

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2022 года**

**Номинация
«Профилактические
психолого-педагогические программы»**

I место

Стрельцова В.И., Лебедева А.В.

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Свой среди своих»**



Государственное бюджетное учреждение —
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти Самарской области

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Свой среди своих»

Авторы-составители:
Стрельцова Виктория Игоревна,
методист, педагог-психолог
ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти;
Лебедева Анастасия Валерьевна,
педагог-психолог
ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти

Программа публикуется
в авторской редакции

Самара
2022 год

Содержание программы

1. Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена	3
2. Аннотация	3
3. Описание цели и задач программы	4
4. Описание участников реализации программы	4
5. Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы	5
6. Перечень и описание программных мероприятий, дидактические разделы, учебный план, учебно-тематический план и т.д.	9
7. Описание используемых методик, принципов и технологий	16
8. Описание способов обеспечения гарантии прав участников программы	18
9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы	19
10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	22
11. Сроки и этапы реализации программы	23
12. Ожидаемые результаты реализации программы	24
13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	24
14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные	24
15. Сведения о практической апробации программы	25
16. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы	25
17. Подтверждение соблюдения правил заимствования	27
18. Список литературы	28
19. Приложение 1. Диагностический инструментарий	30
20. Приложение 2. Содержание занятий	41

Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Вид: профилактическая психолого-педагогическая программа.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Свой среди своих» направлена на социально-психологическую адаптацию студентов, получающих среднее профессиональное образование.

В результате реализации программы у участников стабилизируется эмоциональное состояние, формируется адекватная самооценка и психологическая гибкость в стрессовых ситуациях, а также снижается уровень конфликтности.

Аннотация

Психическое здоровье обучающихся, а также создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды занимают важное место в образовательном процессе, что требует усиление профилактической работы в образовательных организациях, особенно после введения новых образовательных стандартов. Одной из наиболее важных проблем обучения в современном профессиональном образовательном учреждении является адаптация студента не только к учебной нагрузке, но также к резкой смене, окружающей социальной и психологической среды.

Адаптация – динамичный процесс, успех которого во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, а также функционального состояния. Современному обществу необходимы люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал в ней. Однако большая часть современной молодежи неспособна приспособливаться и развиваться в условиях изменяющейся действительности.

Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – чрезвычайно важные задачи, от которых зависят психологическое здоровье и комфорт студентов.

Не менее значимым является и тот факт, что первокурсник – подросток в возрасте 15–18 лет. Этим объясняется наличие многочисленных противоречий в поведении студентов. Подростковый возраст является одним из критических этапов онтогенеза, в ходе которого возможны и наиболее эффективное формирование, и наиболее вероятная утрата здоровья.

Интенсивные учебные нагрузки, особенно в условиях новых форм и методов обучения, экологическое неблагополучие, социально-экономическая нестабильность — все это

предъявляет повышенные требования к адаптационным механизмам. Многочисленные физиолого-гигиенические исследования подтверждают факты снижения резистентности, повышения частоты заболеваний, перенапряжения адаптационных механизмов у значительной части подростков.

В начале этого периода студент утверждает свою идентичность, исходя из самовосприятия и взаимоотношений с другими людьми. Люди, которым не удаётся развить собственную идентичность, вынуждены страдать от смещения ролей, неуверенности относительно того, кто они и куда движутся.

Многие преподаватели отмечают коммуникативные трудности современных первокурсников, которые не умеют задавать вопросы, даже когда это необходимо, не в состоянии презентовать себя в студенческой группе, сделать усилие для преодоления возникающих трудностей. Часто первокурсники демонстрируют подростковую незрелость, инфантилизм: например, обижаясь, получив низкую оценку.

Учитывая всё вышеизложенное, была разработана тренинговая программа профилактики социально-психологической дезадаптации, которая направлена на оказание помощи в адаптации студентов первого года обучения в коллективе и новому образовательному процессу, способствующая стимулированию социального развития и личностного роста первокурсников.

Тренинг «Свой среди своих» позволит сформировать у подростков адаптационные механизмы, асертивное поведение, социально-коммуникативные навыки, знания о том, как справляться в конфликтных и стрессовых ситуациях.

Цель программы: профилактика социально-психологической дезадаптации студентов, получающих среднее профессиональное образование.

Задачи:

1. способствовать формированию эмоционального комфорта студентов;
2. формировать адекватную самооценку;
3. способствовать развитию конструктивных способов решения конфликтов.

Адресат и описание участников программы

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам ППС-центров, средних профессиональных учреждений, имеющих высшее профильное образование. Так как данная программа направлена на профилактику социально-психологической дезадаптации студентов-первокурсников, то участниками тренинга могут являться обучающиеся первого года среднего профессионального учреждения, подростки в возрасте от 15 до 18 лет. При

формировании группы также учитывается уровень мотивационной готовности к саморазвитию участников и их личностные интересы и запросы.

Методологическое обоснование

Понятие «социально-психологическая адаптация» активно используется в социальной и педагогической психологии и отражено в исследованиях, акцентом которых является концепция психической адаптации (Ф. Б. Березин, Ю. А. Александровский, А. А. Налчаджян, Н. А. Агаджанян).

Эффективная психическая адаптация — необходимое условие успешной реализации мотивированного поведения в конкретных условиях среды. Важным аспектом психической адаптации человека является социально-психологическая адаптация, а именно адаптация личности к социуму. А.А. Реан рассматривал проблему социальной адаптации личности как одну из сложнейших в психологии.

В последние годы в научной литературе появляется интерес к проблемам, связанным с социально-психологической адаптацией обучающихся первого года обучения в средних и высших образовательных учреждениях. О. У. Гогицаева отмечает, что в этот период начинается сложный процесс формирования личности студента, где значительную роль играет индивидуальная работа, направленная на воспитание высоких моральных и психических качеств студентов [6, с. 108]. Т. А. Власова характеризует адаптацию как процесс, связанный с усвоением социального опыта образовательной среды, включением личности в систему межличностного взаимодействия, приобщением к ценностям будущей профессии [5, с. 15]. В. А. Петровский утверждает, что адаптация происходит в 3 этапа — адаптация, индивидуализация, интеграция. На этапе адаптации студент преимущественно испытывает на себе влияние новой для него образовательной среды; на этапе индивидуализации он активно проявляет свои индивидуальные способности и черты личности; на этапе интеграции он становится активной частью этой социальной среды и воздействует на окружение.

Каковы же критерии адаптированности? Т. А. Власова использует критерии адаптации, сформулированные К. Роджерсом и реализованные в его методике изучения социально-психологической адаптации — самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию [5, с. 19]. Показателями адаптированности по социально-коммуникативному критерию являются отсутствие тревожности, уверенность, низкий уровень конфликтности, инициативность.

Нормативно-правовая база

1. «Конвенция о Правах ребенка».

2. Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.02.2012г. № 273.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
5. Приказ Минобрнауки России об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ № 945 от 1.03.04 и рекомендации по распределению рабочего времени педагога-психолога в общеобразовательной школе.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"».

Обоснование необходимости реализации данной программы

Адаптация личности студента на первом году обучения — это сложный, длительный, а порой острый и болезненный процесс. Он обусловлен необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений.

Исследования психологических особенностей студентов-первокурсников Исаевой Е.Р. позволили составить обобщённый портрет: сегодняшний первокурсник отличается высокой личностной тревожностью и низкой стрессоустойчивостью, часто оказывается беспомощным, нуждается в руководящей и направляющей помощи взрослого; имеет высокие запросы при отсутствии способов и навыков их реализации и разрешения возникающих проблем; ставит свои интересы выше интересов других людей, хочет быть независимым и самостоятельным, не имея к этому достаточных личностных ресурсов; не стремится прилагать достаточных усилий для выполнения предъявляемых требований; беспечен, импульсивен, склонен к необдуманным поступкам, живёт одним днём, не заглядывая в будущее; не умеет продумывать последовательность своих действий, не может самостоятельно сформировать программу

поведения, не критичен к своим поступкам; не может организовать своё время, не умеет ставить ясные и реалистичные цели; не обладает необходимыми механизмами саморегуляции [10].

Одним из способов решения данной задачи является создание комплекса мероприятий, направленных на профилактику социально-психологической дезадаптации первокурсников в средних профессиональных образовательных учреждениях.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Свой среди своих» разработана для мероприятий с обучающимися, направленными на профилактику социально-психологической дезадаптации подростков, реализуемых в ГБУ «ППЦ» г.о. Тольятти. Данная программа представляет собой цикл тренинговых занятий.

Практическая ценность. Данный тренинг построен с учетом общих требований стандарта и относится к программам сопровождения возрастного развития ФГОС СПО. Тренинг «Свой среди своих» предоставит возможность сплочения студенческого коллектива, а каждому участнику поможет в их самоидентификации, научиться правильно строить взаимоотношения с окружающими, повысить уровень стрессоустойчивости и самооценки личности участников.

Структура программы

Принципы реализации программы

1. Личностно-ориентированный подход к детям, где в центре стоит учет личностных особенностей ребенка.

2. Гуманно-личностный — всестороннее уважение и любовь к ребенку, к каждому члену семьи, вера в них, формирование позитивной «Я-концепции» каждого ребенка, его представления о себе.

3. Принцип комплексности — психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте психолога с администрацией, педагогами и родителями.

4. Принцип деятельностного подхода — психологическая помощь осуществляется с учетом ведущего вида деятельности, определяемого возрастом ребенка. А также на тот вид деятельности, который является личностно-значимым для ребенка.

5. Принцип «здесь и теперь» — работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

6. Принцип добровольного участия, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности, обретении определенных знаний, умений и навыков в ходе работы группы. Участие в тренинге для каждого его члена — дело сугубо добровольное.

