



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)**

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы Психология

(подпись)

И.В. Герасимова

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента
психологии и образования

(подпись)

Е.В. Самсонова

(И.О. Фамилия)

«10» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Практикум по психологическому консультированию

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль «Психология»

Форма подготовки очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.07.2020 № 841

Директор Департамента психологии и образования канд. пед. наук Самсонова Е.В.

Составитель канд. псих. наук, доцент Герасимова И.В., ст. преподаватель Мешавкина Е.Н.

Владивосток
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «____»
202_г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от « »
202 г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «____»
_____ 202_г. №

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса – формирование у студентов практических навыков и умений в области психологического консультирования, способствование усвоению общих установок и техник работы психолога-консультанта на основе теоретических представлений о содержании, структуре и динамике процесса психологического консультирования.

Задачи курса:

- формирование умения организовать консультационный процесс адекватно поставленной практической задаче,
- научение прояснять клиентский запрос, собирать первичную информацию,
- способствование усвоению базовых приемов, техник ведения консультативной беседы;
- формирование навыков выстраивания консультативных отношений,
- ориентирование на строгое соблюдение профессионально-этических норм при проведении консультирования,
- мотивирование на саморазвитие и самообразование в профессиональной жизни на основе рефлексии;
- формирование психологической готовности использовать знания и умения психологического консультирования в консультативной практике.

Дисциплина «Практикум по психологическому консультированию» (Б1.В.08) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине:

Наименование категории компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателяоценивания
Консультационный	ПК-5 Способен оказывать психологическую помощь посредством психологического консультирования, психологических тренингов в различных областях	ПК-5.1 Составляет план консультативной работы в соответствии с запросом	Знает процедуру психологического консультирования, как организовать консультационный процесс адекватно поставленной практической задаче. Умеет организовать консультативный процесс, прояснить клиентский запрос, собирать первичную информацию, реализовывать базовые приемы, техники ведения консультативной беседы.

	жизнедеятельности человека		Владеет базовыми навыками организации консультативного процесса, прояснения клиентского запроса, сбора первичной информации, реализации базовых приемов, техник ведения консультативной беседы.
		ПК-5.2 Осуществляет консультирование детей и взрослых по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам	Знает роль саморазвития и самообразования в личной и профессиональной жизни. Умеет быть осознанным, заниматься саморазвитием и самообразованием в личной и профессиональной жизни, помогать другим по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам. Владеет базовыми навыками рефлексии и саморефлексии, саморазвития и самообразования в личной и профессиональной жизни, помогать другим по целому ряду вопросов в личной и профессиональной жизни.

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачётных единиц (216 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости

			Лек	Лаб	Пр	ЭП	СР	Контроль	
7 СЕМЕСТР									
1	Раздел 1. Основы поведенческой терапии	7			6		5		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
2	Раздел 2. Формулировка случая и планирование лечения. Создание терапевтического альянса	7			14		7		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
3	Раздел 3. Когнитивная работа. Обращение к негативным мыслям Когнитивная реструктуризация	7			14		7		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
4	Раздел 4. Когнитивная работа. Глубинные убеждения и схемы	7			8		5		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
5	Раздел 5. Поведенческая работа. Решение проблем, развитие навыков	7			4		5		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
6	Раздел 6. Работа с избеганием. Экспозиция и поведенческий эксперимент.	7			6		5		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
7	Раздел 7. Работа с проблемами и трудностями в КПТ	7			6		5		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
8	Раздел 8. Окончание терапии и перспективы профессионального роста когнитивного терапевта	7			6		5		УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 дискуссия, ПР-13 Кейсы
Итого:					64		44		Зачет
8 СЕМЕСТР									

			Лек	Лаб	Пр	СР	Контроль	
1	Разделы 1. Сенсорная рецепция	8			10	26	36	Собеседование (УО-1), практическое задание (ПР-11)
	Раздел 2. Осознание эмоций	8			12			
	Раздел 3. Контакт. Конгруэнтность психолога. Контакт с другим.	8			12			
	Раздел 4. Техники слушания	8			12			
Итого:					46	26	36	Экзамен

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Теоретические занятия по дисциплине не предусмотрены

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

7 СЕМЕСТР

(64 часа в активной/интерактивной форме)

Раздел 1. Основы поведенческой терапии Практическое занятие 1. Теория научения (2 часа)

Условный рефлекс и классическое обусловливание. Контекстное обусловливание. Оперантное обусловливание. Выученная беспомощность Теория социального научения. Обучение путем подражания. Субсидиарное классическое обусловливание эмоциональных реакций.

Практическое занятие 2. Когнитивные процессы (2 часа)

Когнитивные события. Теория личностных конструктов. Когнитивные схемы. Когнитивные ошибки. Ранние малоадаптивные схемы. Режимы. Когниции и эмоции — релятивная десинхронизация.

Практическое занятие 3. Модель психических расстройств (2 часа)

Предиспонирующие факторы. Преципитирующие факторы. Проявление психического расстройства. Модифицирующие факторы. Поддерживающие факторы.

Раздел 2. Формулировка случая и планирование лечения. Создание терапевтического альянса

Практическое занятие 1. Когнитивно-бихевиоральное обследование (2 часа)

Первичное обследование. Подробное обследование. Измерение. Бихевиоральный анализ. Когнитивный анализ. Функциональный анализ.

Практическое занятие 2. Терапевтический план (2 часа)

Концептуализация случая. Определение проблемы. Постановка цели. Установка плана работы.

Практическое занятие 3. Структура первой терапевтической сессии. Вторая и последующие сессии: структурирование и формат (4 часа)

Цели и структура первой терапевтической сессии. Определение повестки дня. Оценка настроения. Знакомство с жалобами пациента, выявление

его текущих проблем и определение целей терапии. Обучение пациента когнитивной модели. Ожидания от терапии. Разъяснение пациенту природы его расстройства. Подведение итогов сессии и определение домашнего задания. Обратная связь

Практическое занятие 4. Создание и использование терапевтического альянса (2 часа)

Фазовая модель процесса КБТ. Роль психотерапевта. Баланс структурированности и гибкости. Поддержание в клиентах надежду и позитивны ожидания. Продвижение совместного эмпиризма. Использование отношений как показателя изменений

Практическое занятие 5. Сложности при структурировании сессии и установлении альянса. (2 часа)

Выявление проблем в реакциях психолога. Перенос и контрперенос. Психогенная ятрогения. Стратегии улучшения реакций психотерапевтов на клиентов.

Практическое занятие 6. Домашнее задание (2 часа)

Определение домашнего задания. Повышение вероятности успешного выполнения пациентом домашнего задания. Концептуализация трудностей. Реакции клиентов на работу над проблемой. Применение и видоизменение стандартных стратегий для облегчения выполнения домашних заданий. Дисфункциональные убеждения, препятствующие решению проблем и выполнению домашних заданий

Раздел 3. Когнитивная работа. Обращение к негативным мыслям Когнитивная реструктуризация

Практическое занятие 1. Выявление автоматических мыслей (2 часа)

Особенности автоматических мыслей. Объяснение пациенту природы автоматических мыслей. Выявление автоматических мыслей. Выявление проблемной ситуации. Различия между автоматическими мыслями и интерпретациями. Различия между более и менее значимыми автоматическими мыслями. Уточнение запомнившихся автоматических мыслей. Обучение клиентов распознаванию автоматических мыслей.

