**Методическое пособие для кураторов учебных групп СПО**

**«Программа психолого-педагогического сопровождения студентов»**

*Разработчик: Зверкович Геннадий Васильевич, преподаватель I категории ФСПО СЗИУ РАНХиГС*

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Программа психолого-педагогического сопровождения студентов |
| Разработчик программы | Преподаватель I категории ФСПО СЗИУ РАНХиГС Зверкович Геннадий Васильевич, куратор учебной группы |
| Основание для разработки программы | Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ |
| Целевая аудитория | Абитуриенты и студенты СПО |
| Цель программы | Создание условий для осознанного профессионального выбора абитуриентов.  Создание в учебно-воспитательном процессе благоприятных условий, способствующих психологическому, личностному и профессиональному развитию обучающихся для профилактики и преодоления социально-психологической дезадаптации студентов.  Поддержание комфортной образовательной среды, способствующей наиболее полному развитию интеллектуального, личностного и творческого потенциала с приоритетностью подготовки студентов к полноценной жизни в обществе |
| Задачи | 1. Создание условий для осознанного профессионального выбора учащимися старших классов общеобразовательных учреждений.  2. Выявление, анализ проблем у обучающегося (на уровне психолого-педагогического обследования): составление индивидуальных программ сопровождения.  3. Комплексное психолого-педагогическое и социальное сопровождение образовательного процесса студентов.  4. Исследование процесса адаптации студентов в период обучения.  5. Оказание социально-психологической помощи студентам в достижении позитивного разрешения проблем.  6. Ориентация преподавательского коллектива в проблемах психолого-социального развития студентов. 7. Правовое просвещение и правовое информирование обучающихся и их родителей (лиц их замещающих). Повышение уровня правовой культуры граждан, включая уровень осведомленности и юридической грамотности.  8. Соблюдение прав и свобод обучающихся в период обучения. |
| Сроки и этапы реализации программы | 1 этап: организационно-подготовительный (июль-сентябрь)  2 этап: основной (октябрь-май)  3 этап: констатирующий (июнь)  В соответствии с Программой психолого-педагогической помощи могут разрабатываться Планы работы с отдельными категориями обучающихся на учебный год |
| Ожидаемые результаты | 1. Достижение обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы СПО и профессионального обучения.  2. Повышение социально - психологической устойчивости обучающихся в сферах межличностного общения.  3. Повышение мотивации обучающихся к получению профессионального образования.  4. Развитие способностей адаптивного и положительного поведения, которые позволяют личности адекватно взаимодействовать в повседневной жизни |
| Система организации контроля за исполнением программы | Контроль за исполнением программы осуществляет администрация факультета и отделения экономики |

**Пояснительная записка**

Программа психолого-педагогического сопровождения студентов СПО предназначена для организации активного сотрудничества администрации, преподавателей и обучающихся между собой, для оказания реальной квалифицированной, всесторонней и своевременной помощи. Может быть полезна для повседневной работы куратора учебной группы.

В рамках этой программы осуществляется психолого-педагогическое изучение абитуриентов на этапе подачи документов и обучающихся для организации сопровождения, индивидуального подхода к ним и оказания социальной помощи.

Профессиональное самоопределение выпускников школ и колледжей - приоритетная государственная задача, закрепленная в национальном проекте «Образование».

Развитие технологий меняет представления о способах получения знаний и заставляет серьезно переосмыслить привычный подход к учебному процессу. Выпускники школ имеют достаточно размытое представление о современных специальностях и перспективах развития на рынке труда.

Программа предоставляет возможность построить индивидуальную траекторию развития личных и профессиональных навыков выпускников школ, опираясь на личностные особенности и возможности.

Определяя приоритетные направления профессионально-личностного развития личности и формирования профессионально-личностной компетентности, важнейшим является обеспечение условий для формирования осознанной мотивации и стремлений обучающихся к овладению приёмами развития, совершенствования, самосовершенствования и самоактуализации профессионально значимых качеств личности.