7. Принцип входного контроля. Каждый индивид, перед тем как быть включенным в группу, должен пройти входной контроль. Он проводится на основе результатов тестирования, анкетирования или собеседования. Входной контроль необходим для того, чтобы тренер учел индивидуальные особенности участников и скорректировал программу и методику проведения тренинга.

8. Принцип диалогизации взаимодействия, то есть полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу. Он предполагает принятие и соблюдение правил равенства, активности, эмпатии, толерантности. Обмен мнениями, суждениями, чувственным опытом является одним из основных механизмов позитивной динамики каждого субъекта и группы в целом.

9. Принцип самодиагностики предполагает самопрезентацию, рефлексию, самовыражение и самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем. На лично-ориентированных тренингах всем участникам важно осознать собственные «Я» - образ, «Я» - роли, «Я» - концепцию.

10. Принцип безопасности гарантирует защищенность каждого члена группы, сохранение конфиденциальности их информации. Все, что осуществляется на занятии, не выносится за пределы группы. Он предусматривает ограничение обсуждения событий, проблем, вопросов лишь в рамках тренинга. Принцип безопасности ориентирует участников тренинга на то, чтобы предмет их анализа постоянно были процессы, которые происходят в группе в конкретный момент, т.е. «здесь и сейчас». Для реализации принципа безопасности в группе принимаются правила: «Стоп» (отказ от участия в том или ином упражнении) и «Купе» (конфиденциальность).

11. Принцип открытости предусматривает, что участники должны быть открытыми, честными. Они не должны кривить душой и лгать. Предполагается, что раскрытие своего «Я» другими является признаком сильной и здоровой личности. Открытость, эмпатия, толерантность способствуют обеспечению честной обратной связи с другими членами группы.

12. Принцип партнерских отношений предусматривает реализацию субъект - субъектного взаимодействия между психологом и членами группы. В процессе занятий психолог должен организовать такое общение участников, при котором учитываются интересы, чувства, эмоции и переживания всех и каждого члена группы.

Данный принцип гарантирует равные права каждого участника на высказывание собственной точки зрения, проявлять свои чувства, выразить протест, вносить предложения.

13. Принцип активности предполагает обязательную активность всех участников и принятие каждым на себя ответственности за результаты деятельности группы. Реализация этого принципа позволяет осуществлять развитие каждого участника без непосредственного

влияния психолога на участников, а за счет создания условий для самосовершенствования средств организации коммуникативного взаимодействия.

14. Принцип акцентирования внимания на себе содействует глубокой рефлексии участников, учит их концентрировать внимание на своих мыслях, чувствах, ощущениях. Он предусматривает развитие навыков самоанализа.

15. Принцип персонификации высказываний заключается в том, что участники тренинга должны быть сосредоточены на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Даже оценка поведения должна осуществляться через словесное выражение собственных чувств и переживаний. Этот принцип предполагает только безоценочные суждения о других.

16. Принцип использования экспрессивных методов. Для достижения целей тренинга задействованы методы арт-, сказко-терапии, экспрессивного самовыражения, игр.

Содержание разделов программы

Программа включает:

— программу «Свой среди своих» с методическими рекомендациями для её реализации, требованиями к участникам программы и её ведущему, с указанием основных понятий и содержания изучаемого материала;

— содержание тренинговых занятий, с указанием темы, цели, задач, формы проведения, теоретического материала;

— дополнительный материал, размещенный в «Приложении», включающий теоретическую и диагностическую информацию, раздаточный материал к занятиям;

— список литературы.

Продолжительность программы: 18 часов.

Сроки реализации программы: 9 занятий по 2 часа.

График проведения профилактической программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и кураторами групп.

2) Основной этап.

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Свой среди своих».

Формами работы по данной программе являются: лекции, практические занятия: ролевые игры и упражнения, работа в подгруппах, дискуссии, «мозговой штурм», беседы.

Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики, в процессе которых участники проходят тестирование и анкетирование;
- промежуточной диагностики, в процессе которой используется метод обратной связи.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятия, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Учебный план профилактической психолого-педагогической программы «Свой среди своих»

Цель программы: профилактика социально-психологической дезадаптации студентов, получающих среднее профессиональное образование.

Задачи:

1. способствовать формированию эмоционального комфорта студентов;
2. формировать адекватную самооценку;
3. способствовать развитию конструктивных способов решения конфликтов.

Категория обучающихся: обучающиеся 15–18 лет.

Сроки обучения: 18 часов.

Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 2 часа.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Диагностика обучающихся до проведения тренинга и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи.
2.	«Я – личность!»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
3.	«Мир эмоций»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
4.	«Стресс. Что такое адаптивный стресс?»	2 ч.	1 ч.	1 ч.	
5.	«Эффективное	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	

	общение»			
6.	«Конфликты и способы их решения»	2 ч.	1 ч.	1 ч.
7.	«Тайм-менеджмент»	2 ч.	1 ч.	1 ч.
8.	«Сплочение и доверие»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
9.	«Свой среди своих»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
	Итого:	18 час.	6 час.	12 час.

Учебно-тематический план

профилактической психолого-педагогической программы «Свой среди своих»

Цель программы: профилактика социально-психологической дезадаптации студентов, получающих среднее профессиональное образование.

Задачи:

1. способствовать формированию эмоционального комфорта студентов;
2. формировать адекватную самооценку;
3. способствовать развитию конструктивных способов решения конфликтов.

Категория обучающихся: обучающиеся 15–18 лет.

Сроки обучения: 18 часов.

Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 2 часа.

Тема	Содержание		Количество часов		
	Задачи	Методы и средства	лекц.	практ.	всего
1. Вводное занятие. Знакомство	1) познакомить участников группы с основными групповыми правилами; 2) создать атмосферу доверия на занятиях. 3) знакомство тренера с участниками группы; 4) формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.	- Вводное слово - Ознакомление с правилами тренинга - Разработка правил группы - Упражнение «Приветствие» - Упражнение «Интервью» - Проведение диагностики: 1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда; 2. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М.Рамендик) -Рефлексия	0,5	1,5	2
2. «Я – личность!»	1) способствовать формированию	- Приветствие - Упражнение «Разборка	0,5	1,5	2

	<p>самоидентификации подростков;</p> <p>2) развивать навыки самопрезентации;</p> <p>3) сформировать умения находить позитивное в себе и в других;</p> <p>4) формировать адекватную самооценку;</p> <p>5) способствовать самораскрытию и осознанию сильных сторон своей личности.</p>	<p>имени»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Мои сильные стороны» - Упражнение «Мои успехи» - Упражнение «Дополнение предложений» (Я могу...) - Упражнение «Недовольство собой» - Упражнение «Комплименты» - Рефлексия 			
3.«Мир эмоций»	<p>1) расширить представления об эмоциях и чувствах;</p> <p>2) формировать представления о значимости эмоциональных процессов в жизни человека;</p> <p>3) развивать рефлексия участников;</p> <p>4) совершенствовать умение конструктивно выражать эмоции и чувства.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие - Информационный блок «Эмоции и чувства» - Дискуссия на тему «Польза и вред эмоций» - Упражнение «Проявления эмоций» - Коллективная творческая композиция - Рефлексия 	0,5	1,5	2
4. «Стресс. Что такое адаптивный стресс?»	<p>1) познакомить с понятием стресса, с копинг-стратегиями;</p> <p>2) формировать представления о закономерностях протекания стресса;</p> <p>3) знакомство со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моделирование ситуации стресса «Зачёт» - Упражнение «Продолжи фразу: Обычно в ситуациях стресса я...» - Тест на самооценку стрессоустойчивости личности - Мини-лекция: «Что такое стресс?» - Упражнение «Стратегии совладания со стрессом» - Упражнение «Два дела» - Упражнение «Плюсы и минусы» - Круглый стол «Адаптационный стресс» - Рефлексия 	1	1	2

		- Домашнее задание «Разработка памятки первокурсника»			
5. «Эффективное общение»	1) сформировать навык конструктивного общения; 2) способствовать осознанию роли общения в жизни человека.	- Приветствие - Обсуждение домашнего задания - Упражнение «Комплимент» - Игра «Контакты» - Упражнение «Три слова» - Упражнение «Учимся слушать» - Упражнение «Испорченный телефон» - Упражнение «Коммуникации» - Упражнение «Я-высказывание» - Рефлексия, заполнение анкеты обратной связи (промежуточная диагностика) <i>Приложение 4</i>	0,5	1,5	2
6. «Конфликты и способы их решения»	1) сформировать представления о сущности конфликтов, причин их возникновения и путей разрешения; 2) определить собственный стиль поведения в конфликтных ситуациях; 3) формировать представления о конструктивных стилях поведения в конфликтных ситуациях.	- Приветствие - Информационный блок «Психология конфликтов» - Практическая работа «Конфликтогены» - Ролевая игра «Бункер» - Ролевая игра «Конфликты» - Рефлексия	1	1	2
7. «Тайм-менеджмент»	1) обучить управлению временем и планированию на ближайшую и отдалённую перспективу; 2) способствовать освоению различных способов планирования для сокращения	-Приветствие - Практическая работа «Письмо старшекурсника первокурснику» - Мини-лекция «Тайм-менеджмент» - Упражнение «Секундомер» - Упражнение «План-график» - Коллаж «Социальная реклама экономии	1	1	2

	потерь личного и рабочего времени	времени» - Рефлексия			
8. «Сплочение и доверие»	1) сплотить группу; 2) развивать умение координировать совместные действия; 3) способствовать формированию взаимного доверия.	- Приветствие - Упражнение «Циферблат» - Упражнение «Связывание группы» - Упражнение «Факты о нас» - Упражнение «Скалолаз» - Упражнение «Маятник» - Упражнение «Падение в пропасть» - Рефлексия	0,5	1,5	2
9. «Свой среди своих»	1) повысить уверенность в себе у участников группы; 2) развить рефлексивные навыки; 3) способствовать принятию себя и коллектива.	-Приветствие -Упражнение «Атомы» - Проведение диагностики: 1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда; 2.Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М.Рамендик) - Композиция «Мои ресурсы» - Групповая композиция «Портрет нашей группы» - Упражнение «Чемодан» - Рефлексия занятия и всего тренинга (заполнение анкет обратной связи-приложение 3).	0,5	1,5	2
Всего часов:			6 ч.	12 ч.	18 ч.