Практическое занятие 2. Оценивание автоматических мыслей (2 часа)

Выбор автоматической мысли - "мишени". Работа с автоматической мыслью. Вопросы для оценивания автоматических мыслей. Использование

альтернативных вопросов. Выявление когнитивных искажений. Оценка выгоды автоматических мыслей. Эффективность оценивания автоматических мыслей. Концептуализация неудачной оценки автоматической мысли. Бланк для работы с дисфункциональными мыслями (РДМ). Мотивирование пациентов использовать бланк РДМ. Когда бланк РДМ недостаточно эффективен. Дополнительные способы поиска ответов на автоматические мысли

Практическое занятие 3. Коррекция стратегий обработки информации (2 часа)

«Чтение мыслей». «Гадание». Катастрофизация. Техника декатастрофизации. Использование ярлыков. Обесценивание. Негативный фильтр. Сверхобобщение. Дихотомическое мышление. Долженствования. Эксцентрические персонализации. Обвинение. Несправедливые сравнения. Ориентация на сожаление. «Что если?» («А вдруг?»)

Практическое занятие 4. Когнитивные методы (4 часа)

Отвлечение внимания. Остановка мыслей — техника «Стоп». Остановка мыслей с помощью совладающей карточки. Упражнение «Стрелка вниз». Упражнения на оспаривание мыслей. Упражнения на оспаривание убеждений. Упражнения на оспаривание правил. Упражнения на процесс-ориентированные цели. Пирог ответственности. Листы саморефлексии. Упражнение «Будущая улучшенная версия себя». Положительные когнитивные циклы.

Практическое занятие 5. Выявление и изменение промежуточных убеждений (2 часа)

Когнитивная концептуализация. Выявление промежуточных убеждений. Следует ли изменять убеждение. Разъяснение пациентам природы их убеждений. Преобразование правил и отношений в форму предположений. Определение преимуществ и недостатков, присущих убеждениям. Формирование нового убеждения

Практическое занятие 6. Сложности при определении и изменении мыслей и образов (2 часа)

Применение и видоизменение стандартных стратегий для выявления автоматических мыслей. Откладывание выявления автоматических мыслей. Проблемы в изменении автоматических мыслей. Дисфункциональные убеждения об изменении автоматических мыслей. Проблемы в изменении мыслей между сессиями. Применение и видоизменение стандартных стратегий для изменения спонтанных образов

Раздел 4. Когнитивная работа. Глубинные убеждения и схемы (8 часов)

Практическое занятие 1. Определение глубинных убеждений и схем (2 часа)

Концептуализация убеждений и схем. Обнаружение убеждений и схем. Поиск тем. Повторяющийся опыт. Раскрытие концептуализации случая. Взгляд в прошлое. Эмоциональный прайминг. Изменение схем. Методы изменения схем. Сложности при изменении глубинных убеждений.

Практическое занятие 2. Изменение когнитивных схем в воображении (6 часа)

Представление безопасного места. Воображение воспоминания из детства. Воображение, связывающее прошлое с настоящим. Диалоги в воображении. Изменение когнитивных схем с помощью ролевых игр. Изменение схем с помощью написания писем. Письма другим людям. Письма с другой стороны

Раздел 5. Поведенческая работа. Решение проблем, развитие навыков

Практическое занятие 1. Бихевиоральные методы (4 часа)

Обучение мышечной релаксации. Тренировка контролируемого дыхания. Воздействие в воображении. Предотвращение защитной реакции. Наблюдение за деятельностью и ее планирование. Методы создания нового поведения. Методы изменения существующего поведения — оперантное обусловливание. Тренинг навыков и практика.

Раздел 6. Работа с избеганием. Экспозиция и поведенческий эксперимент.

Практическое занятие 1. Разработка поведенческих экспериментов (2 часа)

Классификация поведенческих экспериментов. Разработка поведенческих экспериментов. Типы поведенческих экспериментов. Уровни когниций. Условия и ресурсы. Обучение во время поведенческого эксперимента. Ассимиляция опыта после поведенческого эксперимента. Рефлексия эксперимента. Планирование последующих экспериментов.

Практическое занятие 2. Систематическая десенситизация (2 часа)

Систематическая десенситизация. Три этапа методики систематической

десенситизации. Систематическая десенситизация in vivo. Оценка эффективности систематической десенситизации. Факторы лечебного действия систематической десенситизации. Импульсивные техники

Практическое занятие 3. Поведенческая работа. Снижение избегания (2 часа)

Поведенческие интервенции, направленные на снижение избегания. Поведенческая активация

Раздел 7. Работа с проблемами и трудностями в КПТ

Практическое занятие 1. Концептуализация сложных случаев (2 часа)

Упрощенная когнитивная модель. Глубинные убеждения. Поведенческие стратегии. Предположения, правила и установки. Схема когнитивной концептуализации. Разработка когнитивной модели. Триггерные ситуации. Выведение последовательности составляющих когнитивной модели

Практическое занятие 2. Когда работа осложняется расстройством личности (2 часа)

Истерическое расстройство личности. Обсессивно-компульсивное расстройство личности. Пассивно-агрессивное расстройство личности. Пограничное расстройство личности. Зависимое расстройство личности. Избегающее расстройство личности. Параноидное расстройство личности. Антисоциальное расстройство личности. Шизотипическое расстройство личности. Шизоидное расстройство личности. Нарциссическое расстройство личности

Практическое занятие 3. Сложности, возникающие со стороны клиента и со стороны специалиста (2 часа)

Недостаточная приверженность терапии у клиента. Клиенты, которые слишком хотят угодить психологу. Требовательные, агрессивные и злые клиенты. Клиенты, которые иначе представляют себе путь изменений. Клиенты, у которых постоянно возникают новые проблемы. Клиенты в кризисах и чрезвычайных обстоятельствах. Трудности специалиста в удержании себя в рамках когнитивно-поведенческой модели. Усталость и выгорание.

Раздел 8. Окончание терапии и перспективы профессионального роста когнитивного терапевта

Практическое занятие 1. Завершение терапии и профилактика рецидива (2 часа)

Концепции и факторы, связанные с завершением психотерапии. Завершение терапии. Длительность терапии. Принятие решения о прекращении терапии. Предотвращение рецидивов

Практическое занятие 2. Комплексные терапевтические программы (2 часа)

Обучение социальным навыкам. Обучение решению проблем. Определение и описание проблемы. Мозговой штурм. Обучение управлению гневом. Обучение совладанию с тревогой. Обучение эмпатии. Обучение когнитивному вниманию. Обучение стрессоустойчивости. Обучение управлению эмоциями. Обучение управлению импульсами. Обучение снижению повышенной чувствительности.

Практическое занятие 3. Виды когнитивных моделей (2 часа)

Когнитивная модель социальной тревожности. Когнитивная модель депрессии. Когнитивная модель тревожности/ОКР. Когнитивная модель панического расстройства.

Для того, чтобы психолог мог успешно применять когнитивно- поведенческий подход в консультативной работе, его профессиональная готовность должна отвечать требованиям:

1. Владение знаниями о перечне проблем, успешно решаемых в рамках той или иной психологической парадигмы. Подобная осведомлённость необходима о всех парадигмах, применимых в русле когнитивно- поведенческого подхода.

2. Сформированность о видовом многообразии проблем с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, способность относить предъявленную клиентом проблему по классификационным признакам к определённому виду.

3. Ориентировка в примерных сроках преодоления проблем в соответствии с типом, к которым они относятся.

4. Способность к адекватной оценке потенций клиента в решении проблемы и составлению прогноза относительно продолжительности консультативного взаимодействия с учётом избрания наиболее подходящей в работе с данным клиентом парадигмы.

8 СЕМЕСТР

(46 часов активного/интерактивного взаимодействия)

Раздел 1. Сенсорная рецепция (10 час.)

Информационный блок

Одна из главных задач в профессиональном общении – уйти от оценочности, и это возможно в том числе благодаря переходу на описание воспринимаемой сенсорной информации.

Принято считать, что информацию об окружающем мире мы получаем через анализаторы. Ещё древние греки выделяли пять органов чувств – зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Современные физиологи выделяют как минимум восемь анализаторов как каналов связи со средой. Это зрение, слух, вестибулярный аппарат (расположенный в ухе и сообщающий о положении тела в пространстве и его перемещениях), вкус, обоняние, осязание (тактильные рецепторы дают температурные ощущения и ощущения давления), а также двигательный анализатор и висцеральный (внутренних органов).

