



## ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ: «Я СМОГУ СТАТЬ КОМПЕТЕНТНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ»

БЫКОВА Елена Анатольевна, *доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии ФГБОУ ВПО «Шадринский государственный педагогический институт», кандидат психологических наук*

**Разработка и проверка продуктивности блочной системы программы — создание технологии, направленной на формирование понимания механизмов профессионализации и становления профессиональной компетентности у студентов-психологов, построение образа успешного профессионального будущего, обнаружение и актуализацию своих профессиональных ресурсов. В статье даны фрагменты тренинга, направленного на развитие профессиональной самоидентификации студентов-психологов.**

**Ключевые слова:** *компетентность, специалист, психолого - педагогическая программа, тренинги, стереотипизация, идентификация, эмпатия, аттракция, рефлексия, студент-психолог, профессиональная самоидентификация, тренинг профессионального роста.*

**З**нание механизмов профессионализации и развития компетентности — показатель профессионального мастерства психолога, которое обеспечивает целостность и единство сферы профессиональной деятельности, так как здесь проявляются все когнитивные и регулятивные системы профессионала.

В период обучения на факультете психологии у студентов происходит бо-

лее адекватное формирование профессиональных представлений: создается образ психолога-специалиста, обладающего определенным набором профессиональных качеств, необходимых для успешной деятельности, четче осознаются трудности профессии, связанные с процессом профессиональной подготовки, приобретением определенных знаний, умений, навыков.



Для формирования профессиональной психологической компетентности на основе восприятия и понимания механизмов профессионализации была разработана психолого-педагогическая программа профессионального развития «Я смогу стать компетентным специалистом».

Задача заключалась в разработке и проверке продуктивности блочной системы программы (создании технологии, направленной на формирование понимания механизмов профессионализации и становления профессиональной компетентности у студентов-психологов, построение образа успешного профессионального будущего, обнаружение и актуализацию своих профессиональных ресурсов). Программа рассчитана на студентов 1-го курса. В ходе участия в программе они ознакомятся с основными психологическими механизмами профессионализации и становления профессиональной компетентности. Это позволит им наметить пути профессионального развития на последующих этапах обучения в вузе.

Программа представлена тремя блоками, состоящими из лекционных и практических занятий в форме тренинга.

**Цель программы** — формирование представлений о профессиональной компетентности на основе восприятия и понимания механизмов профессионализации, осознание профессиональных возможностей. Занятия первого блока программы были направлены на фор-

мирование восприятия и понимания студентами профессиональной компетентности и особенностей её становления. Второй блок предполагал структурирование в сознании студентов образа идеального психолога, его профессионально важных качеств. В третьем блоке предполагалось развитие восприятия и понимания содержания и назначения психологических механизмов.

Теоретические беседы способствовали структурированию в сознании студентов образа психолога — специалиста, формированию понимания необходимости развития профессиональных качеств у будущего психолога посредством механизмов становления профессиональной компетентности. Практические занятия способствовали развитию умений применять рассмотренные профессионально — важные свойства в повседневном общении и взаимодействии с людьми.

На практических занятиях, проводимых в форме тренинга, использовались различные средства активного психологического обучения; развития профессионально важных качеств личности через механизмы установки, профессиональной мотивации, стереотипизации, идентификации, эмпатии, аттракции, рефлексии, путём привлечения мыслительных средств, проектирования образа профессионального будущего, совершенствования коммуникативной компетентности, использования психодиагностических методик для повышения эффективности процесса самопознания.



Каждое *практическое занятие* предполагало ознакомление с содержанием психологических механизмов становления профессиональной компетентности, образа профессионального психолога, его профессионально важных качеств, выполнение действий во внешней речи посредством беседы по прослушанному теоретическому материалу и упражнений в форме проигрывания про себя, направленных на закрепление полученных знаний через ролевые, сюжетно-ролевые игры, психологические этюды и обыгрывание ситуаций по теме занятия; применение элементов арт-терапии, закрепление и расширение полученных сведений.

Сюжетно-ролевые игры, направленные на рефлексию образа профессионального психолога, способствовали развитию у студентов умений применять рассмотренные профессионально важные свойства психолога в повседневном общении и взаимодействии с людьми, повышению уверенности в том, что на пути к достижению высокого уровня профессионализма они могут положиться друг на друга и на лучшие качества своей личности.