Содержание программы

Пояснительная записка

Постоянно меняющаяся действительность, нестабильность нравственных ориентаций в обществе, нестойкость семейных отношений, неоправданные ожидания, часто разрушенные представления о человеческом счастье, а иногда и иллюзорные представления о своем будущем – все это формирует целый комплекс психологических проблем у развивающейся личности студента – подростка.

Молодой человек часто не может адекватно воспринимать учебную ситуацию, требования преподавателей. Снижается эффективность обучения, появляется неудовлетворенность собой, своим успехом, формируется тип неудачника, страдальца, жертвы. Эмоциональная незрелость, инфантильность, неуверенность в своих возможностях, нераскрытый творческий потенциал при неблагоприятных жизненных поворотах могут привести к нервно-психическим расстройствам. Кроме того, молодые люди, приехавшие учиться из другой местности, оказываются оторванными от родителей, от привычного уклада семьи, от среды.

Психологический комфорт, психическое здоровье – фундамент развития личности. Уверенность есть эмоциональное и когнитивное приятие своих возможностей в системе межличностных отношений. Самооценка – возможность оценивать свои навыки и умения в системе социального функционирования.

Программа «Свой среди своих» направлена на оказание помощи в адаптации студентов первого года обучения в коллективе и к новому образовательному процессу. Данная программа способствует стимулированию социального развития и личностного роста. Студенты знакомятся с собственными психологическими особенностями и особенностями членов группы в процессе игровых упражнений, выполнения различных заданий и диагностических методик.

Тренинг рассчитан на **18 часов** (9 занятий по 2 академических часа 1 раз в неделю).

Категория участников – обучающиеся 15–18 лет.

Общая наполняемость групп — 15–16 человек (в соответствии с нормами трудозатрат государственного задания).

Цель программы: профилактика социально-психологической дезадаптации студентов, получающих среднее профессиональное образование.

Задачи:

1. способствовать формированию эмоционального комфорта студентов;
2. формировать адекватную самооценку;
3. способствовать развитию конструктивных способов решения конфликтов.

Структура занятий:

1. Вводная часть, включающая ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у детей, установление контакта и разогрев.
2. Основная часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.
3. Заключительная часть, рефлексия.

Занятия включают в себя следующие формы работы:

- мини-лекция, беседа, дискуссия;
- арт-терапевтические техники;
- ролевые игры, подвижные игры;
- тестирование;
- групповая работа, круглый стол.

Предполагаемый результат.

По окончании тренинга у участников сформируются адаптивные механизмы поведения, которые включают в себя:

- стабилизацию эмоционального состояния у студентов;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование психологической гибкости в стрессовых ситуациях;
- снижение уровня конфликтности.

Отслеживание эффективности программы

Психологическое обследование.

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонда
2. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик)
3. Анкета обратной связи (промежуточная диагностика).

Технологии, методы и приемы, используемые в программе

В данной профилактической программе применяются следующие **формы и методы** работы:

Формы работы на тренинге:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- в парах;
- в тройках;
- в микро-группах.

Методы работы на тренинге

— **Анализ ситуаций.** Ведущий предлагает ситуации, примеры из практики, участники делают ее анализ, ищут причины, стратегии выхода из данных ситуаций, находят эффективные формы поведения. Ситуации могут подготовить и рассказать сами участники из своей практики.

— **Групповая дискуссия.** Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяет прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон, так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Между этими достаточно сильно различающимися целями имеется целый ряд других, промежуточных, целей, например, актуализация и разрешение скрытых конфликтов и устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний или предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

— **Получение и дача обратной связи.** В игровой или деловой форме участники дают друг другу обратную связь и получают ее. Ведущий может присоединиться и также давать обратную связь участникам.

— **Методы, направленные на развитие социальной перцепции.** Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

— **Медитативные техники.** Эти техники используются в целях обучения физической релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к закреплению способов саморегуляции.

— **Методы арт-терапии и сказкотерапии.** Участники рисуют, драматизируют, занимаются индивидуальным или групповым творчеством.

— **Игровые методы** (коммуникативные, разогревающие и ролевые игры)

- Коммуникативная игра – игровая деятельность участников тренинга, структурированная в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностной коммуникации.

- Разогревающие игры (разминки) широко используются в психологических тренингах. Они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия и воспринимаются чуть ли не как визитная карточка тренинга с подростками. Основная цель их использования – интенсификация эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки в физическом значении этого термина.

- Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели. Применение ролевой игры в тренинге *позволяет решить ряд задач* :

1. сформировать у участников новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия;

2. расширить гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения;

3. обучить моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.);

4. продемонстрировать условность предписываемых ролями способов поведения, их зависимость от контекста общения;

5. создать условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

В теоретической части широко применяются мини-лекции и лекции с элементами дискуссий, что позволяет повысить интенсивность и эффективность процесса восприятия нового материала за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Показания к участию в программе: подростки 15–18 лет, обучающиеся профессиональных образовательных учреждений.

Противопоказания участия в тренинге:

- психотические расстройства;
- лица, находящиеся в состоянии дистресса, переживания горя или мощного травмирующего опыта.

Обеспечение гарантии прав участников программы

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к профилактическим психолого-педагогическим программам и способствует достижению поставленной цели. Темы

теоретического блока и практических игр и упражнений взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Ведущему программы следует четко придерживаться учебно-тематического плана. Допускается замена некоторых упражнений на другие, если они полностью соответствуют цели, которую выполняло заменяемое упражнение.

Ведущий — психолог должен иметь навыки групповой работы, а также навыки работы с подростками. Это важно для отслеживания особенностей групповой динамики, взаимоотношений в малой группе, проявлений лидерства, неприятия группой кого-либо из участников и т. д. Это человек, умеющий импровизировать, следовать за групповым процессом, имеющий запас различных упражнений.

Участников программы следует заранее предупредить о режиме занятий, создать условия для посещения занятий.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы.

В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга.

Перечислим самые важные из них:

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь;

3. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа:

«Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня»;

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность;

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом;

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово;

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил»;

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем;

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди;

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его

внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности

Гарантия прав участников программы осуществляется в соответствии:

- с Конвенцией о правах ребенка;
- «Положением о психологической службе»;
- «Этическим кодексом практического психолога».

Права участников программы.

1. *Ведущий* группы имеет право:

— свободно выбирать и использовать методы и приемы в соответствии с основной тематикой программы;

— вносить изменения в организационные и содержательные разделы программы.

2. *Организатор* (администрация ОУ, организующая процесс тренинговой работы) имеет право:

— вносить изменения в организационные вопросы, предварительно согласовав с участниками программы;

— обеспечить комфортные условия и оптимальный уровень обучения.

3. *Участники* тренинговой программы имеют право:

— добровольно участвовать в программе;

— на уважение человеческого достоинства;

— открыто выражать свое мнение;

— участвовать в групповых обсуждениях;

— вносить предложения по организации тренинга;

— отказаться от участия в программе.

Обязанности участников программы.

1. *Ведущий* группы обязан:

— быть теоретически грамотным, т.е. иметь сведения из психологии личности (особенности психотипов; факторы, способствующие и препятствующие развитию личности),

психологии развития (этапы, кризисы развития, возрастные особенности), общей психологии (особенности характера, темперамента, самооценки), социальной психологии (групповое поведение), психодиагностики (выявление проблем);

- иметь практические навыки;
- знать профессиональную этику;
- выполнять требования должностных инструкций;
- ограждать членов группы от физических и психических травм;
- предотвращать любые формы давления на участников;
- отказаться от манипулирования группой в своих интересах;
- отслеживать эффективность тренинговой работы;
- своевременно информировать о сроках проведения программы;

2. *Организатор* обязан:

- предоставить помещение для проведения тренинговых занятий;
- своевременно предупреждать об изменениях в организации всех участников тренинговой программы.

3. *Участники* программы обязаны:

- уважать честь и достоинство других участников программы;
- соблюдать правила группового взаимодействия;
- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий;
- соблюдать правила группового взаимодействия;
- активно участвовать в работе группы.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

1. *Информационный*:

- психологическая литература по данной теме;
- картотека психологических игр и упражнений для реализации практической части программы;

2. *Кадровый* – педагог-психолог, соответствующий требованиям профессионального стандарта:

- наличие высшего профессионального психологического образования;
- знание профессиональной этики;
- наличие опыта ведения тренингов.

3. *Материально-технический:*

- другое во время подвижных упражнений, работы в кругу, в микрогруппах;
- 4 стола; помещение для занятий должно быть достаточно просторным, или состоящим из нескольких совмещенных помещений, т. к. должна быть возможность свободного перехода участников из одного места в другое;
- стулья по количеству детей;
- доска аудиторная (обычная или магнитная);
- листы бумаги формата А4;
- цветные и простые карандаши, фломастеры, авторучки различных цветов, бумага различных форматов;
- бэйджи.

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность программы: 18 часов.

Сроки реализации программы: 9 занятий по 2 часа.

График проведения профилактической программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками по вопросам личностного развития. Определяется круг теоретико-практических задач, необходимых для функционирования программы. Далее на основе персональных добровольных заявлений о согласии принимать участие формируется группа. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и куратором группы.