**Цель программы:**

- Создание условий для осознанного профессионального выбора абитуриентов;

- создание в учебно-воспитательном процессе благоприятных условий, способствующих психологическому, личностному и профессиональному развитию обучающихся для профилактики и преодоления социально-психологической дезадаптации студентов;

- поддержание комфортной образовательной среды, способствующей наиболее полному развитию интеллектуального, личностного и творческого потенциала с приоритетностью подготовки студентов к полноценной жизни в обществе.

Для достижения данных целей необходимо решить следующие **задачи:**

1. Создание условий для осознанного профессионального выбора учащимися старших классов общеобразовательных учреждений.

2. Выявление, анализ проблем у обучающегося (на уровне психолого-педагогического обследования): составление индивидуальных программ сопровождения.

3. Комплексное психолого-педагогическое и социальное сопровождение образовательного процесса студентов.

4. Исследование процесса адаптации студентов в период обучения.

5. Оказание социально-психологической помощи студентам в достижении позитивного разрешения проблем.

6. Ориентация преподавательского коллектива в проблемах психолого-социального развития студентов.

7. Правовое просвещение и правовое информирование обучающихся и их родителей (лиц их замещающих). Повышение уровня правовой культуры граждан, включая уровень осведомленности и юридической грамотности.

8. Соблюдение прав и свобод обучающихся в период обучения

Психолого-педагогическая помощь оказывается абитуриента на этапе поступления и обучающимся во вне учебное время и охватывает весь период обучения на факультете.

Объектом работы является каждый абитуриент и обучающийся в системе СПО и особое место занимает социально-дезадаптированный обучающийся, для которого значимыми могут быть только конструктивные контакты со взрослыми, контакты - адекватные и взаимные.

Поэтому в работе с обучающимися необходимо убедить их, что действительно важно понимание их мотивов и проблем, только тогда можно говорить о результативной деятельности.

**Основные направления программы психолого-педагогической помощи студентам СПО**

В своей деятельности Программа психолого-педагогической помощи обучающимся отделения ориентируется на следующие направления:

***Социально-психологическая адаптация*** - процесс включения абитуриентов на этапе подачи документов и обучающихся первого курса в коллектив, освоение ими норм поведения в коллективе.

Данное направление социальнопсихологической помощи подразумевает создание условий и проведение занятий, способствующих социальной адаптации обучающихся.

***Психодиагностическая работа*** направлена на углубленное психолого-педагогическое изучение обучающегося на протяжении всего периода обучения на факультете, выявление индивидуальных особенностей и причин нарушений в адаптации и учении. Содействие формированию устойчивой профессиональной мотивации.

***Психологическое и педагогическое консультирование и коррекция*** профессионального и личностного роста обучающегося предусматривает активное воздействие на личность и индивидуальность студента. Оказание помощи кураторам учебных групп по включению обучающихся в различные виды социально-значимой деятельности.

***Психологическое просвещение*** предусматривает повышение психологической компетентности преподавателей и обучающихся.

***Организационно-методическая деятельность*** направлена на подготовку методических материалов, разработку анкет и программ психодиагностики, подготовки материалов к выступлениям на педсоветах.

Опираясь на направления программы, определяем следующие функции, реализация которых направлена на решение проблем обучающихся в период обучения:

1) ***развивающая,*** направленная на стимулирование положительных изменений в личности обучающихся разных категорий, поддержка процессов их самовыражения, обеспечение развития групповых и общественных коллективов;

2) ***диагностическая,*** обеспечивающая получение и использование достоверной, педагогически значимой информации о становлении, развитии личности обучающихся разных категорий, эффективности учебно-воспитательного процесса, изменения во внутренней и внешней среде факультета;

3) ***интегрирующая,*** способствующая объединению в единое целое действий педагогов, психолога, медицинских и других педагогических работников факультета, направленных на личность обучающегося и процесс его развития;

4) ***регулирующая,*** предполагающая упорядочение педагогических процессов с целью формирования личности обучающегося;

5) ***защитная,*** направленная на повышение уровня социальной защищенности обучающихся;

6) ***нейтрализацию*** влияния негативных факторов социальной среды;

7) ***корректирующая,*** предполагающая осуществление педагогически целесообразной коррекции поведения, общения и других сторон жизнедеятельности обучающихся, с целью уменьшения силы негативного влияния на формирование его личности.