## **ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА «Я могу стать компетентным специалистом»** (программа печатается с сокращениями)

**БЛОК I. «Блок психологических знаний» — о профессиональной компетентности** (4 занятия — «Профессиональная компетентность: что это и зачем

она нужна», «Психологу компетентным быть необходимо», «Профессионал — какой он?», «Я — будущий психолог»)

Цель: формировать у студентов представления об основных структурных характеристиках профессиональной компетентности. Развивать умения видеть и оценивать профессиональную компетентность психолога, ставить перед собой профессионально значимые цели и находить пути их достижения.

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

#### **«Профессиональная компетентность: что это и зачем она нужна»**

*Упражнение «Ловушки — капканчики».* Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Каждый участник должен определить некоторые трудности на пути к достижению профессиональной цели — стать настоящим квалифицированным психологом. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей, так и внутренними, заключёнными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать о том, как их преодолеть.

После этого каждый по очереди называет по одной трудности — ловушке, адресуя её по циклическому принципу, участнику, сидящему через два человека от него. Участник, назвавший данную



трудность, также должен будет сказать, как можно было бы её преодолеть. Ответы обсуждаются в группе, сравниваются, выбирается наиболее интересный.

*Вопросы:* какие трудности уже встречались на профессиональном пути? Как они преодолевались? Обмен опытом.

## ЗАНЯТИЕ 2.

### «Психологу компетентным быть необходимо»

*Упражнение «Плохой психолог»* направлено на осознание своих недостатков в профессиональном становлении, в поступках, без перевода их на личность, умение корректно выдавать и воспринимать критику.

Из числа участников выбирается студент на роль «плохого» психолога. Остальные разбиваются на две группы, равные по количеству. Задача группы «обвинителей» — выделить негативную черту «плохого психолога» и описать её проявления. Просто оценочные высказывания, без описания ситуации проявления этой черты не допускаются. Функции «защитников» — найти объяснения проявлению этой черты и дать другую — позитивную характеристику «плохому психологу». Затем слово даётся герою. Он сам высказывается по поводу услышанного, выражая своё эмоциональное отношение к ситуации, сам отвечает на обвинения, описывает себя как «хорошего» психолога.

*Вопрос группе:* к какому психологу вы предпочли бы обратиться? Опиши-

те его портрет. Почему он должен быть именно таким? Чего вы от него ждёте? Побуждает студентов составить образ идеального психолога, используя механизмы **стереотипизации и аттракции**.

*Упражнение «Требуется психолог»* помогает смоделировать некоторые элементы собеседования при приёме на работу, рефлексии профессиональных требований к кандидату в психологи и соответствие их личностным ожиданиям, осмысление процесса поиска вакансий.

Из числа участников выбирается группа экспертов, которые будут вести приём на работу. Они разрабатывают список требований для психолога при приёме на работу. Остальные члены группы в это время составляют своё резюме для предоставления его группе экспертов. Им предлагается не упустить из виду любое свое преимущество, помня о том, что претендентов на должность множество, а вакансия одна. Обращается внимание на то, какие курсы повышения квалификации студенты указали в своём резюме, какие профессионально важные качества они выделили.

Подводится общий итог. Группа экспертов выбирает одного из членов групп на должность психолога и называет ещё трёх наиболее понравившихся претендентов, объясняя, почему выбор пал именно на них.

*Вопросы:* какие сложности возникли при написании резюме? Насколько пра-



вильными и точными показались вам требования, выдвинутые группой экспертов к претендентам на должность психолога.

### ЗАНЯТИЕ 3.

#### «Профессионал — какой он?»

*Упражнение «Профессиональный почерк».* Цель: выявление эталонного варианта психологической деятельности.

Группе предлагается описать различные стили (или отдельные черты разных стилей) успешной работы по профессии психолог, свойственные людям, различающимся по своим личностным качествам, возрасту, полу.

Вопрос: проанализировать индивидуальные и определяющие составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.

### ЗАНЯТИЕ 4.

#### «Я — будущий психолог»

*Упражнение «Советчик».* Методика групповой экспертной оценки. Направлена на создание обобщённого профиля личности студента на основании отрицательных и положительных профессионально важных качеств, выделенных группой.

Участники на отдельном листочке рисуют таблицу.

ФИО всех участников	Положительные профессионально важные качества	Отрицательные качества, мешающие профессионально выполнять деятельность
---------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Каждый участник выписывает на своём бланке фамилии и имена всех присутствующих в группе. Важно, чтобы все присутствующие были написаны в одном порядке. Дается задание: напротив каждой фамилии, включая собственную, написать в соответствующих колонках положительные и отрицательные качества, свойственные данному человеку. (7–10 минут).