2) Основной этап.

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Свой среди своих» - проведение тренинговых занятий. В психологическом тренинге организуется активное взаимодействие, позволяющее в безопасной искусственно созданной обстановке отработать полученные знания.

Формами работы по данной программе являются: мини-лекции и практические занятия: ролевые игры, различные психологические упражнения, работа в подгруппах, беседы, дискуссии. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики, в процессе которых участники проходят тестирование и анкетирование;

- промежуточной диагностики, в процессе которой используется метод обратной связи.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятия, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемым результатом является сформированность адаптивных механизмов поведения и снижение уровня конфликтности подростков.

Показатели	Промежуточные результаты	Итоговые результаты
Уровень сформированности адаптивных механизмов поведения	Увеличение на 8%	Увеличение на 16%
Уровень конфликтности	Снижение на 5%	Снижение на 15%

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется на основании положения о системе внутреннего мониторинга качества предоставления государственных услуг ГБУ «Психолого-педагогический центр» и в соответствии с годовым планом управления и административного контроля, которые включают в себя следующие мероприятия:

- проверка комплектации групп;
- проверка сохранности контингента;
- супервизорский анализ групповой работы;
- анализ качества предоставляемых услуг (анкетирование потребителей);
- анализ эффективности результатов реализации коррекционно-развивающих и профилактических программ.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Количественные:

- 1) количество участников согласно нормам трудозатрат;
- 2) сохранность контингента на начало и завершение тренинговой работы на 100%.

Качественные:

сформированность адаптивных механизмов поведения:

- стабилизация эмоционального состояния у студентов;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование психологической гибкости в стрессовых ситуациях;
- снижение уровня конфликтности.

Отслеживание эффективности программы

Психологическое обследование.

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда;
2. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик).

Промежуточная диагностика: анкета обратной связи.

Сведения о практической апробации программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Свой среди своих» была апробирована в 2021 году на базе ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж». Было сформировано всего 8 групп. Общее количество участников данной программы, задействованных в период апробации – 128 подростков в возрасте от 15 до 18 лет. Продолжительность апробации — 1 год.

Занятия проводились 1 раз в неделю согласно расписанию по 2 часа.

Цель программы: профилактика социально-психологической дезадаптации студентов, получающих среднее профессиональное образование.

Задачи:

1. способствовать формированию эмоционального комфорта студентов;
2. формировать адекватную самооценку;
3. способствовать развитию конструктивных способов решения конфликтов.

Предполагаемый результат.

- стабилизация эмоционального состояния у студента;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование психологической гибкости в стрессовых ситуациях;
- снижение уровня конфликтности.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Для отслеживания эффективности программы использовались следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонда
2. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик)

3. Анкета обратной связи (анкетирование проводится как промежуточная форма контроля).

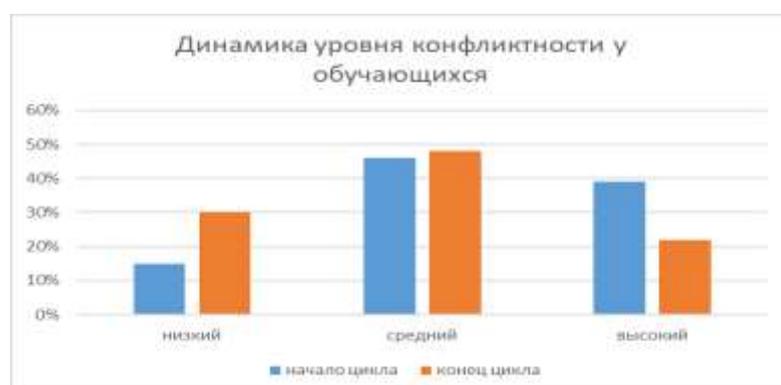
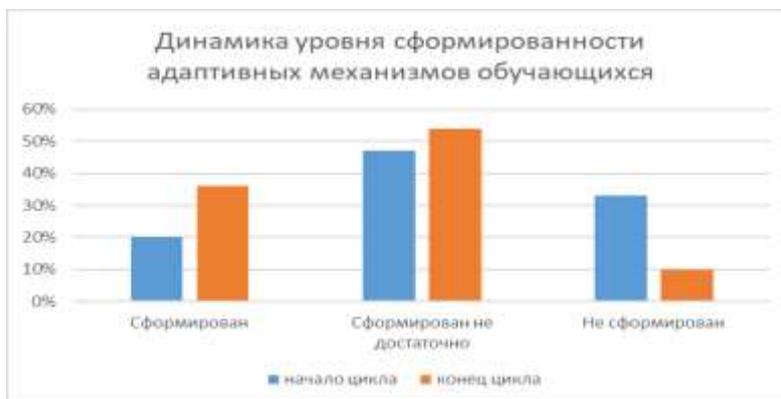
В начале и в конце тренинга проводилось изучение уровня сформированности адаптивных механизмов поведения и уровня конфликтности подростков. Анализ результатов первичной и повторной диагностики показал следующие результаты:

- в группах к концу цикла занятий снизилось количество обучающихся с низким уровнем сформированности адаптивных механизмов в среднем на 23%, а количество обучающихся с высоким уровнем сформированности адаптивных механизмов повысилось в среднем на 16%;

- в группах к концу цикла занятий снизилось количество обучающихся с высоким уровнем конфликтности в среднем на 17%, а количество обучающихся с низким уровнем конфликтности повысилось в среднем на 15%.

Таким образом, по окончании тренинга в группах наблюдается положительная динамика.

Данные первичной и повторной диагностик приведены в диаграммах:



Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
2. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб., 2001
3. Буховцева О. В. Оптимизация процесса адаптации студентов I курса // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2011. № 132. С. 242–248.
4. Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. 2008. № 3 (51). С. 37–48.
5. Власова Т. А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 1. С. 13–22.
6. Гогицаева О. У. Индивидуальная работа со студентами // Педагогическая деятельность в режиме инноваций. Концепции, подходы, технологии: научно-методический сборник. Чебоксары, 2015. С. 107–109.
7. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков – СПб.: Питер, 2007.
8. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. — СПб.: Питер, 2008
9. Григорьевская И. В. Факторы адаптации студентов к образовательной среде колледжа // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 11 (139). С. 124–126
10. Исаева Е.Р. — Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения. — [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://mprj.ru/archiv_global.
11. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.
12. Локаткова О. Н. Социально-психологические факторы адаптации первокурсников в высших и средних учебных заведениях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2012. № 3. С. 54–56.
13. Морозова Т.Ю., Ступницкая М.А. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов // Образовательные технологии. 2018. № 2. С. 117–143.
14. Морозова Т.Ю. Тренинг как технология, способствующая успешной адаптации первокурсников к обучению в вузе. // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова (материалы). — М.: ГАОУ ВО МГПУ, 2017.
15. Родионов В.А. и др. — Студенческая жизнь: инструкция по применению. Адаптационный тренинг для студентов первого курса психологических и педагогических факультетов. — М.: МГПУ, 2010. — 102 с.

Диагностический инструментарий для оценки эффективности программы

Методика диагностика социально-психологической адаптации

К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.

14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презириает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презириает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

<p>«Адаптация»</p> $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	<p>«Самоприятие»</p> $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
<p>«Приятие других»</p> $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	<p>«Эмоциональная комфортность»</p> $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
<p>«Интернальность»</p> $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	<p>«Стремление к доминированию»</p> $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость – 34,45,48,81,89	(18-45) 18-36

	b	+	8,82,92,101	
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98J3	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

ТЕСТ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ КОНФЛИКТНОСТИ ИНДИВИДА»

(Д.М. Рамендик)

Опросник предназначен для выявления степени конфликтности личности в процессе деятельности. Приступая к работе с тестом, испытуемые должны дать самооценку личностных поведенческих качеств, которые проявляются в различных жизненных ситуациях. При ответе на каждый вопрос необходимо выбрать один из трех предложенных вариантов ответов, отмечая его букву (А, Б или В) в регистрационном бланке.

При обработке результатов опроса необходимо перевести полученные ответы в баллы по соответствующей таблице. Суммируя баллы, мы получим числовое выражение уровня конфликтности испытуемого. Уровни конфликтности: сверхнизкий; низкий; средний; высокий; сверхвысокий.

Конфликтность в данной методике означает низкую способность к самоконтролю эмоций, агрессивность, неуступчивость, грубость

Текст методики Д.М. Рамендик «Определение уровня конфликтности индивида»

Инструкция: При ответе на вопросы теста из трех предлагаемых вариантов ответа выберите один и запишите его.

Например: 1 – а, 2 – б, 3 – в, 4 – в и т. д.

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

- а) нет
- б) когда как
- в) да

2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

3. Кто вы в большей степени?

- а) пацифист
- б) принципиальный
- в) предприимчивый

4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

- а) часто
- б) периодически
- в) редко

5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;

б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;

в) чаще советовался бы с людьми.

6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?

а) пессимизм

б) плохое настроение

в) обида на самого себя

7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

а) да

б) скорее всего да

в) нет

8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

а) да

б) скорее всего да

в) нет

9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе

а) раздражительность

б) обидчивость

в) нетерпимость критики других

10. Кто вы в большей степени?

а) независимый

б) лидер

в) генератор идей

11. Каким человеком считают вас ваши друзья?

а) экстравагантным

б) оптимистом

в) настойчивым

12. С чем вам чаще всего приходится бороться?

а) с несправедливостью

б) с бюрократизмом

в) с эгоизмом

13. Что для вас наиболее характерно?

а) недооцениваю свои способности

б) оцениваю свои способности объективно

в) переоцениваю свои способности

14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми.