**Принципы программы:**

1) ***доступность*** - возможность получения помощи для всех нуждающихся в ней;

2) ***своевременность*** - включение в работу службы на самых ранних стадиях;

3) ***индивидуализация*** - индивидуальный подход, где следует учитывать: уровень интеллекта, показатели здоровья, образовательный уровень, особенности личности, социальное положение;

4) ***комплексность*** - психологическое изучение личности и коррекция, подъем образовательного уровня, восстановление социального статуса;

5) ***эффективность*** - ближайшая, отдаленная, восстановление личности обучающегося и активное включение в жизнь;

6) ***преемственность*** - единая программа, этапность, непрерывность, обратная связь;

7) ***многофункциональность*** - выполнение комплекса разнообразных мер по охране и защите прав личности членов коллектива факультета;

8) ***интеграция*** - полученная информация должна аккумулироваться в замкнутую систему, обеспечивающую полное сохранение тайны и анонимность респондентов;

9) ***оперативность*** - быстрое разрешение или профилактика проблем и противоречий в коллективе факультета, у данной личности;

10) ***репрезентативность*** - представительство во всех социальных группах обучающихся и учет их интересов;

11) ***адаптация*** - ориентация на подвижность, отсутствие инертности и быстрое приспособление к изменениям внешней социальной среды, свойств личности и коллектива.

**Методы и формы работы:**

1) изучение документации;

2) беседа;

3) наблюдение;

4) эксперимент;

5) тестирование;

6) анкетирование;

7) анализ;

8) консультирование;

9) индивидуальная работа;

10) групповая работа;

11) диагностика.

**Содержание программы**

Программа содержит 4 блока: организационная работа, диагностическая работа, профилактическая работа со студентами и профилактическая работа с родителями.

**Организационная работа** направлена на разработку и осуществление комплекса мероприятий по профилактике правонарушений, алкоголизма, наркомании, токсикомании, осуществление систематической работы с обучающими, имеющими трудности в обучении и поведении (т.н. «детьми группы риска»), с детьми – сиротами, ведение личных дел несовершеннолетних.

**Диагностическая работа** предполагает создание банка данных о личности обучающихся «группы риска» и особенностей семейного воспитания, выявление негативных привычек подростков, взаимоотношений подростков с преподавателями факультета, организация мониторинга здоровья обучающихся.

**Профилактическая работа** со студентами включает профилактическую деятельность, индивидуальную работу с подростками, имеющими трудности в обучении. Данная деятельность осуществляется через систему групповых часов, общефакультетских мероприятий, проведения индивидуальных бесед.

**Профилактическая работа с родителями** предполагает вызов законных представителей в образовательное учреждение, проведение индивидуальных бесед, участие в родительских собраниях. Нахождение путей оптимального педагогического взаимодействия факультета с семьёй, включение семьи в воспитательный процесс через систему родительских собраний, работу студенческого совета.

Программу реализует администрация факультета и отделения (с привлечением заинтересованных ведомств), кураторы учебных групп, преподаватели отделения Экономика, психолог ФСПО, активные родители.