Затем листочки собираются и зачитываются по списку фамилии, положительные и отрицательные качества людей. Вопрос группе: прислушайтесь внимательно к советам своих товарищей и напишите в тетради свой обобщённый психологический портрет на основании выделенных группой качеств. Проанализируйте его, с чем вы согласны в данном профиле, а что не соответствует вашему представлению о себе.

## БЛОК II. «ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА»

Цель: формировать в сознании студентов представления о профессионально важных качествах личности психолога. Развивать умения проявлять эти качества в повседневной жизни.

### ЗАНЯТИЕ 1. Лекция на тему

#### «Профессиональные качества психолога»

Компетентным, квалифицированным психолог становится в процессе воспитания и формирования у себя професси-



онально важных качеств и, соблюдая моральные и этические нормы поведения при работе клиентами, которые выработала психологическая практика. *Профессионально важные качества* (ПВК) являются индивидуальными качествами субъекта деятельности, влияющими на эффективность деятельности и успешность её освоения. ПВК психолога, соблюдение им морально-этических норм поведения в профессиональной деятельности является одним из показателей оценки профессиональной компетентности, обеспечивают его социальную адаптированность, способность к саморегуляции и многоуровневой рефлексии.

Вопросы для обсуждения: «Каким образом можно развивать ПВК студентам и зависит ли их формирование от курса обучения; «Как можно избежать профессиональных деструкций, мешающих стать квалифицированным специалистом?»

## ЗАНЯТИЕ 1.

### Эмоционально-волевые качества

*Графическая беседа «Круг воли».* Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», на активизацию интереса к волевой сфере личности.

Материалы: стандартный чистый лист бумаги, 8 цветных карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

**Ведущий.** «Вы знаете, насколько важно для психолога управлять своими чувствами, эмоциями и поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. Воля — это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой — у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг — это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли».

Испытуемый может закрасить весь круг или какую-либо его часть.

**Ведущий.** «Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это — волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы оценить волевые качества, нам необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки».

Участникам выдаётся список волевых качеств с соответствующими признаками:

*Признаки решительности:* быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка; выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в трудных условиях и во время



эмоционального возбуждения; решительные действия в непривычной обстановке.

*Признаки самостоятельности:* выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание); умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть); умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

*Признаки дисциплинированности:* сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил); добровольное выполнение правил, установленных коллективом; дисциплинированное поведение при изменении обстановки.

*Признаки настойчивости:* стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т.п.).

*Признаки выдержки:* проявление терпения в деятельности, выполняемой

в непростых условиях (большие помехи, неудачи и т.п.); умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т.д.); умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

*Признаки смелости:* преодоление чувства страха; сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями; проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

*Признаки инициативности:* проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации; участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других; активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

*Признаки целеустремленности:* умение анализировать свои желания и выбирать из них приоритетные; умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности; умение осуществлять намеченное.

**Ведущий.** «А сейчас я предлагаю к перечисленным волевым качествам подобрать подходящий, по вашему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам. В каждом круге закрасьте ту часть, тот сектор,



который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас. Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов — от наибольшего к наименьшему».

Если большинство кругов, по полученным данным, закрашены полностью или закрашенные части (сектора) кругов очень малы, то с испытуемым обсуждается: действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности.

Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений человека о своих волевых качествах. *Подведение итогов:* Обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности о своей волевой сфере.

В данной методике не анализируется выбор испытуемым цвета для закрашивания.

## **Занятие 2.** **Кооммуникативные качества**

*Упражнение «Психологический магазин»* направлено на осознание участниками стремлений изменить отдельные черты своей личности, рефлексия.

**Ведущий.** «Представьте себе, что вы прогуливаетесь в незнакомом городе и попали в волшебный магазин. Это Психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки при-

нимает в качестве оплаты те человеческие качества и способности, которые кажутся ему ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у вас имеется в избытке, или на то, что осталось в прошлом, или на то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предложит вам те качества, которые помогут вам в дальнейшем профессиональном росте. Он попросит что-то взамен. Вы можете торговаться».

Участники записывают на листочке, какие качества предлагал им продавец и на какие свои качества был совершён обмен.

*Упражнение «Да» значит «Нет»* направлено на тренировку умений конструктивно вести диалог, сдерживая эмоции партнёра по общению.