Обычно у человека что-то более развито, что-то менее, а то и вовсе может отставать, все мы обладаем разными порогами чувствительности. К этому нужно добавить разный уровень культуры рефлексивности и объем лексического запаса. Однако – есть возможность тренировки.

Лицо соседа / репортер и натурщик

Цель: тренировка способности наблюдать и описывать пантомимические и мимические изменения партнера без оценки внешности.

Процедура проведения. Форма выполняется в парах со сменой ролевых позиций – «репортера» и «натурщика». Работа в одну сторону с рефлексией в паре – 10 мин.

Инструкция. Вам нужно будет сесть на таком расстоянии, чтобы вы видели тело друг друга полностью. У одного роль «репортера», у другого – «натурщика». «Натурщик» ведёт себя так, как ему хочется: может менять положение, как-то эмоционально реагировать на происходящее мимически. Всё, кроме слов. Задача «репортера» максимально точно и подробно описать положение наблюдаемого, его изменения, лицо и мимическую динамику. В том числе газа, рот. При описании можно использовать сравнения и образы, но безоценочные.

То есть это репортаж о том, что вижу: положение в пространстве, цвет, размеры, удаленность, частота и глубина дыхания, изменения положения тела и амплитудность движений, если они есть и т.д.

Время работы одного участника – 10 мин. с рефлексией в паре. Затем смена ролей.

Шеринг

- Было ли в описании то, что в себе не замечал ранее?
- Как дается описание, есть ли внутренние барьеры?

Тактильная дифференциация

Цель: укрепление навыка безоценочного описания воспринимаемых сигналов, расширение словарного запаса для описания тактильной информации, дифференциация ощущений.

Реквизит. Мелкие предметы, которые содержатся в сумке, подручный материала в виде украшений, часов на участниках.

Процедура проведения. Форма выполняется в тройках, при этом один в роли «принимающего», двое – «дарящих» тактильные ощущения. Расчетное время – работа одного участника 10 минут с рефлексией в микрогруппе.

Инструкция. Вы будете работать в тройках: у одно роль «принимающего» тактильные послания, у других – «дарящих». Т.е. Один участник сядет удобно, по желанию освободит руки от одежды до локтя, положит их на опору, закроет глаза и расслабится, насколько это можно сделать произвольно. Задача «принимающего» как можно точнее описывать ощущения, а не угадывать как это сделано, чем.

Задача «дарящих» придумать как можно более разнообразные прикосновения: это могут быть разные подручные предметы – бутылочка с водой, часы, ручка, телефон и т.д. При этом важно экспериментировать с формой прикосновения – оно может быть точечным или обширным по площади, легким, едва различимым или давящим, непродолжительным по времени или продолжительным. К этому важно добавить тактильные контакты своим телом: руками, меняя площадь, амплитуду, продолжительность прикосновения. Это могут быть поглаживания и давление. Прикосновение мышцей или косточками – суставом, ногтем и т.д. А может быть, кто-то использует для этого волосы или лоб. Изобретайте... Но не спешите – тело инертно в восприятии: дайте партнеру ощутить, прожить, отрефлексировать.

«Принимающему» нужно как можно точнее и подробнее описать, как это воспринимается на сенсорном и эмоциональном уровнях. Т.е. какое прикосновение по температуре, текстуре (твердое – мягкое, гладкое – шероховатое - бугристое), по качеству (давит, гладит, едва касается, царапает) и т.д.

Шеринг

- Каково общее состояние после тактильных контактов. Роль тактильности в жизни?
- Одинаковы ли ощущения в правой и левой руке?
- Насколько точно и полно удавалось описывать прикосновения? Что получается при этом, что нет? Что мешает?

Дифференциация звуков

Цель: укрепление навыка безоценочного описания воспринимаемых сигналов, расширения словарного запаса для описания звуков, дифференциация воспринимаемого в звуке.

Реквизит. Подручные предметы в комнате и сумке.

Процедура проведения. Форма выполняется в тройках, один в роли «принимающего», двое – «дарящих» звуковые ощущения. Расчетное время работы одного человека с рефлексией в микрогруппе – 10 минут. Общая продолжительность – порядка 25 мин. без шеринга.

Инструкция. Задача этой формы – оттачивание навыка описания воспринимаемой рецепторами информации. Работать будет в тройке – один «принимающий» и двое «дарящих». «Принимающий» садится таким образом, чтобы вокруг него было свободное пространство, закрывает глаза. Партнеры наполняют пространство самыми разными звуками, меняя источники звука, их громкость, длительность, место в пространстве (спереди, сзади, сверху, снизу, сбоку), откуда они исходят, и удаленность (рядом – в нескольких метрах). Для этого можно использовать и разные предметы, и своё тело. Это может быть шелест листа бумаги, топанье где-то рядом, упавший предмет, кашель, распевание какой-то ноты или песни.

Слушающий ведет подробный репортаж. Это описание громкости, продолжительности, насыщенности, ритмичности, высоты, эмоциональном отношении, реакции тела на звук и т.д.

По завершении – рефлексия в микрогруппе и смена ролей.

Шеринг

– Какую роль звуки играют в вашей жизни.

– Хватало ли лексического запаса для описания воспринимаемых звуков? Попадались ли в описании «незвуковые» слова?

Синестезия

Синестезия (греч. слова synaesthesia) – одновременное восприятие или способность человека при раздражении одного из органов чувств испытывать ощущения, свойственные другому. Это не сенсорные ассоциации, а непосредственное порождение самой активности мозга.

Синестетами были Ричард Фейнман (лауреат Нобелевской премии по физике), философ Людвиг Витгенштейн, писатель Владимир Набоков, композиторы Ференц Лист, Николай Римский-Корсаков, Дьёрдь Лигети, Оливье Мессиан, Ян Сибелиус, теоретик и музыкант-колоколист Константин Сараджев, джазист Дюк Эллингтон.

Самые распространённые виды синестезии:

- музыкально-цветовая – восприятие музыки в виде закономерно и непроизвольно проявляющихся цветовых пятен, полос, волн,
- графемно-цветовая – появление цветовых ассоциаций с очертаниями букв или цифр,
- фонемно-цветовая - связь звучания человеческой речи с разными цветами,
- фонемно-вкусовая – появление вкусовых ассоциаций от звучания отдельных слов

<http://www.lookatme.ru/mag/how-to/inspiration-howitworks/206765-synaesthesia>

Развивая синестезию

Цель: развитие ассоциативных связей, творческого подхода к процессу, интуитивной чувствительности.

Форма выполняется в круге. Один выходит за дверь. В группе загадывают какой-то цвет из спектральной палитры радуги. Отгадывающий просит любого из присутствующих показать ему цвет телом. Задача при этом впустить цвет в себя и мимикой и пантомимикой показать его, не намекая движениями на характерные явления, а именно проживая цвет.

Другие варианты: добавить к палитре радуги дополнительные варианты. Показать в цвете цифры. Показать мимикой и пластикой ноты.

Шеринг:

- Какие ассоциативные связи устанавливались легче, какие сложнее.
- Чем такое свойство может помочь в общении в консультативном процессе?

Ассоциации

Цель: развитие ассоциативных связей, образного мышления, интуитивной чувствительности.

Форма выполняется в круге. Один входит за дверь. Все участники выбирают человека, сидящего в круге. Задача вошедшего угадать, кто это, задавая вопросы о том, какие ассоциации он вызывает с растениями, цветами, явлениями погоды, животными, героями фильмов, марками автомобилей, посудой, мебелью, областями науки, овощами, годами и т.д.

Шеринг:

- Что нового узнали о восприятии себя?
- Насколько у вас развито образное мышление?

Раздел 2. Осознание эмоций (12 час.)