**Тематический план**

**План мероприятий по каждому блоку работы**

**Организационная работа**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Составление плана работы по профилактике правонарушений |
| 2 | Ежемесячно проводить заседания отделений |
|  | Выявлять обучающихся из категории подростков, имеющих трудности в поведении и обучении, заводить личное дело, составлять планы индивидуально – профилактической работы, вовлечение в участие в общественной жизни факультета |
| 3 | Приглашать сотрудников УМВД для участия в мероприятиях по профилактике правонарушений, родительских собраниях, профилактических акциях |
| 4 | Заведение личных дел на детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в соответствии с Правилами ведения личных дел, на учащихся, имеющих трудности в обучении и поведении |

**Диагностическая работа**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Проведение комплексной психодиагностики личности обучающихся из категории детей, имеющих трудности в обучении и поведении, детей-сирот, студентов 1 курса, составить карту психолого-педагогического сопровождения |
| 2 | Проведение процедуры социометрического исследования групп студентов на предмет определения внутригрупповых взаимоотношений и определения социометрического статуса |

**Профилактическая работа со студентами**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Проведение психологических тренингов по профилактике асоциального поведения со студентами |
| 2 | Проведение профилактических бесед о недопущении употребления психоактивных веществ и совершения правонарушений |
| 3 | Проведение тренингов с подростками, имеющими трудности в обучении и поведении |

**Профилактическая работа с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Выявление социально-неблагополучных, малообеспеченных, многодетных семей, оказание социальной помощи обучающимся |
| 2 | Приглашение родителей (законных представителей) в образовательное учреждение для проведения бесед, участия в родительских собраниях |

**План реализации программы**

**Этапы реализации программы**

1 этап: организационно-подготовительный (июль-сентябрь)

Промежуточные результаты:

1. Изучение документации (медицинских карт, индивидуальных карт реабилитации и т.д.);

2. Разработка индивидуальной программы сопровождения;

3. Разработка рекомендаций для участников образовательного процесса.

2 этап: основной (октябрь-май)

Промежуточные результаты:

1. Успешная социально-психологическая адаптация обучающихся разных категорий в образовательной среде, социуме;

2. Повышение уровня толерантности социума;

3. Расширение участия обучающихся разных категорий в конкурсах, олимпиадах различного уровня;

4. Повышение уровня родительской компетентности через консультирование.

3 этап: констатирующий (июнь)

Промежуточные результаты:

1. Анализ результатов деятельности специалистов по работе с обучающимися разных категорий;

2. Перспективное планирование на следующий учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Содержание деятельности** | **Ответственный** | **Срок** |
| 1 | Первичная диагностика Анкета «Определение доминирующих мотивов учения» | Председатель приёмной комиссии | Июль - август |
| 2 | Практическое занятие в форме экскурсии | Председатель приёмной комиссии | Июль - август |
| 3 | Выявление проблем у обучающегося (диагностика) | Медицинский работник, Психолог факультета,  Куратор группы | сентябрь |
| 4 | Создание банка данных для реализации индивидуальных программ социальной адаптации обучающихся | Медицинский работник, Психолог факультета | сентябрь |
| 5 | Составление индивидуальных программ сопровождения обучающихся разных категорий | Медицинский работник, Психолог факультета | сентябрь |
| 6 | Составление методических рекомендаций по работе с обучающимися разных категорий и групп | Медицинский работник, Психолог факультета | В течение всего периода |
| 7 | Организация и проведение диагностики (изучение условий семейного воспитания, уровня социализации подростка, контроль динамики развития и т.д.) | Психолог факультета,  Куратор группы | Октябрь - май |
| 8 | Консультирование по результатам диагностики, по выбору индивидуальноориентированных методов и приёмов работы с обучающимися | Психолог факультета | В течение всего периода |
| 9 | Целевой проект по адаптации первокурсников | Психолог факультета,  Куратор группы | Сентябрь - ноябрь |
| 10 | Содействие в приобретении обучающимися психологических знаний, умений, навыков необходимых в преодолении трудностей общения, обучения | Психолог факультета,  Куратор группы | В течение всего периода |
| 11 | Различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы и т.д.) | Все участники педагогического процесса | В течение всего периода |
| 12 | Распознавание, диагностирование и разрешение конфликтов, затрагивающих интересы обучающегося, проблемных ситуаций на ранних стадиях развития с целью предотвращения серьезных последствий | Психолог факультета,  Куратор группы | В течение всего периода |
| 13 | Осуществление мониторинга посещаемости и успеваемости | Куратор группы | В течение всего периода |
| 14 | Помощь обучающимся в устранении причин, негативно влияющих на его посещаемость и успеваемость | Все участники педагогического процесса | В течение всего периода |
| 15 | Организация досуга обучающихся разных категорий, вовлечение их в кружковую, секционную, волонтерскую деятельность с целью проявления творческих способностей и обеспечения занятости в свободное время | Все участники педагогического процесса | В течение всего периода |
| 16 | Содействие в социальной адаптации обучающихся (экскурсии, участие в праздниках, концертах и т.д.) | Куратор группы | В течение всего периода |
| 17 | Изучение индивидуальных особенностей обучающихся и их учет при организации учебной деятельности | Все участники педагогического процесса | В течение всего периода |
| 18 | Организация дистанционного обучения и консультирования обучающихся | Все участники педагогического процесса | В течение всего периода |
| 19 | Привлечение обучающихся к участию в предметных олимпиадах, конкурсах, научнопрактических конференциях, олимпиадах профессионального мастерства | Все участники педагогического процесса | В течение всего периода |
| 20 | Содействие и организация летней занятости обучающихся | Все участники педагогического процесса | Июнь |
| 21 | Мониторинг динамики развития обучающихся на основе реализации индивидуальных программ сопровождения | Психолог факультета,  Куратор группы | Июнь |
| 22 | Анализ и перспективное планирование дальнейшего психолого-педагогического и социального сопровождения обучающихся | Психолог факультета,  Куратор группы | Июнь |