Каждый участник пишет на листочке или просто придумывает спорное утверждение. Например: «Все дети невыносимы», или «Пожилые люди - мудрые и спокойные», «Все преподаватели ценят и уважают своих студентов», «Родители никогда не понимают своих детей».

Затем фразы зачитываются по очереди. Остальные дают ответы в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого продолжить разговор, выражая своё согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и всё же...», «Да, и если...»



### ЗАНЯТИЕ 3. Саморегуляция

*Цель:* овладение приемами психологической саморегуляции, развить рефлексия как процесс познания и понимания самого себя.

*Беседа на тему:* «Наш успех зависит от умения управлять собой».

**Ведущий.** «Давайте вспомним русскую сказку об Иванушке, который лежал на печи, а затем выловил волшебную щуку из речки, выполнившую его желания. Мы часто иронизируем над этой сказкой: «Везёт Иванушкам дурачкам!» Но забываем о том, что в сказках заложена народная мудрость: «Везёт тому, кто не слишком усердствует в желании добиться успеха. Более того, фактор везения возникает у тех, кто выступает свободным от желаний и целей». Необходимо найти свой оптимальный уровень активности, при котором «всё получается». Чуть меньше активности — ничего не происходит, жизнь и дела стоят на месте. Чуть больше усилий — начинается сопротивление. Слишком сильное желание достичь поставленной цели и успеха всегда сопряжено со страхом неудачи. Страх блокирует внутренние возможности профессионала и снижает его творческий потенциал. В результате он может пройти мимо условий, которые могли бы привести к профессиональному успеху.

Успех в профессии возникает именно тогда, когда человек внутренне раскрепощён, и не испытывает чрезмерного желания чего-то достичь. Для каждого

человека важно быть успешным в своей профессиональной деятельности. Вы знаете, из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели бы достичь. По известной формуле классика У. Джемса:

**Самооценка = успех притязания.**

Свою самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания. Давайте попробуем определить вашу самооценку.

**БЛОК III. «Механизмы становления профессиональной компетентности (Шесть занятий: «Психологические механизмы», «Как работает механизм идентификации?», «Эмпатия — умение сопереживать человеку», «Аттракция. Моя профессия привлекает меня», «Профессиональная рефлексия — что значит, осознавать себя в профессии?», «Профессиональные стереотипы и установка», «Профессиональная мотивация, почему она важна?»).**

*Цель:* познакомить студентов с основными психологическими механизмами становления профессиональной компетентности. Показать их роль в процессе профессионализации.

### ЗАНЯТИЕ 1. Лекция на тему «Психологические механизмы, восприятие и понимание»

*Цель:* теоретическое ознакомление с понятиями «Восприятие», «Понима-



ние», «Психологические механизмы» в профессиональной деятельности психолога.

## ЗАНЯТИЕ 2.

### «Профессиональные стереотипы и установка»

*Упражнение «Формулы».* Направлено на осознание роли положительной и отрицательной установки на успех деятельности.

**Ведущий.** «Установка играет огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях, с помощью положительных установок можно добиться хороших результатов. Для этого необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил:

- Формулы должны быть утвердительными, то есть без отрицания «не». («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени».)
- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
- Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при освоении профессии психолога.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем, по желанию зачитывают. В группе ведётся обсуждение, удачно ли сформулированы положительные установки.

## Занятие 3.

### «Как работает механизм идентификации?»

Познакомить студентов с механизмом идентификации, показать его значение и использование.

*Упражнение «Идентификация с ролью клиента».*

**Цель:** развитие у студентов способности поставить себя на место другого.

Вы знаете, насколько важно психологу уметь поставить себя на место другого человека. Однако это часто оказывается не так-то просто. Давайте попробуем потренироваться в этом, выполняя следующее упражнение. Участникам предлагаются карточки с описаниями различных ситуаций, в которых оказались люди, как взрослые, так и дети. Они должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица.

*Ситуация 1.* Молодой человек, не проявивший никаких способностей в жизни. Ничего толком не умеет, ничего у него не получается, никаких особых способностей не проявилось. Другие люди ему об этом тоже говорят. Он им верит. Испытывает разочарование в жизни, утратил к ней интерес.

*Ситуация 2.* Женщина поссорилась со своим мужем. Они поругались, и муж сказал, что он уходит и забирает с собой сына. Она подумала, что он угрожает. Но муж действительно забрал ребенка, тайно, пока ее не было. Больше она их не видела. Сейчас у нее новая семья, но



она все время думает о первом муже, хочет его вернуть.