Ф. Перлз пребывание современного человека в думании, представлениях, чтении назвал пребыванием в средней зоне. Это время, когда нет контакта ни с собой, ни с окружающей реальностью.

Между тем естественной природной реакцией человека на мир является эмоциональная реакция, которая дает первичную информацию (оценочная функция эмоций). При этом переживания отличаются разнообразием, разной сложностью. Подсчитано, что Лев Толстой описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающие эмоциональное состояние человека.

Расширение словаря переживаний

Цель: расширение активного лексического запаса, позволяющего описывать разные эмоциональные состояния и их оттенки.

Реквизит. Доска со средствами для письма, флипчарт или техническое средство с возможностью проекции, куда записываются называемые слова.

Процедура проведения. Одновременная работа всей группы. Записывание слов позволяет не только воспринимать их на слух, но и видеть графику слова, сравнивать объем списков.

Инструкция. Наша задача – вспомнить и назвать вслух можно больше слов, описывающих переживания с позитивными и негативными оттенками, разной степенью интенсивности. Т. е. мы будем сейчас вспоминать эмоции, чувства, эмоциональные состояния. С каких начнем? При этом один человек их будет фиксировать – писать.

Примеры списков.

Негативно окрашенные переживания: грусть, печаль, тоска, уныние, огорчение, душевная боль, скорбь, стыд, вина, обида, раздражение, недовольство, сомнение, разочарование, отчаяние, горе, безысходность, жалость, сердитость, гнев, злость, ужас, лютость, озверелость, ярость, отвращение, страх, тревога и тревожность, сарказм, опустошенность, ревность, одиночество, потерянности, униженность, подавленность, апатия, ненависть, безнадежность, беспомощность, зависть, паника, равнодушие, негативизм, враждебность, угрюмость и др.

Позитивно окрашенные переживания: радость, удовольствие, умиление, восторг, влюбленность, счастье, любовь, гармония, удовлетворенность, благоговение, эйфория, восхищение, экстаз, возбуждение, энтузиазм, гордость, спокойствие, увлеченность и поглощенность, интерес, волнение, воодушевление, восхищение, вдохновение, благодарность, предвкушение, энтузиазм, свобода, доверие, защищенность, безопасность, уверенность, уважение, добросердечность, достоинство, оптимизм, милосердие и др.

Шеринг

- Какие переживания вспоминались быстрее и проще?
- Какие из сводного списка вы испытываете чаще всего?
- Что не испытывали никогда?
- С какими переживаниями часто встречаетесь в повседневной жизни?

«Подиум эмоций»

Цель: активизация интонационно-мелодической компоненты речи, позволяющей передать переживание.

Реквизит. Книга со сказками, притчами или сборник стихов.

Процедура проведения. Чтение по кругу, когда книга или листы передаются по часовой стрелке.

Инструкция. Сейчас я передам книгу сидящему рядом со мной и попрошу прочитать из нее отрывок с определенной эмоцией. Когда чтец завершит свой отрывок, он также передаст книгу соседу и назовет, с какой эмоцией хотел бы сам услышать чтение. Так будем читать по кругу. Итак, начнем с ...

Шеринг

- Позволяете ли вы себе в повседневной жизни выражать свои эмоции голосом?
- Насколько эмоционально разнообразен мир, звучащий рядом с вами?
- Различаете ли вы произвольные истинные переживания и деланные, напускные? Что указывает на это?

Сообщение о своей эмоциональной реакции на слова партнера

Цель: укрепление умения сообщать о своей эмоциональной реакции на слова партнера, разделяя свои переживания и переживания говорящего, получение эмоциональной связи

Процедура проведения. Работа в паре: сообщение одного из участников и эмоциональная реакция слушавшего на сообщение, рефлексия говорившего и слушавшего. Смена ролей. Расчетное время – по 10 минут в каждую сторону с рефлексией. Всего порядка 20 мин.

Инструкция. Один из вас расскажет партнёру о своем хобби, о том, чем занимается в свободное время. Это может быть то, о чем вы делитесь нечасто. Задача второго участника – нерефлексивное слушание. По завершении слушающий сообщает, что он испытывал, какие эмоции и чувства, слушая рассказ.

Пример:

- Я рад, что у тебя...

– Я очень удивлена, узнав, что ты мастер спорта по тхэквандо. Ты такая хрупкая и худенькая. Я и не предполагала, что есть вид борьбы, который совсем не отражается на фигуре. Я восхищаюсь тобой.

– Я всегда думал, что собирать марки – занятие скучное. А ты рассказывал об этом с таким увлечением, я в какой-то момент даже испытал восторг...

Затем рефлексия своего состояния из позиции говорившего и слушавшего:

– Как рассказчиком воспринималась реакция слушавшего?

– Что вы испытывали, когда поделились своей эмоциональной реакцией на рассказ партнера?

Шеринг

– Удастся ли в позиции слушателя отделять свое эмоциональное состояние от состояния рассказчика, осознавать свою эмоциональную реакцию на его слова?

– Как бы вы назвали такую коммуникацию?

Отражение чувств партнёра

Цель: отработка умения высказывать предположения об эмоциональном состоянии рассказчика, помощь рассказчику в осознании своего эмоционального состояния, тренировка рефлексии своего состояния и состояния рассказчика.

Процедура проведения. Работа в паре, которая состоит из двух этапов: первый – сообщение одного из участников, второй – высказывание предположений, основанных на невербальных признаках, о переживаниях, которые испытывает(л) рассказчик. Смена ролей. Расчетное время – по 10 минут в каждую сторону с рефлексией. Всего порядка 20 мин.

Инструкция. Задача рассказчика сообщить о какой-то своей сложной или конфликтной ситуации. Второй партнер в позиции пассивного (нерефлексивного) слушания. По завершении (можно иногда по ходу рассказа) слушающий сообщает свои предположения о том, что чувствовал рассказчик. Приветствуется описание невербальных сигналов, на основе которых высказывается предположение. Т.е. задача слушающего помочь назвать переживание, расширить сферу осознания.

Пример:

– Мне кажется, что тебя это огорчает: при рассказе ты опустил глаза и наклонил в бок голову, а голос стал звучать монотонней и тише.

– Тебя это смутило?

– Это привело тебя к разочарованию?

Затем рефлексия своего состояния:

– Как воспринимались реплики, содержавшие предположение о испытываемых вами чувствах?

– Как вы чувствовали себя, высказывая предположение?

Шеринг

– Какие признаки помогали, что мешало высказывать предположения об эмоциональном состоянии партнера?

– Есть ли внутренние барьеры для такой коммуникации?

– Какова с вашей точки зрения роль такой коммуникации в диалоге?

Раздел 3. Контакт. Конгруэнтность психолога. Контакт с другим (12 час.)

Контакт с реальностью

Цель: тренировка включенности в реальность с использованием перебора сенсорных модальностей, «отпускание» мыслительной жвачки.

Процедура проведения. Индивидуальная работа, заключающаяся в прогулке по окрестностям. Расчетное время – 15-20 мин.

Инструкция. В социуме принято целенаправленное поведение – куда-то идти, что-то делать, о чем-то думать. Есть восточная притча о том, что человек, упорно стремящийся к цели, может не заметить золотые яблоки на деревьях, растущих вдоль дороги, по которой он идет к намеченному... И в самом деле, погруженность в мысли порой вдет к тому, что мы не замечаем, что происходит вокруг, а там может быть важное, интересное.

Ваша задача заключается в противоположном: Сейчас каждый в течение 20 минут будет гулять везде, где захочется, можно выйти из комнаты, здания, но через обозначенное время вернуться сюда. Постарайтесь отпустить мысли, заботы, сделать голову насколько это можно чистой, пустой. А внимание направить на то, что вокруг: рассматривая, слушая, вдыхая запахи, прикасаясь к тому, к чему хочется прикоснуться, наблюдая за людьми. Иными словами, это время на то, чтобы восприятие реальности сделать осознанным, как переключатель внимания используя сенсорные модальности, и рефлексировать свой эмоциональный отклик.

