начинают расслабляться и тяжелеть
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает
- Я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что Я Вам говорила?

Кому не удалось? Почему?

6 способ снятия нервно-психического напряжения:

Концентрация на чем-то.

Упражнение 14. «Концентрация на слове»

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 15. «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

2. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

3. В течение 2-х минут: запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений: Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

Способ концентрации поможет Вам в тех ситуациях, когда Вам надо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

7 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способы, связанные с использованием образов:

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнение 16. «Образы»

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить образы услышанных слов.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная, аромат розы, запах моря.

Упражнение 17. «Море»

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплему, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете... вдалеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко. Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдете победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

- У вас не болела голова?
- Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

Заключительная часть занятия:

Упражнение 18. «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

Инструкция: Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...».

В заключение отметим следующее. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет - и суда нет, как говорят в народе.

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение - принять то, что я не могу изменить, и ум - отличать одно от другого».

Человек, вооружённый знаниями, -
непобедим.
(М. Горький)

Требования к результатам работы: устная.

Формы контроля: групповая.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева. Е. А. Царегородцева. – 2–е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям

№	Номер и дата распоряжительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распоряжительного документа о принятии изменений