а) излишняя инициатива

б) излишняя критичность

в) излишняя прямолинейность

Обработка результатов тестирования уровня конфликтности

Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

14 - 17 баллов - Очень низкий

18 - 20 баллов - Низкий

21 - 23 балла - Ниже среднего

24 - 26 баллов - Ближе к среднему

27 - 29 баллов - Средний

30 - 32 баллов - Ближе к среднему

33 - 35 баллов - Выше среднего

36 - 38 баллов - Высокий

Анкета обратной связи по программе

Инструкция: «Заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным. Подписывать этот листок необязательно».

1. На этом тренинге я _____

2. Основное, чему я научился на наших занятиях _____

3. Больше всего мне запомнилось _____

4. Мне очень понравилось, что на тренинге _____

5. Я хотел(а), чтобы при проведении следующих тренингов ведущий _____

6. Думаю, что после тренинга изменится _____

7. Мне не понравилось, что на тренинге _____

Анкета обратной связи (промежуточная)

1. Как вы считаете, климат в вашей группе становится более комфортным для вас?
 - Да, становится лучше
 - Без изменений
 - Становится еще хуже и напряженнее, чем раньше
 - Не знаю
2. Если бы вас спросили, какая вы личность, вы бы смогли себя описать?
 - Да
 - Нет
 - Не знаю
3. Чувствуете ли вы себя увереннее, чем до начала тренинга?
 - Да
 - Нет
 - Не знаю

4. Часто ли конфликтуете в последний месяц?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
5. Считаете ли вы себя более стрессоустойчивым, чем месяц назад?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
6. Хотели бы вы продолжить участие в данном тренинге?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
7. Хотели бы вы что-то изменить в формате проведения тренинга или темы?

Основное содержание

Занятие № 1.

«Вводное занятие. Знакомство»

Цель: формирование благоприятных условий для работы группы.

Задачи:

- познакомить участников группы с основными групповыми правилами;
- создать атмосферу доверия на занятиях;
- знакомство тренера с участниками группы;
- формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Оборудование: доска аудиторная, мел, маркер, листы формата А4, ручка.

Вводная часть: приветствие.

Вводное слово ведущего. Краткий рассказ о том, чем участникам предстоит заниматься на занятиях:

- играми и упражнениями,
- беседами на интересные темы,
- изучением некоторых собственных психологических качеств и т.д.

Основная часть

Упражнение «Приветствие»

Ведущий предлагает всем встать и поздороваться друг с другом, высказывая пожелания на сегодняшний день. Каждый здоровается со всеми за руку, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то поздоровались дважды. Главное — никого не пропустить. Все снова садятся в круг.

Ведущий предлагает каждому участнику высказать свои ожидания, сомнения и опасения (если такие есть) в занятиях. Ожидания участников группы.

Правила группы

Сейчас мы с вами обсудим основные правила тренинга, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в свободное пространство, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас

думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Далее тренер предлагает завершить список правил участникам группы, дополнить своими, например: «не опаздывать на тренинг, или не выходить из кабинета до окончания занятия». Все согласованные пункты тренер записывает на доску или лист А4.

Упражнение «Интервью»

Группа делится на пары. В этих парах они должны взять интервью у своего партнера и презентовать его группе так, чтобы представление у группы об этом человеке сформировалось. Пары работают в течение 10 минут. Важно предоставить каждому возможность исправить фактические неточности.

Обсуждение упражнения участниками: в чем возникали сложности, с чем они могут быть связаны, что нового учащиеся узнали друг о друге.

Проведение диагностики:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда;
2. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик)

Заключительная часть: рефлексия. Завершение и подведение итогов занятия. Ведущий подводит итог занятия, обобщая высказывания ребят.

Занятие № 2. «Я – личность!»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- способствовать формированию самоидентификации подростков;
- развивать навыки самопрезентации;
- сформировать умения находить позитивное в себе и в других;
- способствовать самораскрытию и осознанию сильных сторон своей личности.

Оборудование: листы формата А4, ручки, мяч.

Вводная часть: приветствие.

Основная часть

Упражнение «Разборка имени»

Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышление дается 5 минут. Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Обсуждение: Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на букву, входящие в имя?

Упражнение «Мои сильные стороны»

Каждому участнику необходимо найти свои качества характера, которыми он гордится, которые ему помогают, не менее 3х. Каждый участник тренинга рассказывает по кругу о своих сильных сторонах характера. Группа после самопрезентации каждого аплодирует.

Упражнение «Мои успехи»

Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. Даже если кажется, что это не столь значительно по сравнению с достижениями других людей, оно, несомненно, ценно. На размышление дается 2 — 3 минуты. Далее каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Группа приветствует каждого аплодисментами. Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Затем участникам группы предлагается по очереди рассказать о своих главных жизненных достижениях на данный момент времени. Например, кто-то окончил школу с отличием, кто-то успешно освоил музыкальный инструмент, другой, например, занялся спортом и ЗОЖ и др. Группа приветствует каждого аплодисментами.

Упражнение «Дополнение предложений» (Я могу...)

Вспомните, что у вас лучше всего получается. Запишите это на листе бумаги. Вы пишете только для себя, поэтому можете быть абсолютно откровенны.

- Я могу прекрасно...
- Я могу чудесно...
- Я умею очень хорошо...
- Я делаю великолепно...

- Я могу лучше всех...
- Я могу хорошо...

Упражнение «Недовольство собой»

Участникам дается инструкция: «Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня. На это вам дается 5 мин.

После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.»

Рефлексия.

Упражнение «Комплименты»

Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: "Дима, ты очень справедливый человек" или "Катя, ты сегодня очаровательна". Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Заключительная часть: Рефлексия.

Занятие № 3. «Мир эмоций»

Цель: совершенствовать умение конструктивно выражать эмоции и чувства.

Задачи:

- расширить представлений об эмоциях и чувствах;
- формировать представлений о значимости эмоциональных процессов в жизни человека;
- развивать рефлексия участников.

Оборудование: карточки с иллюстрациями эмоций, листы ватмана, кисточки, краски, стаканы с водой, цветные карандаши, фломастеры.

Вводная часть: приветствие.

Основная часть

Информационный блок «Эмоции и чувства»

1. Определение понятий Эмоции и чувства как переживания человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, самому себе. Эмоции - непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства - отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включает в себя несколько эмоций.

2. Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания.

3. Основные эмоции: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, смущение, стыд.

Эмоции оказывают большое влияние на наше поведение, поэтому очень важно знать, чем отличаются эмоции (или чувства) от мыслей и действий (поведения).

Что делает человек в той или иной конкретной ситуации, как он определяет свое состояние – «я думаю», «я чувствую» или «я делаю»?

Возможные обсуждения: Какие чувства я испытываю большую часть времени?

Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?

подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?

Знаю ли я, как правильно, неструктивным способом выражать свои чувства? Как именно?

Дискуссия на тему «Польза и вред эмоций»

Вариант подведения итогов дискуссии:

Полярные эмоциональные реакции — залог полноценной жизни. Как положительные, так и отрицательные эмоции играют огромную роль в работе мозга, однако функции у них разные. Так, положительные эмоции:

- повышают настроение и настраивают на продуктивное мышление,
- стимулируют центры удовольствия, снижают уровень гормонов стресса и улучшают самочувствие,
- помогают удерживать внимание и расширять кругозор.

Отрицательные эмоции:

- участвуют в разрешении душевных конфликтов, связывают воедино противоречивые чувства, помогают выразить внутреннее сопротивление,
- устраняют ментальные конфликты, помогая распознать двойственную или недостоверную информацию и осмыслить неоднозначные сигналы,
- снижают «градус» эмпатии, что дает возможность отстраниться от чужих проблем и сосредоточиться на собственных потребностях.

Упражнение «Проявления эмоций»

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. На первом этапе целесообразно использовать картинки или фотографии, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. В качестве примера можно использовать метафорические ассоциативные карты «Исцеление внутреннего ребенка» Ирины Орда. Ведущий демонстрирует иллюстративные материалы всем участникам сразу и/или пускает по кругу. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются.

Коллективная творческая композиция

Участниками коллективно выполняется творческая композиция по совместно выбранной эмоции или чувству. В микро-группах по 4-5 человек, на ватмане с использованием всего комплекса изобразительных материалов.

Обсуждение упражнения участниками. Каждый участник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный в них смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы и восприятия ее результата.

Завершение и подведение итогов занятия. Рефлексия. Ведущий подводит итог занятия, обобщая высказывания ребят.

Занятие № 4.

«Стресс. Что такое адаптивный стресс?»

Цель: способствовать повышению уровня стрессоустойчивости.

Задачи:

- познакомить с понятием стресса, с копинг-стратегиями;
- формировать представления о закономерностях протекания стресса;
- знакомство со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях.

Оборудование: аудиторная доска или лист ватмана, мел, маркер.

Вводная часть: Моделирование ситуации стресса «Зачёт».

Ведущий раздаёт листы формата А4, официальным тоном даёт указания написать в углу свою фамилию, имя, номер группы. Далее зачитываются вопросы, на которые предстоит ответить на оценку (вопросы посвящены содержанию первого занятия).

По прошествии 2–3 минут ведущий прерывает работу участников, сообщая, что целью данного задания было моделирование ситуации стресса.

Обсуждение эмоций: Что вы почувствовали (эмоции и физические ощущения)? Что стало причиной этих неприятных ощущений? Ведущий обобщает высказывания участников, вводя понятие стресса. «Стресс — это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека, неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»

Основная часть

Упражнение «Продолжи фразу: Обычно в ситуациях стресса я...»

Обобщая высказывания участников, ведущий делает вывод, что у всех со временем вырабатываются собственные стратегии совладания со стрессом.

Мини – лекция: «Что такое стресс?»