**Описание примерных методик для кураторов учебных групп**

*МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКА В СПО*

Прочитайте внимательно вопросы и ответьте на них

Дата, группа

1. С какими трудностями Вы столкнулись в новом учебном заведении?

2. Кто помогает с ними справляться:

а) сам

б) одногруппник

в) родители

г) преподаватели колледжа, др.сотрудники (соц.педагог, психолог, зав.отделения)

3. Нравится ли Вам группа? Да Нет

Что бы хотели изменить в группе?

4. Как Вы считаете, какое место в группе занимаете Вы:

а) лидер

б) ведущий в некоторых ситуациях

в) ведомый в некоторых ситуациях

г) пассивное

д) активное

е) мне безразлична группа

5. Ваши пожелания и просьбы коллективу преподавателей, классному руководителю.

*МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА «МЫ ВМЕСТЕ»*

**Цель** тренинга сплочение коллектива (командообразование, тимбилдинг): выявление ценных качеств сотрудников и их внедрение в общий рабочий механизм.

**Задачами** организатора и ведущего являются:

-создание неформальных связей и межличностных симпатий;

-помощь участникам в выборе комфортного положения в коллективе;

-формирование умения действовать сообща и решать текущие проблемы вместе;

-налаживание оптимального уровня психологической и эмоциональной совместимости в команде.

Тренинги проводятся в разных форматах. Это могут быть спортивные и интеллектуальные состязания, деловые игры, общее творчество (сознание коллажей, видеороликов, конкурсов) или мероприятия с коллективным выездом.

**План занятий.**

1. Ознакомление участников с целью и задачей тренинга.

2. Обсуждение групповых норм (неразглашение процесса за пределами коллектива, искренность, уважение к другим участникам, свобода слова и выбора).

3. Упражнения.

4. Результаты.

В конце подводятся итоги (впечатления, мнения о тренинге, пожелания).

***Упражнение №1***

Цель: снятие напряжения

Задание: ведущий задает счет по количеству участников. Считать необходимо поочередно, но не сговариваясь.

Правила: • если оба члена команды называют цифру вместе, игра начинается сначала;

• разговаривать запрещено;

• допустимо использование мимики, жестов;

• задача усложняется - всех участников просят играть с закрытыми глазами.

Результат: во время упражнения участники вынуждены предугадывать действия друг друга, обращать внимание на невербальные обращения, манеры коллег.

В конце задания игроки обсуждают итоги и основные проблемы, препятствующие выполнению задания.