Шеринг

– Знаком и такой прием – контакта с реальностью, когда у вас это бывает?

– Заметили ли то, что не замечали раньше.

– Как меняется состояние при разворачивании вектора внимания на реальность?

Контакт с собой

Цель: расширение зоны осознания своих потребностей, актуальных желаний, формирование умения заботиться о себе, начиная с мелочей.

Процедура проведения. Индивидуальная работа, когда место выбирает каждый сам, или это может быть прогулка. Расчетное время – 15-20 мин.

Инструкция. Сейчас вам будет предоставлено время для себя. Это время на то, чтобы фокус внимания направить вовнутрь, быть осознанным, различая ежеминутные желания, потребности, даже, если это просто импульс сделать глубокий вдох, или изменить положение рук или ног. Насколько возможно, реализовывать желаемое. Что хочу, прежде всего, на уровне тела, как могу сейчас позаботиться о себе? Время – 20 минут.

Шеринг

– Состояние осознанности для вас – это обычный фон или целенаправленная работа?

– Что дает «микро» забота о себе?

– Умеете ли различать тесные импульсы?

Прогулка вдвоем

Существует множество вариантов этой формы, каждый раз акценты ставятся в зависимости от цели. Здесь акцент на осознание взаимодействия.

Цель: осознания способов взаимодействия при выстраивании совместных отношений.

Реквизит. При возможности очки для сна или шарф, которым можно завязать глаза.

Процедура проведения. Работа в парах, где один передвигается с закрытыми глазами. Расчетное время работы в одну сторону с рефлексией – 20 мин., т.е. на пару – 40 мин.

Инструкция. Вам предстоит познакомиться с окружающим миром в необычном формате: тактильно – руками и движением тела. И ещё большую остроту такому знакомству придаст то, что вы будете это сделать с закрытыми глазами. Делать это вы будете в паре, т.е. один будет проводником, помощником, а второй – открывателем, исследователем мира. Итак, задача помощника показать партнеру мир, его разнообразие, и при этом обеспечить безопасность. Задача исследователя, освоиться, постичь окружающий мир как можно более полно. При этом разговаривать нельзя, ищите любые другие способы контакта. Для того, чтобы передвигаться, установите любой тактильный контакт, какой посчитаете удобным. Время на новое открытие мира 20 мин на одного

человека. За временем следит проводник. Вам нужно будет завершить прогулку на 3-4 минуты раньше, чтобы сразу отрефлексировать впечатления. Первым будет говорить исследователь.

Шеринг

- В какой роли было проще?
- Если соотнести то, что происходило в паре с темами ответственность – свобода – доверие, что подтвердили или узнали о себе?
- Какие параллели с жизнью этой ситуации есть у вас?

Я – другой / Сложный собеседник

Цель: формирование навыка установления подвижного баланса Я и Другой как границ личностного пространства, содержания контакта, способа выстраивания диалога и т.д.

Реквизит. Доска, флипчарт или техническое средство, куда записываются основные положения рассказа.

Процедура проведения. Работа в парах, где основные характеристики общения устанавливают сами участники на основе договоренности. Расчетное время работы в паре с рефлексией – 20 мин.

Инструкция. Общение в основе своей - это диалог. А чтобы он состоялся и не перерос в монолог, да еще когда это изначально разноуровневые позиции, важно уметь устанавливать гибкий баланс во взаимодействии Я и Другой, сохраняя свои личностные границы, и учитывая личностные границы другого. Сейчас вам предстоит заняться этим на примере сложного собеседника. Какой собеседник для вас является сложным? Новый человек, начальник, противоположного пола, молодой, пожилой?

Итак, в паре вам нужно договориться и выбрать в пространстве комнаты подходящее место, расположиться, где вы хотите, рассказать о типаже своего сложного собеседника, о том, что вы испытываете, как ведете себя с ним, что вызывает трудности, чего опасаетесь, что нужно изменить в общении, чтобы чувствовать себя более уверенно.

После завершения рассказа – рефлексия в паре.

Общее время на работу двоих – 20 мин. с рефлексией.

Все позиции сообщения выносятся на какой-то материальный носитель, например, доску.

Шеринг

- Что помог осознать рассказ о своем трудном собеседнике.
- Какие невербальные признаки заметил слушавший во время рассказа?
- Удалось ли найти приемы, которые могут помочь снизить субъективное восприятие уровня сложности?

Подстройка

На языке собеседника / модальность собеседника

Цель: тренировка навыка выявления процессуальных слов в речи собеседника, речевой подстройки в беседе, оттачивание обратной связи в форме парафразы.

Реквизит. Средства для записи информации.

Процедура. Традиционная работа в паре рассказчик – слушатель со сменной ролей. Расчетное время работы одного участника с рефлексией в паре – 10 минут. Общее время работы в паре – 20 минут.

Инструкция. Итак, один будет рассказывать об отдыхе своей мечты – как бы хотелось это сделать и где, т.е. нарисовать красочную детализированную картинку желаемого. Задача слушателя по ходу записывать слова – предикаты, в которых описывается мечта. А затем вернуть основное из рассказа в форме парафразы, используя процессуальные слова из его ведущей модальности/модальностей. По завершении рассказа сразу рефлексия в паре. Время для работы на двоих – 20 мин.

– Как воспринимался свой же текст с использованием авторских ключевых слов?

– Как давалась технология, связанная с деланием пометок по ходу слушания?

Шеринг

– Чем, согласно субъективному восприятию как из позиции рассказчика, так из позиции слушателя, эта технология отличается от парафразы без использования процессуальных слов?

Раздел 4. Техники слушания (12 час.)

Нерефлексивное слушание

Цель: тренировка различения пассивного нерефлексивного слушания и пассивного незаинтересованного.

Процедура. Работа в тройках, где один выступает в роли рассказчика, двое – слушатели. Затем роли меняются. Расчетное время работы одного участника с рефлексией в микрогруппе – 8 минут. Общее время работы в микрогруппе – порядка 25 минут.

Инструкция. Слушание может быть пассивным и нерефлексивным, а может быть пассивным и незаинтересованным. У вас в группе один человек будет выступать в роли рассказчика, а двое других слушателей. Рассказчик сообщит о какой-нибудь прочитанной книге или недавно увиденном фильме, их содержании. Причем слушатели спонтанно будут менять свою позицию –

то быть пассивным неререфлексивным слушателем, то пассивным незаинтересованным. Общая задача – рефлексировать свое состояние – ощущения, эмоции, мысли.

Шеринг

– В роли рассказчика как чувствовал себя, когда менялось состояние слушателей, к кому обращался, к кому нет.

– Какой для тебя идеальный слушатель?

– Как дается тебе просто слушать, не вмешиваясь в речь говорящего?

Активное слушание

Дословное воспроизведение информации

Цель: оттачивания навыка активного слушания – слушать и слышать, обратной связи с сообщением того, что услышал, с дословным воспроизведением информации.

Процедура. Форма выполняется в общем круге. Расчетное ориентировочное время – 1 час. Но может для экономии времени быть выполнена в парах.

Инструкция. Мы будем укреплять навык дословного возвращения информации. Для этого каждый по кругу сообщит о первом впечатлении, которое некогда произвел сидящий рядом участник.

Итак, звучит текст о том, какое вы произвели первое впечатление. Задача выслушать и без комментариев вернуть информацию дословно. И к этому не повторяя сказанное добавить что-то о себе другое, новое.

Например, это может звучать так. «Нина, когда я первый раз увидела тебя, ты произвела на меня впечатление человека тихого, застенчивого, даже робкого». «Аня, когда ты первый раз увидела меня, я произвела на тебя впечатление человека тихого, застенчивого, даже робкого. На самом деле я бываю очень разной в зависимости от ситуации – в том числе активной включенной в процесс». То есть это можно свести к основе: «Я произвела на тебя первое впечатление.... А еще я...».