Стресс – это напряженное состояние человека, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

Человек испытывает стресс, когда ему необходимо адаптироваться к новым условиям. Стресс вызывают все серьезные события жизни: рождение ребенка, вступление в брак, переход на новую работу, болезнь, переезд на новую квартиру... «Масло в огонь подливают» и такие мелочи, как проигрыш любимой футбольной команды, поломка телевизора, толкотня в транспорте, закрытие кафе, куда было так удобно бегать в обед.

Полностью искоренить стресс невозможно, поскольку мир вокруг нас ежечасно и ежеминутно меняется, и мы вынуждены постоянно приспосабливаться к новым условиям. Но научиться помогать своему организму, преодолевать критическую ситуацию необходимо.

Мы переживаем разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Но он может и разрушить человека, резко снизить эффективность его работы и качество жизни (деструктивный, вредный стресс).

Какой вид стресса мы переживаем – разрушающий или продуктивный, зависит от силы и длительности воздействия стресс-фактора, нашей чувствительности к влиянию неблагоприятных условий и от наших возможностей им противостоять.

Когда говорят о борьбе со стрессом или его последствиях, то имеется в виду, конечно, отрицательный тип стресса.

Не следует бояться стресса и стремиться, во что бы то ни стало, избежать его. Парадоксально, но факт: чем больше мы будем стараться жить, учиться и работать, всегда размерено и спокойно, тем в большей степени стресс нас будет разрушать. Ведь вместо того, чтобы накапливать опыт по управлению собой во время стресса, мы будем от него просто «убегать».

- Необходимо научиться регулировать свое состояние в стрессовой ситуации.
- Чтобы успешно управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредоносные.
- Важно также найти свои индивидуальные способы защиты от разрушающего (деструктивного) стресса и использовать их при возникновении стрессовых ситуаций в учебе и в жизни.

Динамика протекания стрессового состояния одинакова практически у всех людей.

Выделяются три основных стадии развития стрессового состояния у человека:

1. мобилизация защитных сил и ресурсов организма для борьбы со стрессовым фактором. На этой стадии высвобождаются гормоны, которые дают заряд энергии;
2. противостояние – поиск выхода из ситуации. Организм пытается вернуться к нормальной работе за счет гормональной перестройки;
3. истощение – при длительном влиянии травмирующих обстоятельств организм теряет возможность к сопротивлению, адаптации и становится уязвимым для всевозможных болезней.

Тяжесть каждой стадии зависит от индивидуальных особенностей человека, состояния его здоровья, типа темперамента, характера.

Упражнение «Стратегии совладания со стрессом»

Участники делятся на три группы (расчёт на три), каждая из которых получает задание придумать и изобразить в виде пантомимы определённую стратегию поведения в стрессовой ситуации. Остальные участники должны догадаться, какая именно стратегия была представлена, и оценить, насколько правильно она продемонстрирована.

Упражнение «Два дела»

Чаще всего студенты-первокурсники сталкиваются со стрессом цейтнота (особенно перед сессией). Участникам предлагается назвать ассоциации со словом «цейтнот». В высказываниях участников ведущий подчёркивает общие фразы: острая нехватка времени, нет времени, ничего не успеваем.

Выполняется упражнение «Два дела». Один из участников сидит на стуле, ведущий совершает различные движения, которые первый участник должен повторять. Два другие участника в это время одновременно задают первому участнику вопросы, на которые тот должен быстро отвечать.

Рефлексия упражнения: было ли трудно первому участнику выполнять задание, что вызывало затруднения, а что помогало? Бывают ли в жизни подобные ситуации? Привести примеры из собственного опыта. Что можно посоветовать человеку, оказавшемуся в такой ситуации (стресс цейтнота). Ответы на последний вопрос записываются на доске (листе ватмана).

Упражнение «Плюсы и минусы»

Ведущий говорит о том, что стресс часто возникает, если человек не способен увидеть ситуацию с различных сторон. Участники придумывают и кратко описывают два жизненных события — хорошее и плохое. Например: хорошее — купил новую квартиру; плохое — не поступил в колледж/институт. Затем, объединившись в группы, находят в предложенных событиях три положительных и три отрицательных момента. После подготовки представитель от группы озвучивает результаты.

Участникам предлагается привести примеры типичных жизненных событий, которые, на первый взгляд, кажутся отрицательными. Группе предлагается рассмотреть каждую ситуацию с точки зрения её положительных сторон.

Круглый стол «Адаптационный стресс»

Ведущий говорит о том, что любой человек, оказавшись в новой для себя ситуации, обычно испытывает растерянность, дискомфорт, потом, постепенно привыкнув к новым обстоятельствам, сориентировавшись в них, начинает действовать конструктивно. Необходимо привести пример адаптации: когда человек заходит в тёмное помещение, он некоторое время почти ничего не видит. Постепенно глаза приспособливаются, и он начинает различать предметы, находящиеся в этом помещении. Желаящим предлагается привести примеры адаптации из своего жизненного опыта. Обобщая высказывания участников, ведущий подчёркивает, что в настоящее время сами участники переживают период адаптации в новых условиях обучения (предложить рассказать, что нового в колледже по сравнению со школой,

какие эмоции вы пережили или переживаете в этой связи). Далее ведущий рисует на доске или ватмане график (рис.1):

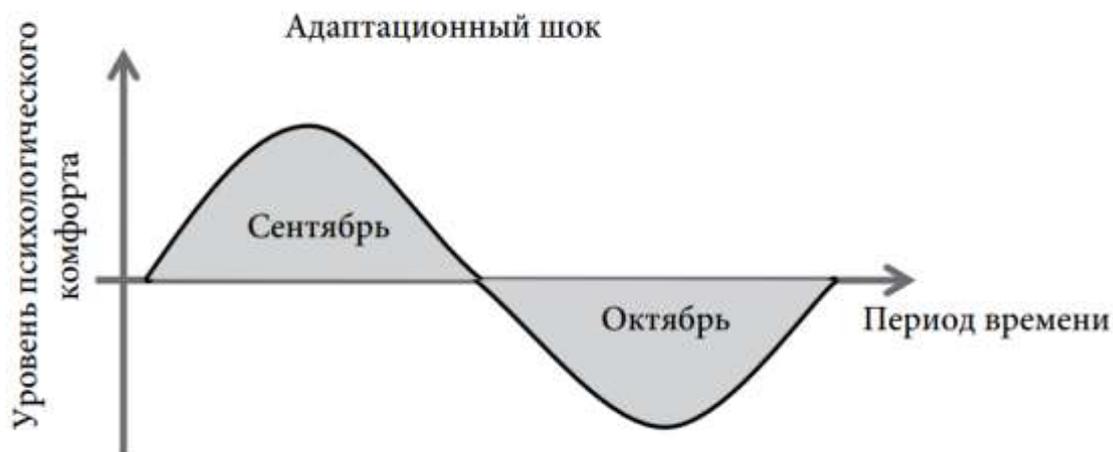


Рис. 1. Динамика адаптационного стресса

В течение примерно первых двух недель сентября (первого месяца обучения) общий фон настроения повышается, достигая «пика эйфории». Это связано с тем, что позади остались период поступления и связанные с этим волнения. К настоящему времени сбылись ожидания большинства поступивших, учёба пока не предъявляет серьёзных требований и т.д. В течение примерно следующих двух недель общий фон настроения несколько снижается, переходя от «пика эйфории» к уровню «психологического комфорта», соответствующего привычному «рабочему» состоянию человека. Следующие две недели общий фон настроения и самочувствия понижается (ниже уровня «психологического комфорта»), постепенно достигая «пика дезадаптации». В этот период ситуация обучения предъявляет новые требования, которые обнажают отсутствие необходимого учебного и жизненного опыта. Возникающее в это время ощущение психологического дискомфорта может стать основанием для поспешных выводов о том, что неправильно выбрана будущая профессия, складываются плохие отношения с однокурсниками и преподавателями, что школьных знаний недостаточно для продолжения в данном колледже. Ведущий должен подчеркнуть, что в этот период не следует принимать каких-либо серьёзных жизненных решений. Следующие две недели в норме должны вывести первокурсников на уровень психологического комфорта, в котором они и будут пребывать на протяжении всего учебного года.

Завершение и подведение итогов занятия. Рефлексия. Ведущий подводит итог занятия, обобщая высказывания ребят. Домашнее задание «Разработка памятки первокурсника».

Занятие № 5. «Эффективное общение»

Цель: формировать навыка конструктивного общения.

Задачи:

- способствовать осознанию роли общения в жизни человека;
- познакомить техниками эффективного общения.

Оборудование: листы бумаги А4, ручки

Вводная часть: приветствие.

Обсуждение домашнего задания

Основная часть.

Упражнение «Комплимент»

Участникам предлагается поиграть в давно всем известную игру «Фанты», но не как всегда, а следующим образом: каждый вытягивает какой-либо предмет «не глядя», все садятся на свои места в кругу. По одному каждый из участников начинает делать комплимент владельцу вещи, которую он вытащил.

После выполнения упражнения проводится анализ:

- легко ли было сделать комплимент «неожиданному» человеку,
- как воспринимали комплименты вы сами.

Игра «Контакты»

Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире.

Члены группы образуют два круга (внутренний неподвижный и внешний подвижный). По сигналу тренера внешний круг перемещается так, что каждый из его членов оказывается каждый раз перед новым партнером.

Разыгрываем ситуации встреч:

- человек, которого вы хорошо знаете, но давно не видели
- неизвестный человек, с которым надо познакомиться
- маленький ребенок, который чего-то испугался и вот-вот заплачет. Вам надо успокоить его.
- Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека

Рефлексия: С кем удалось установить хороший контакт? Что чувствовали в каждой новой ситуации, оказавшись перед новым человеком?