*Ситуация 3.* Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее, ее воспитание. Родители упрекают друг друга, обвиняют, скандалят. Каждый считает виновным в том, что дочь отбивается от рук, другого. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей и ей обидно, когда в нее не верят.

*Ситуация 4.* Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Он же просто теряется, т.к. не знает, как тому угодить. Чувствует себя униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

*Ситуация 5.* Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчились против нее. На нее бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми.

*Ситуация 6.* Девочки-сестры враждуют между собой. Старшая насмехается над младшей, издевается над ее внешностью, манерой одеваться, причисываться, говорить. Она выставляет в смешном свете все, чем занимается

младшая. Когда дома никого нет — обзывает младшую и даже бьет. На попытки младшей сестры искать защиту и поддержку у родителей те отвечают ей, что она это все выдумывает.

*Ситуация 7.* Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

*Ситуация 8.* Пожилая женщина недовольна своим сыном и его женой, которая постоянно им командует. Пока матери удается помогать сыну, спасти его от ситуации подкаблучника, но ее мучают опасения, что после ее смерти все изменится к худшему и сын попросту пропадет. Ведь даже для своих детей он не авторитет — как их мать скажет, так и будет.

*Ситуация 9.* Молодая женщина находится в растерянности: муж накануне вечером сообщил ей, что у него есть другая и он решил уйти к ней. Уговоры не возымели никакого действия. Он заявил, что все равно с ней жить не будет. Сегодня утром он собрал вещи и ушел, сказав, что навсегда.

*Ситуация 10.* Мать не знает, что делать со своей выросшей дочерью, которая ни ее, ни отца не слушает, хамит. Может по несколько дней не появляться дома, при этом ничего родителям не сообщает. Хотя они знают, что у нее уже



регулярно меняются партнеры, ее интимное поведение попросту называется развратом. Дочь становится все более развязной, грубой, ничего не делает по дому, только ест, спит, меняет наряды и постоянно требует денег.

*Ситуация 11.* Старая женщина узнала, что в детском доме живет ее племянница, о судьбе которой она прежде ничего не знала. После встречи с девочкой в детдоме женщина испытывает ужасные мучения, т.к. девочка очень обрадовалась встрече с ней и просит забрать ее оттуда, однако женщина обеспокоена тем, что она слишком стара и тяжело больна, и, кроме того, опасается, что на ее пенсию и социальное пособие ребенка ей не поднять.

Вопросы для обсуждения: насколько трудно было войти в роль клиента? Какие чувства возникли в этой роли? Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

## ЗАНЯТИЕ 4.

### **«Эмпатия — уметь сопереживать человеку»**

Формирование представления о механизме эмпатии, его роли в профессиональном становлении.

*Упражнение «Ситуации сочувствия»*

*Цель:* развитие сочувственного отношения к проблемам и бедам других людей.

Участникам раздаются карточки, на которых предлагаются ситуации, в которых надо выразить сочувствие и оказать поддержку.

*Ситуация 1.* Маша только что узнала, что ее мама и папа собираются развестись. Они сказали ей, что некоторое время она будет жить у тети Кати, пока все образуется. Маша плачет, рассказывая вам об этом. Вы можете выразить сочувствие Маше?

*Ситуация 2.* Паше 8 лет. На день рождения папа подарил ему щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл с ним после школы. Паша очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды он пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Мальчик был очень расстроен. Он искал его повсюду. Его мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Паша расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Когда Паша рассказывал вам об этом, он был очень-очень опечален. Можете ли вы посочувствовать Паше?

*Ситуация 3.* Ребенок выходит во двор поиграть в футбол, но ему постоянно отказывают, говоря, что он еще мал.

*Ситуация 4.* Тимур и Роза — брат и сестра. Их родители приехали из Казахстана несколько лет назад. Дети живут в большом городе и ходят в среднюю школу. Однажды они вернулись из школы и застали обоих родителей дома. Это было очень странно, потому что они оба работали. Родители сказали им, что их бабушка в Казахстане тяжело заболела и маме необходимо поехать туда на дол-



гое время, чтобы ухаживать за ней. Роза и Тимур очень огорчены, что их мама уезжает так далеко и неизвестно, когда вернется. Можете ли вы им посочувствовать?

*Ситуация 5.* Пете подарили велосипед на день рождения. Папа предупредил его, чтобы он не забывал каждый вечер ставить велосипед в гараж. Однажды вечером Петя заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нем и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было! Петя рассказал вам об этом по дороге в школу. Можете ли вы придумать слова утешения для Пети?