Шеринг

– Как вы реагируете на то, как вас воспринимает другой? В том числе если это не хвалебные слова?

– Есть ли внутренние барьеры для воспроизведения автору услышанного сообщения о себе? В чем они проявляются?

– Что дает обратная связь? Запрашивает ли вы в повседневной жизни обратную связь о себе?

Эхолирование

Цель: формирование навыка эхолирования – активного слушания с возвращением рассказчику значимого слова, части фразы.

Процедура. Традиционная работа в паре рассказчик – слушатель с рефлексией состояния рассказчика и сменой ролей. Расчетное время работы одного участника – 10 минут. Общее время работы в паре – 20 минут.

Инструкция. В парах вы будете тренироваться в возвращении рассказчику его значимой фразы, слова, включая, если она будет, оговорку. Т.е. один делится каким-то своим затруднением или необходимостью сделать выбор. Слушающий по ходу рассказа возвращает, как он считает, значимые слова или фразы эхолируя – воспроизводя их дословно. Затем рефлексия в паре и смена ролей.

Шеринг

– По каким признакам вы определяли, что это значимое – смыслом, интонации, невербальным проявлениям?

– Как воспринималось эхолирование? Что оно даёт?

Парафраз

Цель: укрепления навыка парафразы – возвращения сути, главного из сообщения партнёра другими словами.

Процедура. Работа осуществляется в парах, где один выступает в роли рассказчика, другой слушателя. Затем роли меняются. Рассказчик, выслушав партнера, сообщает о том, как воспринимается краткое изложение своего текста из других уст. Расчетное время работы одного участника с рефлексией в паре – 10 минут. Общее время работы в паре – 20 минут.

Инструкция. В парах вы будете оттачивать навык парафразы – возвращать своими словами суть сказанного. Один расскажет о какой-то своём достижении, о том, чего удалось добиться благодаря своим усилиям, последовательности, словом – своему взрослому началу. Времени на это у вас достаточно – порядка 7-8 минут. Задача партнёра быть в позиции пассивного слушания, по завершении перейти к активному - своими словами вернуть главное, суть услышанного, тем самым проверить, верно ли понято сказанное. После чего рассказчик рефлексировать, как воспринимается его же текст.

Шеринг

– Как воспринимаются свои же мысли, но в ином изложении?

– Какую технику выполнять проще – дословное воспроизведение информации, эхолирование или парафраз?

– Вспоминаете ли вы о своих достижениях? Делитесь ли этим с кем-то?

– Как соблюсти баланс между скромностью и «я-коньем»?

Логическое следствие

Цель: укрепления навыка слушания, обобщения информации, предположения, что из этого следует на текущий момент и/или на будущее.

Процедура. Традиционная работа в парах с ролями рассказчик слушатель и их сменой. Расчетное время работы одного участника с рефлексией в паре – 10 минут. Общее время работы в паре – 20 минут.

Инструкция. Вам нужно рассказать о какой-то своей трудной, стрессовой ситуации. Задача слушателя – пассивное слушание и наблюдение за голосом, паралингвистической и невербальной составляющей. По завершении рассказа обобщить и сделать логический вывод из сказанного. Это не предположение о причинах, а высказывание о том, что это означает для рассказчика и / или как это отразится на ближайшем будущем. Например, это может звучать так: «Если исходить из того, что ты сказал, то дальше..., так ли это?». «...Ты так поступаешь сейчас и это обусловлено..., однако ты рассчитываешь..., верно ли я понимаю?». Затем ответная реакция от говорившего; рефлексия в паре. Общее время на работу двоих – 20 мин.

Пример. Парень рассказывает, что ему периодически звонит мама его девушки и просит, чтобы он контролировал её... Девушка обращается к нему с перечнем того, что он должен ей обеспечить, сопровождая это словами: «Ты мужчина, ты одолжен». «Я студент, отвечает он. Я не могу сейчас реализовать твои желания». В конце концов они расстаются.

«Судя то твоему рассказу, ты не чувствовал искренности в отношении девушки к тебе. И ты не видишь перспективы в таких отношениях? Так ли это?»

Шеринг:

- Удалось ли избежать оценок? Что этому помогло?
- В каких случаях может быть уместен такой прием?

Эмпатическое слушание

Цель: формирование навыка эмпатического слушания, способности «разделить» состояние партнера.

Процедура проведения. Работа в паре, которая состоит из двух этапов: первый – сообщение одного из участников, второй – сообщение слушавшего о своих переживаниях, возникших по ходу. Смена ролей. Расчетное время – по 10 минут в каждую сторону с рефлексией. Всего порядка 20 мин.

Инструкция. Нужно рассказать о каком-то радостном событии или своем счастливом дне. Задача слушающего – эмоционально присоединиться,

разделить чувства рассказчика. Т.е. на какое-то время отодвинуть свои переживания и мысли, присоединиться позой к говорящему, разделить его переживания.

По завершении слушавший рассказывает, что он испытывал, в какие моменты.

Пример:

– Слушая тебя, я почувствовал, как во мне поднимается энергия, несколько раз даже ощутил покалывае в кончиках пальцев, это такая приятная мощная волна радости, драйва...

Рефлексия своего состояния:

– Когда ты как рассказчик слышишь эмоциональный отклик на свои слова, как это отражается на актуальном состоянии?

– Легко ли дается эмпатическое слушание?

– Действительно ли возникающие чувства соответствуют тому, что испытывал рассказчик?

Техника формулирования вопросов

Цель: закрепления навыка формулирования вопросов, оставаясь в поле сбора фактов, уточнения и прояснения сути происходившего.

Процедура. Традиционная работа в паре рассказчик – слушатель со сменой ролей. Расчетное время работы одного участника с рефлексией в паре – 10 минут. Общее время работы в паре – 20 минут.

Инструкция. Вам предстоит отточить технику сбора информации, формулирования вопросов, позволяющих прояснить детали и факты. Т.е. один человек в паре расскажет о какой-то своей сложной, эмоционально заряженной ситуации. Партнер будет не просто слушателем, а слушателем с правом задавания вопросов прямо по ходу рассказа. Ваша задача будет выяснить факты, детали, подробности, разобраться в происходившем. Объективная информация связана с ответом на простые вопросы: что, где, когда, с кем? Позаботьтесь, чтобы ваши уточняющие вопросы корректно вписывались в речь собеседника.

По завершении обсуждение того, как происходила беседа в паре:

– Как воспринимались уточняющие вопросы? Отрефлексируйте свое эмоциональное состояние после беседы.

– Какую стратегию вы выбрали: выслушать все, потом задавать вопросы, или прояснять подробности по ходу?

Шеринг:

– Что для вас показала такая беседа в позиции рассказчика, и в позиции слушателя?

– Когда уместно применение такой техники?

Ролевая дискуссия

Цель: формирование навыка многостороннего рассмотрения любого явления, видения его привлекательных и теневых сторон.

Реквизит. Технические средства, позволяющие выйти в сеть Интернет.

Процедура. Одновременная работа всей группы по принципу «ручейка», по социально значимой теме с возможностью подготовки аргументов. Расчетное время работы – 30 минут.

Инструкция. Нам предстоит ролевая дискуссия. И прежде всего, нужно выбрать для нее значимую для всех тему. Например, мы можем поговорить о том, нужно ли принимать участие в митингах, есть ли в этом смысл? Обсудить за и против того, чтобы делать прививки. Или подискутировать на предмет необходимости заключения официального брака, если в паре и так все в порядке.