Упражнение «Три слова»

Два участника произносят по одному любому слову, пришедшему им в голову. Третий участник должен быстро произнести еще одно слово, которое бы было связано по смыслу со сказанными двумя предыдущими участниками. А четвертый придумывает предложение, которое включало бы все три слова, связанные раньше. (Психологический смысл упражнения: тренировка умения быстро ориентироваться в поступающей информации, объединять ее фрагменты, генерировать идеи. Развитие речевой гибкости).

Упражнение «Учимся слушать»

На отдельном листе бумаги напишите причины, побуждающие лично вас отключаться во время разговора и переставать слушать собеседника. Подумайте о ситуациях, таких как совещания, общественные собрания, занятия. Вспомните конкретных людей, которых вам бывает трудно активно выслушивать. Почему вы иногда отключаетесь, когда с вами говорит ваш партнер? С одинаковым ли вниманием вы слушаете подчиненных и начальников? Какие барьеры мешают вам слушать людей?

Восстановите в памяти случаи, когда вас поймали на том, что вы «дремали наяву», уносясь в мыслях куда-то далеко от окружающей реальности.

Вернемся мысленно к основным правам личности. Как вы можете проявить уважение к другому человеку, если не уделяете ему все внимание, активно выслушивая его, — именно слушая, а не просто нетерпеливо дожидаясь своей очереди что-то сказать. Не того ли вы ожидаете и от окружающих — разве вы не хотите, чтобы вас выслушали и восприняли всерьез?

Кроме того, существуют недостаточно уверенные в себе люди, у которых уверенность в себе тает на глазах, если их никто не слушает. Признайтесь честно, вы чувствовали себя неловко или скучали, когда собеседник перебивал вас, не давал договорить, потому что сам хотел высказаться, или если он менял тему, прежде чем вы заканчивали свою мысль? Как вы общаетесь с теми людьми, которые вас постоянно перебивают, прыгают с темы на тему, делая

совершенно невозможным ведение диалога? Как вы останавливаете своего босса, речь которого льется потоком, чтобы высказать свои сомнения, прежде чем он уйдет на другую встречу в полной уверенности, что вы разделяете его мнение?

Упражнение «Испорченный телефон»

Инструкция: желательно весь процесс передачи информации записать на диктофон или видео, например, воспользовавшись телефоном (если есть согласие участников). Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное — как можно точнее отразить содержание телефонограммы. Ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику, он должен передать его следующему вошедшему, тот — следующему и т. д. Если текст при передаче от одного участника к другому сократился до такой степени, что передача его стала слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает текст заново.

Текст: «Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в роно, т. к. он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но, если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительно 2 часа по астрономии».

После выполнения упражнения участники группы прослушивают пленку с записью собственной работы и анализируют особенности слушания и то, как неумелое слушание может исказить передаваемую информацию.

Упражнение «Коммуникации»

Задание выполняется индивидуально. Когда вы говорите, вы передаете информацию по нескольким каналам одновременно. Например - это громкость и скорость речи. Можете ли вы назвать по меньшей мере еще три информационных канала — параметра речи, на которые стоит обратить внимание и по которым надо подстраиваться к собеседнику? Запишите их на отдельном листе бумаги. Чем в большее соответствие вы приведете свои параметры речи с аналогичными параметрами вашего собеседника, тем глубже будет ваше взаимопонимание.

1. Громкость — является голос вашего собеседника мягким, глухим и тихим или звучным и громким?
2. Скорость — насколько быстро или медленно он говорит?
3. Интонация — какие интонации доминируют в его речи, они уступчивы или напористы? Уверенно или испуганно звучит его голос? Слышится в нем гнев или апатия?
4. Ритм — разделена ли его речь паузами? Предпочитает он говорить быстро или медленно? Его речь мелодична или монотонна?
5. Особые характеристики — у него глубокий грудной голос, или, может быть, его голос визгливый и прямолинейный? Высота звука — его голос высокий или низкий?

Упражнение «Я-высказывание»

Перепишите следующие высказывания так, чтобы в них присутствовало слово «Я»:

«Ты меня ужасно сердишь, когда не слушаешь меня».

«Все согласны с тем, что отсутствие большой перемены вызывает дискомфорт».

«В этом доме не курят».

Завершение и подведение итогов занятия. Рефлексия, заполнение анкеты обратной связи (промежуточная диагностика) Приложение 4.

Занятие № 6. «Конфликты и способы их решения»

Цель: развитие адекватных способов решения конфликтов.

Задачи:

- сформировать представления о сущности конфликтов, причин их возникновения и путей разрешения;
- определить собственный стиль поведения в конфликтных ситуациях;
- формировать представления о конструктивных стилях поведения в конфликтных ситуациях.

Оборудование: листы бумаги А4, ручки.

Вводная часть: приветствие.

Основная часть.

Информационный блок «Психология конфликтов»

1. Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.
2. Основные структурные элементы конфликта:
 - Стороны конфликта – люди или группы людей, находящихся в конфликтных отношениях или же явно или не явно поддерживающие конфликтующих;
 - Предмет конфликта – то, из-за чего он возникает;
 - Образ конфликтной ситуации – отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей – может существенно различаться у разных сторон конфликта;
 - Мотивы конфликта – внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей;
 - Позиции конфликтующих сторон – то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.
3. причины возникновения конфликтов:
 - Общие: различия во взглядах людей, их индивидуально-психологических особенностях;
 - Частные: связанные с конкретными видами конфликтов.
4. Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».
5. Конфликтогены – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта.

Практическая работа «Конфликтогены»

Ведущий рассказывает про различные виды конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где их употребление привело к конфликту.

- Незаслуженные и унижительные упреки;
- негативные обобщения, «навешивание ярлыков»;
- настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует вести себя;
- указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии;
- решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения;
- неуместная ирония, сарказм;
- ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

Обсуждение упражнения участниками.

Ролевая игра «Бункер»

Описание игры. Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2-3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Возможный перечень ролей:

1. Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль №2).

2. Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имел репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимался легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль №1).

3. Девушка, 19 лет, студентка театрального института. Обаятельная и привлекательная, но, кроме игры на сцене, делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на 5 месяце беременности.

4. Девушка, 21 год, студентка выпускного медицинского института. Однако, училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

5. Мужчина, 22 года, студент Института физической культуры. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

6. Женщина, 24 года, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию, имеет опыт работы школьным учителем. Свободно владеет английским языком.

7. Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки. Злоупотребляет спиртным.

8. Женщина, 34 года, учительница истории. Неплохо знает историю и культуру человечества, умеет воспитывать и учить детей. Однако своих детей у нее нет, и она вряд ли сможет их иметь из-за состояния здоровья.

9. Мужчина, 51 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, система связи). В последнее время часто жаловался на сильные боли в области сердца.

10. Женщина, 60 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Увлекается кулинарией.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «проигрышных» ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» могут быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества и т.п. В то же время чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравновешивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т.п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши – вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело

дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно задохнутся все... Выберете тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните, что в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество в вашем лице смогло построить новую цивилизацию. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а, наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако если убедить в этом группу не удастся – он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются, и вы начнете задыхаться». При определении того, сколько мест будет в бункере и, соответственно, сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться следующей таблицей.

Число участников игры	Количество мест в «бункере»
6	4
7-8	5
8-10	6
11-12	7

Когда в игре участвует больше 12-13 человек, то лучше не добавлять новые роли, а лучше разбить группу на две подгруппы и провести в них игру параллельно, предложив им одинаковый перечень ролей. На стадии обсуждения будет интересно сравнить, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались. Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» - например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т.п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер, ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще 2-3 минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается, и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Психологический смысл игры. Отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

Обсуждение упражнения участниками. Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет»? Каждый из выборов нужно аргументировать. Какие техники влияния были использованы участниками при отстаивании своих позиций? Была ли это манипуляция, или использовались такие способы, как аргументация и просьба?

Ролевая игра «Конфликты»

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

1. Ты договорился(-лась) идти на дискотеку с друзьями (подругами) по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький(ая) еще!»
2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».
3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за

некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

Обсуждение. При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

Завершение и подведение итогов занятия. Рефлексия.

Занятие № 7. «Тайм-менеджмент»

Цель: формирование навыков самоорганизации.

Задачи:

- обучить управлению временем и планированию на ближайшую и отдалённую перспективу;
- способствовать освоению различных способов планирования для сокращения потерь личного и рабочего времени.

Оборудование: листы бумаги А4, ручки, карточки с изображениями на тему «Время», секундомер, карандаши, ватман, цветные карандаши, журналы с картинками, клей.

Вводная часть: приветствие.

Основная часть.

Практическая работа «Письмо старшекурсника первокурснику»

Участникам предлагается представить себя старшекурсниками и придумать (написать) письмо себе — первокурснику (такому, каким вы являетесь сейчас), где будут обобщены советы, которые вы получили от старшекурсников и свой собственный опыт применения этих советов.

Мини-лекция «Тайм-менеджмент»

Ведущий демонстрирует участникам изображения на тему время (песочные часы, стрелки часов, таймер и т.д.), предлагая участникам сказать, с чем картинки ассоциируются. После просмотра участники делают предположения о теме предстоящего занятия. В их высказываниях ведущий обращает внимание на упоминание о понятии «время».

Время и пространство существуют объективно, независимо от человеческого восприятия. При этом каждый человек воспринимает категорию «время» субъективно.

С исторической точки зрения время рассматривается и выражается в таких понятиях, как век, эра, эпоха... (студенты должны продолжить предложенный ряд); с биологической точки зрения время выражается в следующих представлениях: биологические ритмы, биологический возраст, биологические часы; как физическое понятие время можно рассчитать по следующей формуле: $t = S : V$.