*Ситуация 6.* Карине 13 лет. Она живет с мамой и четырьмя младшими братьями. Мама подрабатывает в трех местах, чтобы заработать достаточно денег. Карина хочет стать капитаном школьной команды болельщиков, но у нее нет времени, чтобы ходить на репетиции. После школы она должна сидеть с братишками. Карина спросила у учителя, который отвечает за подготовку капитанов, что ей делать. Учитель дал ей домой видеокассеты с обучающим курсом, чтобы она могла практиковаться дома. На испытаниях она заняла первое место и была очень счастлива! Карина забежала к вам на перемене и сказала, что она набирает команду. Можете ли вы разделить её радость?

Шесть человек рассматривают по одной ситуации каждый, а остальные шесть — составляют группу экспертов, которая выберет наиболее понравившегося участника, который выглядел более

искренним и сочувствующим проблеме другого человека.

## ЗАНЯТИЕ 5.

### «Аттракция. Моя профессия и работа с людьми привлекают меня»

Формирование представления о механизме аттракции его роли в профессиональном становлении.

*Упражнение «Профессиональный портрет».*

*Цель:* развитие представлений о будущем, формирование позитивного образа Я и профессионального будущего.

Каждый садится перед группой и студенты описывают его профессиональный портрет. Он — через 10 лет. Реалистично нужно постараться угадать, что ждёт человека.

*Вопросы:* насколько понравился свой профессиональный портрет? Что именно?

*Упражнение «Признание»* направлено на активизацию в сознании студентов привлекательности собственного образа в глазах однокурсников, развитие умение находить положительные качества в других людях, закрепление представления о механизме аттракции.

Каждый участник пишет на своём листочке фамилию, имя и неоконченное предложение: «Меня привлекает в тебе ...». Листочки каждого передаются по часовой стрелке через всю группу. Студент, получивший листок с фамилией, заканчивая предложение, пишет на нём,



что его в данном человеке привлекает. У каждого члена группы, таким образом, должно оказаться по 12 законченных предложений на листочке. Когда листок возвращается к хозяину, он сам для себя определяет, какие, по мнению сокурсников, положительные черты его личности являются в нём привлекательными.

По желанию, студенты могут высказать своё мнение по поводу полученных в ходе упражнения данных. Какие черты действительно он сам в себе находит, а какие явились для него неожиданными и почему?

## ЗАНЯТИЕ 6.

### **«Профессиональная рефлексия — что значит, осознавать себя в профессии?»**

*Цель* — осознание роли механизма рефлексии в формировании умений анализировать собственную профессиональную деятельность.

*Активизирующий опросник «Способность к саморазвитию».* Направлен на самопознание, осознание студентами способности к саморазвитию на основе рефлексии своих способностей и возможностей.

Студентам предлагают ответить на ряд вопросов, поставив следующие баллы:

- 5 — если данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4 — скорее соответствует, чем нет;
- 3 — и да и нет;
- 2 — скорее не соответствует;
- 1 — не соответствует.

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Я стремлюсь изучать себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым. И Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
11. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.



12. Я получаю удовольствие от освоения нового.
13. Возрастающая ответственность не пугает меня.
14. Я положительно бы отнесся к моему продвижению на службе.

Затем подсчитывается общая сумма баллов:

75 — 55 — активное саморазвитие;

54 — 36 — ориентация на развитие сильно зависит от условий, сложившаяся система саморазвития отсутствует;

35 — 15 — остановившееся саморазвитие.

Вопрос: проанализируйте результаты опросника и подумайте, какие меры вам необходимо предпринять, чтобы совершенствовать свои способности к саморазвитию.

Упражнение «Кто Я?». Цель: анализ собственной профессиональной позиции, выявление определённости своего образа Я, его рефлексия.

Участникам предлагается составить перечень ответов на вопрос: «Кто Я?». Затем необходимо заполнить схему, изображённую на листе, который раздаётся каждому участнику.

Каждая клеточка этой схемы заполняется участниками собственными примерами самоописания (ответами на вопрос: «Кто Я?»), располагать их необходимо в соответствии с тем, тяготеют они больше к вертикали или к горизонтали.

Вопросы для обсуждения: в каком квадранте оказалось больше самоописаний? Где оказалось большинство участников группы? Что даёт знание своих личных особенностей для профессионального и личностного самоопределения?