Конечно же, у каждого из вас есть свой взгляд на эту тему. Но сейчас наша задача научиться подходить к этому явлению многосторонне, видеть в нем как солнечную, так и теневую сторону. Есть знаменитый вопрос о стакане, в котором воды налито ровно наполовину. Он наполовину пуст или наполовину полон? Кто что видит в этом. Это про то, что любое явление, в том числе социальное, каким бы оно ни было, можно трактовать по-разному, это делают обычно в соответствии со своими внутренними установками, вписывая в свою картину мира. Так работают политтехнологи, формируя определенное общественное мнение прежде всего в СМИ.

Итак, теперь независимо от внутренней позиции каждого, мы разделим роли «за» и «против» по жребью. В соответствии с тем, какая роль вам досталась, нужно подготовить аргумент, а вернее аргументы, чтобы был запас, если такая мысль уже прозвучит, прежде чем очередь дойдет до вас. Важно, чтобы аргументы были убедительными, обоснованными, а не просто эмоциональной реакцией или наблюдением. Т. е. это могут быть данные статистики, мнение авторитетного специалиста в этой области, глобальные задачи. Для того, чтобы продумать, подготовиться у вас будет время – 10 минут.

Итак, в дискуссии каждому предстоит в соответствии с той ролью, которая досталась привести по одному аргументу. Но аргументы не могут повторяться. Нужно расположиться в пространстве двумя командами напротив друг друга, образуя пары. Порядок работы: первый участник приводит свой аргумент. Партнер напротив выслушивает его, возвращая информацию в тех-

нике парафраза или дословного воспроизведения и высказывает свой следующему участнику. «Ты считаешь...А я считаю...». И дальше по зигзагу. Последний участник в ряду дискусирует с тем, кто начинал.

Шеринг

- Какое эмоциональное впечатление осталось от работы?
- Насколько интенсивны эмоции?
- Насколько убедительны были аргументы? Какие аргументы для вас представляются важными?
- Удалось ли вам эмоционально дистанцироваться от явления, принимать его разные стороны?
- Как бы вы могли говорить об этом с другими?

Раздел 4. Индивидуальная и совместная деятельность (12 час.)

Гомеостат

Цель выработка умения соотносить свои действия с действиями партнеров – координация Я и Мы, выявление лидеров.

Процедура. Эксперимент выполняется в круге, когда участники стоят, допустим вариант сидя. Время на эксперимент может быть разным, все зависит от числа участников группы, внутренней установки участников на достижение результата или, напротив, на процесс, на противостояние группе. В среднем форма может длиться от 10 до 40 минут.

Инструкция. «Гомеостат» – так называется прибор с множеством ручек и циферблатов, который используется психологами для изучения групповой совместимости. Мы сейчас проведем эксперимент без прибора, используя свои руки.

Все встанут в круг, исходное положение – руки опущены. По команде нужно будет выбросить любое число пальцев на двух руках. Общая задача, чтобы все участники выбросить одно и тоже число. Договариваться никакими способами, включая невербальный нельзя. Т.е. вы можете двигаться, голосом и мимически выражать эмоции, то есть быть собой, но выстраивать целенаправленную коммуникацию в группе, договариваясь, нельзя.

Эксперимент будет длиться до тех пор, пока группа не достигнет цели.

Шеринг:

- Если быть честным, какая внутренняя установка руководила вашими действиями. В чем и как она проявляется в жизни?
- Были ли лидеры в группе, кто это?

Игра слов

Цель: обучение изменению акцентов, изменению отношения к своим качествам.

Форма выполняется в парах. Нужно выделить, что в себе не нравится. Составить список. Поменяться списками с партнером. Найти в непринимаемых качествах другие свойства, что-то хорошее или нейтральное, переименовать. Обсудить вдвоем, найти приемлемый вариант, сопоставить старый и новый списки.

Например, лень – способность расслабиться.

Тревожность – высокая ответственность, чувствительность.

Шеринг:

– Как вы относитесь к своим новым качествам? Настолько точно они отражают действительность?

– Замечали ли вы в других или в себе инертность старых оценок?

– Есть ли терапевтический эффект в этом приеме?

Наш мир

Цель: диагностика - совместное рисование позволяет выявить эмпатичность участников, особенности восприятия каждого участника, сопоставить их мировосприятие.

Реквизит: лист ватмана, цветные карандаши или мелки.

Форма может выполняться в паре, в группе, членами семьи.

Нужно сесть рядом с бумагой, чтобы удобно было дотягиваться.

Инструкция. Этот листок олицетворяет ваш совместный мир. Отрадите, какой он. Что есть в нем, как происходит взаимодействие. Но общаться при этом нельзя – ни вербально, ни невербально. Для этого не нужно обладать художественными способностями, вы можете рисовать линиями, пятнами, кляксами. Каждый рисует, как чувствует, как воспринимает... Будьте честны, прежде всего, перед собой... Рисование происходит одновременно. Будьте осознанными.

Шеринг:

– Что вы увидели на совместном рисунке?

– Какие эмоции вызывает нарисованное при взгляде со стороны?

– На радует, что нет?

– Какое применение этой формы вы видите в консультативной практике?

Воображаемый диалог / пустой стул

Цель: обучение навыку восприятия ситуации с позиции партнера, выхода из вихря захвативших эмоций и повторяющихся аргументов, расширение диапазона воспринимаемого.

Процедура. Работу выполняет один человек, однако в силу специфичности формы, ее лучше реализовывать в паре, где второй человек является слушателем, подсказчиком. Форма со сменой ролей. Расчетное общее время работы – 30 минут. С рефлексией в паре.

Инструкция. У вас есть возможность поработать с восприятием какой-то затруднительной или конфликтной ситуации, используя базовый прием Гештальт-терапии – пустой стул. Вам нужно будет описать эту ситуацию с Я позиции, представляя адресата, как если бы он присутствовал здесь в настоящий момент времени, т.е. воображая его. Рассказать, используя настоящее время, что вы испытываете – какие переживания и, если есть, какие телесные проявления, чем именно это вызвано, что это значит для вас.

А затем встать на место собеседника и посмотреть на ситуацию с его позиции, его глазами, в том числе как он воспринимает только что сказанное... Т.е. составить воображаемый диалог с идентификацией со своим оппонентом.

Этот диалог может составлять столько ходов, сколько нужно. По его завершении занять рефлексивную позицию – взглянуть со стороны, как незаинтересованный нейтральный наблюдатель на состоявшийся диалог.

Задача наблюдателя, помогать удерживать Я текст в форме настоящего времени (я чувствую, вижу, слышу, предполагаю, думаю...). Помочь развести «действующих лиц» пространственно – т.е. Я текст в одном месте или на одном стуле, идентификация с собеседником – в другом месте или на другом стуле, рефлексия – в третьем. Помочь отрефлексировать состоявшийся диалог.

Рефлексия

– Что такого открылось в диалоге, на что раньше не обращал внимание.

– Что можно изменить в своем отношении / поведении в этой ситуации?

Мир моей организации

Цель: осознание отдельности своего Я и одновременной включенности во взаимодействие с другими людьми в условиях выполнения совместной деятельности.

Реквизит: несколько листов ватмана (в зависимости от численности группы), художественные принадлежности – краски кисточки, вода, пастель или цветные карандаши.

Процедура проведения. Форма выполняется одновременно всеми участниками в тишине – без вербального взаимодействия. Оптимально, когда бумага расположена на столе, вокруг которого свободное пространство, т.е. есть возможность подойти к любой части бумаги.

Инструкция. Сейчас вам всем вместе нужно одновременно нарисовать на разложенной бумаге «мир моей группы» так, как вы его чувствуете, понимаете. Каждый волен выражать свою версию. Рисование будет происходить в тишине. Время на процесс – 30 минут.

По завершении рисования дается время, чтобы со всех сторон посмотреть рисунок, его детали.