Время течёт медленно, когда мы чего-то очень ждём, а иногда оно бежит, летит, мчится, если мы спешим или опаздываем. Для каждого из нас время воплощается в пережитых нами в этот период событиях.

Тайм-менеджмент — это и есть управление временем, его правильная организация, планирование. При этом следует учитывать, что неумение организовывать, планировать, управлять своим временем приводит к стрессу цейтнота.

Ведущий знакомит участников с основными правилами планирования рабочего времени посредством списка «Правила-помощники», который можно, разместив на доске или продемонстрировав на экране, предложить в качестве раздаточного материала.

Правила-помощники:

1. Организовать рабочее место.
2. Планировать только 60% своего времени. Имеет смысл распределять и планировать лишь 60% своего рабочего времени, а 40% оставлять на непредвиденные обстоятельства.
3. Фиксировать всё на бумаге или на электронных носителях.
4. Правильно расставлять приоритеты.
5. Группировать мелкие дела
6. Чередовать дело и отдых.
7. Отдыхать.

Основные составляющие качественного отдыха:

- хороший сон (не менее 8 часов в сутки),
- занятие любимым делом (хобби),
- смена деятельности и места,
- свежий воздух.

Далее ведущий напоминает, что существуют так называемые поглотители времени, и предлагает участникам подумать, на чём они обычно теряют время. Желающие высказываются, после чего участникам раздаётся (вывешивается на доске или демонстрируется на экране) список «Поглотители времени». Необходимо, чтобы каждый участник выбрал 5–7 наиболее характерных для себя поглотителей времени и подумал, как с помощью правил-помощников можно избавиться от этих поглотителей времени. Желающие делятся своими идеями.

Подводя итоги обсуждения, ведущий обращает внимание участников, что любая дополнительная нагрузка или желание увеличить время на отдых или общение потребуют сокращения времени, которое сейчас расходуется на другие сферы жизни. Иными словами, придётся пересмотреть привычный уклад своей жизни. Таким образом, надо не просто помнить, что (какие дела) необходимо делать, но и понимать, когда это следует делать. Для этого надо уметь составлять план-график своих дел.

Упражнение «Секундомер»

Ведущий включает секундомер на 10, 30, 35 секунд. В этот момент участники пробуют определить, сколько прошло времени, не смотря на свои часы. Далее данные участников сравниваются с правильными результатами. Обсуждение.

Упражнение «План-график»

Участникам предлагается вернуться к упражнению «План на неделю», выбрать наиболее загруженный день и разработать его план-график, заполнив следующую таблицу:

ЧТО	КОГДА

В левом столбце следует перечислить все предстоящие дела, а в правом указать время, когда они будут выполняться. При этом следует помнить, что 40% времени следует оставлять на непредвиденные обстоятельства, форс-мажорные ситуации (см. «Правила-помощники»). Желающие зачитывают свои работы.

Коллаж «Социальная реклама экономии времени»

Участники, объединившись в группы по 4–5 человек, работают над социальной рекламой, посвящённой проблеме планирования (экономии) времени. Группам можно предложить

журналы, из которых они вырезают разные картинки. Необходимо придумать слоган (можно выбрать из списка пословиц и поговорок) и нарисовать иллюстрацию. Далее группы презентуют свои работы, указывая, кому адресована данная реклама, где она будет размещена, каков ожидаемый эффект.

Завершение и подведение итогов занятия. Рефлексия.

Задание № 8.

«Сплочение и доверие»

Цель: способствовать эмоциональному комфорту.

Задачи:

- сплотить группу;
- развивать умение координировать совместные действия;
- способствовать формированию взаимного доверия.

Оборудование: лист бумаги А4, ручка, канат.

Вводная часть: приветствие.

Основная часть

Упражнение «Циферблат»

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый участник соответствует определенной цифре на нем. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши часовая стрелка, а затем – минутная. Обсуждение упражнения участниками. Достаточно короткого обмена впечатлением.

Упражнение «Связывание группы»

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль группы канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Время выполнения 2-3 минуты.

Обсуждение упражнения участниками. Достаточно короткого обмена впечатлением. Если группа упала – это произошло случайно или кто-то хотел устроить «кучу-малу»? Что чувствовали при этом другие участники?

Упражнение «Факты о нас»

Участники делятся на 2-3 подгруппы, равные по количеству участников. Ведущий озвучивает вопросы, участники, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах и т.д. После этого ведущий называет количество баллов, которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой подгруппы «счетовод» подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе.

Примерный перечень вопросов:

1. На каких музыкальных инструментах хорошо умеете играть? По 1 баллу за каждый инструмент.
2. Кто был на разных континентах – 1 балл. Кто был на трех и более континентах – еще по 1 баллу за каждый континент (уточнение: Европу и Азию считать разными континентами, граница проходит по Уральским горам).

3. Кто был в Третьяковской галерее – 1 балл, если это произошло в течение последнего месяца – 2 балла.
 4. Кто когда-нибудь плавал на парусной лодке – 1 балл.
 5. Кто хотя бы раз в последний год близко видел пожар – 1 балл. Если когда-нибудь (не только в последний года) сам оказался в роли пострадавшего в пожаре – 2 балла.
 6. Кто и какой иностранный язык знает? Можешь объясниться на нем – 1 балл, разговариваешь свободно и читаешь без словаря – 2 балла, знаешь 2 и больше иностранных языков – 3 балла.
 7. Кто уже самостоятельно зарабатывает деньги? – 1 балл.
 8. Кто хотя бы раз за последний год катался на велосипеде – 1 балл, если упал – 2 балла. Если это было катание вдвоем на одном велосипеде – 2 балла, упали – 3 балла.
 9. Кто хотя бы раз за последний месяц был в театре – 1 балл.
 10. У кого за прошлый год все пятерки – 3 балла, большинство пяте-рок и нет троек – 2 балла, большинство четверок и нет троек – 1 балл.
 11. Кто умеет кататься на роликовых коньках, скейте, сноуборде – по 1 баллу за каждый снаряд.
 12. Кто уже видел фильм «...» - 1 балл (называется какой-нибудь меморандумный фильм).
 13. Кому когда-нибудь накладывали швы – 1 балл.
 14. Кто за последний месяц прочитал хотя бы одну книгу – 1 балл.
- Обсуждение упражнения участниками. Участников просят повторить наиболее интересные, на их взгляд, факты, которые они узнали друг о друге.

Упражнение «Скалолаз»

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т.е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.

Обсуждение упражнения участниками. Какие чувства возникали у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Упражнение «Маятник»

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку.

Обсуждение упражнения участниками. Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

Упражнение «Падение в пропасть»

Участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предмет мебели и т.д.), становится спиной к его краю и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7-9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу на расстоянии 60-70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди ловащих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей (в середине или ближе к голове). Следует строго соблюдать технику безопасности:

- исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки;
- прыжки производить только после команды ведущего о готовности;
- нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Обсуждение упражнения участниками. Было ли вам страшно? Как именно переживался этот страх? Что помогло его преодолеть?

Завершение и подведение итогов занятия. Ведущий подводит итог занятия, обобщая высказывания ребят.

Занятие №9 «Свой среди своих»

Цель: способствовать принятию себя и коллектива.

Задачи:

- повысить уверенность в себе у участников группы;
- развить рефлексивные навыки;
- способствовать сплочению коллектива.

Оборудование: ватман, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, журналы с картинками, клей.

Вводная часть: приветствие.

Основная часть

Упражнение «Атомы»

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например, 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например, 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении. Когда упражнение завершено и все заняли свои места, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Можем ли мы приступить к работе?» и т. д.

Проведение диагностики:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда;
2. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик)

Композиция «Мои ресурсы»

Описание упражнения. Участники строят композицию, отражающую ресурсы – факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей,

например, успехов в межличностном взаимодействии. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может по желанию участников проводиться и в микрогруппах. Чтобы участникам было на что опереться в построении своих композиций, ведущий кратко рассказывает про основные группы ресурсов.

- внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта
- внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т.п.
- социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т.д.

Композиция может строиться в любом месте, понравившемся участнику – не только за столом, но и на полу, на стуле, на подоконнике и т.п. Помимо использования обычного набора изобразительных материалов в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого или любимой, сотовый телефон, наручные часы и т.п.). Время работы 25-30 минут.

Обсуждение упражнения участниками. Обсуждение строится как экскурсия: группа перемещается от работы к работе, а их авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов. Им дается 1,5 – 2 минуты на выступление, форма которого остается на их усмотрение.

Очень хорошо, если у ведущего будет возможность, при желании участников, сфотографировать композиции и впоследствии позволить им распечатать снимки своих работ.

Групповая композиция «Портрет нашей группы»

Коллективное выполнение участниками группы творческой композиции «Портрет нашей группы» на листе А1 с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Длительность работы 30-35 минут, на этот период вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции. Желательно сфотографировать «портрет» и впоследствии предоставить желающим участникам распечатать для себя эти фотоснимки. Фотографии не только выступят в качестве средства обратной связи, но и объективизируют результат работы, останутся его вещественным воплощением.

Обсуждение упражнения участниками. Каждому из участников предлагается назвать тот объект, который он изображал, прокомментировать причину выбора именно этого объекта и поделиться общими впечатлениями от процесса работы и восприятия ее результата.

Упражнение «Чемодан»

Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» - путем групповой дискуссии по 3 положительным и отрицательным качествам, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.

Обсуждение упражнения участниками. Результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение не предусмотрено. Если у кого-то возникнет желание обсудить результаты, целесообразно провести с ним индивидуальную беседу.

Завершение и подведение итогов всей программы. Заполнение анкеты обратной связи по тренингу (Приложение 5). Пожелания участников группы друг другу.