Шеринг

- Какое первое эмоциональное впечатление возникает, когда вы бросаете взгляд на общий рисунок?
- Что увидел бы на этом рисунке человек со стороны?
- Отдельные пятна на рисунке связаны с чем-то конкретным – событиями, людьми, или это нечто иное – вроде рисования настроения?
- На рисунке есть отдельные люди?
- Есть ли «Я» – рисовавший? Каково твое место и роль в группе?
- Как происходил процесс рисования: это совместное рисование, кусочки видения общей картины от каждого или что-то ещё?
- Удавалось ли, занимаясь отражением своего видения, соотноситься с другими? Как это происходило?
- Что есть в этой группе для общения, а чего не хватает?

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

п/п	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
7 СЕМЕСТР					
1	Раздел 1. Основы поведенческой терапии	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 1-5
			Умеет	Кейсы (ПР-11)	
			Владеет	Кейсы (ПР-11)	
2	Раздел 2. Формулировка случая и планирование лечения. Создание терапевтического альянса	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 6-10
			Умеет	Кейсы (ПР-11)	
			Владеет	Кейсы (ПР-11)	

3	Раздел 3. Когнитивная работа. Обращение к негативным мыслям Когнитивная реструктуризация	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 11-15	
			Умеет			Кейсы (ПР-11)
			Владеет			Кейсы (ПР-11)
4	Раздел 4. Когнитивная работа. Глубинные убеждения и схемы	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 16-20	
			Умеет			Кейсы (ПР-11)
			Владеет			Кейсы (ПР-11)
5	Раздел 5. Поведенческая работа. Решение проблем, развитие навыков	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 21-25	
			Умеет			Кейсы (ПР-11)
			Владеет			Кейсы (ПР-11)
6	Раздел 6. Работа с избеганием. Экспозиция и поведенческий эксперимент.	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 26-30	
			Умеет			Кейсы (ПР-11)
			Владеет			Кейсы (ПР-11)
7	Раздел 7. Работа с проблемами и трудностями в КПТ	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 31-35	
			Умеет			Кейсы (ПР-11)
			Владеет			Кейсы (ПР-11)
8	Раздел 8. Окончание терапии и перспективы профессионального роста когнитивного терапевта	ПК-5.1, ПК-5.2.	Знает	Собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), Дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету: 36-40	
			Умеет			Кейсы (ПР-11)
			Владеет			Кейсы (ПР-11)

8 СЕМЕСТР

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация

1	Разделы 1-4	ПК-5.1 ПК-5.2	Знает Умеет Владеет	собеседование (УО-1), эссе (ПР-3), разноуровневые задачи и задания, имитационные не-игровые формы (ПР-11)	Вопросы к экзамену
	Экзамен	ПК-5.1 ПК-5.2		собеседование (УО-1), эссе (ПР-3), разноуровневые задачи и задания, имитационные не-игровые формы (ПР-11)	Вопросы к экзамену

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: УО-1 Собеседование, УО-2 Коллоквиум, УО-3 Доклад, сообщение, УО-4 Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, ПР-1 тест, ПР- 4 реферат, ПР – 6 Лабораторная работа, ПР-11 Разноуровневые задачи и задания.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Функции и виды самостоятельной работы

При обучении в вузе развитие личности во многом зависит от правильной организации студентами самостоятельной учебы. Чтобы она не превращалась в беспорядочное чтение, не приобретала характер временной кампа-

нии, необходимо студенту помочь превратить его работу (учебу) в постоянно действующую систему. Это возможно только при комплексном, системном подходе к *организации самостоятельной учебы* студентов. Основные *функции* самостоятельной работы в учебном процессе состоят в следующем:

- закрепление знаний и навыков, полученных в рамках аудиторной работы;
- расширение и углубление знаний по отдельным темам;
- освоение умений использовать эти знания для решения прикладных задач;
- освоение умений для психологического и педагогического исследования;
- усвоение умений практической работы по психологии и педагогике;
- освоение умений самопознания, саморазвития и самоконтроля.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

Написание творческой работы (эссе)

Эссе - самостоятельная творческая письменная работа (сочине-

ние), в которой полно и аргументированно излагается собственная точка зрения на свободную тему. В работе подытоживаются мысли по определенной проблеме.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06391-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450060> (дата обращения: 23.04.2021).

2. Забродин Ю.М. Психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Забродин Ю.М., Пахальян В.Э. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 286 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/76805.html>. – ЭБС «IPRbooks» <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-76805&theme=FEFU>

3. Мантрова М.С. Психологическое консультирование : учебно-методическое пособие / М.С. Мантрова. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 116 с. — ISBN 978-5-9765-3426-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97120>

4. Смолова Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 356 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12382-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471731> (дата обращения: 23.04.2021).

5. Шарапов А. О. Технологии психологического консультирования : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, О. В. Матвеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 178 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12011-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476261> (дата обращения: 21.07.2021).

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: Учебное пособие/Р.М.Айсина - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИН-ФРА-М, 2018. – 148 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508186>

2. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 311 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29299.html>.— ЭБС «IPRbooks»
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-29299&theme=FEFU>

3. Смолова Л.В. Психологическое консультирование. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 416 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/74645> <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Lan:Lan-74645&theme=FEFU>

4. Якиманская И.С. Психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Якиманская И.С., Биктина Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 230 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52329.html>.— ЭБС «IPRbooks»
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-52329&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства «Лань»

<http://znanium.com> ЭБС znanium.com

<http://bookap.info/> Психологическая библиотека

<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер

<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»

[HTTP://PSYJOURNALS.RU](http://PSYJOURNALS.RU) портал психологических изданий

Видеоматериалы в свободном доступе для группового и индивидуального просмотра

Тема: Эмоции – выражение, регуляция

– Как проживать эмоции правильно. Как управлять эмоциями. Токсичные эмоции и эмоциональный интеллект. Антон Махновский.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-aF3QO1VUI> 34 мин. 14 сек.

– Как выражать позитивные и негативные эмоции? Невербальная, вербальная форма. Управление эмоциями ч.3 Евгения Стрелецкая 27 мин. 47 сек.

<https://www.youtube.com/watch?v=XXJWkDIxAyM>

– Злость – это плохо? Евгения Стрелецкая 5 мин. 52 сек.

https://www.youtube.com/watch?v=FTmm_BOAwuE

– 10 правил эмоциональной гигиены. Как не сливать энергию. Как проживать эмоции. Антон Махновский. 12 мин. 58 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=meWkjp9GVQg>

– Как негативные эмоции подрывают здоровье / Наталья Фомичева кардиолог // Нам надо поговорить 45 мин. 35 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=zIrY6uJLLvc>

Тема: Организация личности

– Как стать невротиком. Чем отличается невротик, пограничник и психотик. Уровни организации личности. Антон Махновский 17 мин. 52 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=IGv6w3U2k9c>

– Невротик: суть и причины невроза Евгения Стрелецкая 30 мин. 16 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=IZYGxGqLYC4>

Тема: Методы, техники работы с непродуктивными состояниями

– Как бороться со стрессом и приспособиться к изменениям? Андрей Курпатов отвечает на вопросы 48 мин. 57 сек. https://www.youtube.com/watch?v=Kg6df_QuhRM&t=396s

– Стресс, тревога, панические атаки. Кардиолог <https://www.youtube.com/watch?v=jHAQX1pHiX8> 12 мин.
Квадратное дыхание

– 5 лучших техник для снижения тревоги! // Генерализованное Тревожное Расстройство // ГТР Вероника Степанова 25 мин. https://www.youtube.com/watch?v=1R_N5afVCE8

– Как понизить гормоны стресса при ВСД, тревоги, неврозе и панических атаках 13 мин. <https://www.youtube.com/watch?v=labmoRdRMWE>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Средства вычислительной техники для выполнения функций сбора, хранения, обработки, передачи и использования данных, а также программное обеспечение при освоении дисциплины «Теория групповой психологической работы» не используются.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Психическая регуляция» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Психическая регуляция» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус F, ауд. 621. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 47) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская

<p>Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом</p>	<p>Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B</p>	<p>программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>
--	--	--