***Упражнение №2***

Цель: установление контакта

Задание: Ведущий выбирает песню, слова которой знают все участники тренинга.

Каждый участник по очереди по часовой или против часовой стрелки, говорит следующее слово в песне вслед за предыдущим участником.

В случае сбоя или ошибки в слове одного из участников, игра начинается сначала.

***Упражнение №3***

Цель: построение коллектива

Задание: все участники строятся в круг, закрывают глаза. Следует построиться в любую заданную фигуру (квадрат, треугольник и другие).

Результат: как правило, выполнение задачи сопровождается суетой и спорами.

Это происходит до тех пор, пока не будет выявлен лидер игры, который расставит участников. После того как задание будет выполнено, сотрудники должны ответить на вопрос, уверены ли они в том, что фигура ровная.

Открывать глаза нельзя до тех пор, пока вся команда не будет убеждена в победе. По окончании игры устраивается обсуждение, главная цель которого выяснить варианты более быстрого и качественного прохождения испытания.

***Упражнение №4***

Цель: построение коммуникации в группе

Задание: Участники рассаживаются в круг. Ведущий подходит к одному из участников и передает воображаемый предмет в руки участнику (жестом) и сообщает направление передачи (по часовой стрелке или против).

Каждый участник должен передать предмет следующему игроку. По сигналу ведущего «Стоп. У кого сейчас предмет?» участник должен поднять руку. В качестве предмета нельзя использовать физический предмет, только воображаемая передача.

Пример: В первый раунд ведущий запускает один предмет «кошка» по часовой стрелке. По сигналу «стоп», руку поднимает участники у которого «кошка». В первый круг всегда проблем не возникает. И ведущий удостоверяется, что все поняли правила.

Два предмета. Начинается с запуска двух предметов (кошка и щенок) в разных направлениях и от разных участников. Самое интересное начинается, когда ведущий запускает несколько предметов в разных направлениях и от разных участников.

В момент, когда предметы встречаются у одного игрока, начинается путаница, что кому передал и верно ли. После сигнала «стоп» в большинстве случаев, игроки не могут достоверно сообщить, у кого какой предмет. Узким местом оказывается участник, к которому предметы приходят с разных сторон и он должен правильно их раздать соседям справа и слева.

Между раундами ведущий дает время на обсуждение группой взаимодействия по передачи, использования других способов коммуникации, чтобы не терять предметы. И игра начинается заново, с постепенным добавлением количества предметов.

Результат: как правило, игра сопровождается смехом и юмором. В перерывах между раундами участники бурно обсуждают, каким образом им взаимодействовать, чтобы не терять очередность передачи и предметы.

Ведущий оценивает вовлеченность участников в решении проблемы и выявляет лидеров в группе. По окончанию ведущий опрашивает участников об игре, сложностях и как вы их решали.

***Упражнение №5***

Цель: повышение доверия

Задание: участники делятся на команды по 5–6 человек. Каждый их группы должен отвернуться и упасть на руки коллегам.

Правила: члены команды должны удержать падающего человека; при падении необходимо скрестить руки на груди, чтобы никого не ударить; «принимать» коллегу следует не на ладони, а предплечья, держась за запястья друг друга сцепленными руками.

Можно упасть с высоты (например, с подоконника) или просто откинуться назад. Упражнение вызывает множество эмоций и впечатлений, которыми по завершении игры делятся все участники.

После проведения тренинга участники обсуждают наблюдения и стратегии выполнения заданий, оценивают свою и чужую работу в коллективе. Во время процесса каждый вправе отказаться от участия в игре, заявив об этом всей команде.

***Упражнение №6***

Цель: близкое знакомство

Задание: участники встают в ряд по росту. По команде ведущего все перестраиваются в заданном порядке. Движения осуществляются молча.

Перестановка происходит по следующим параметрам:

• по первой букве имени, фамилии или отчества (в алфавитном порядке);

• по цвету волос (от светлого оттенка к более темному);

• по месяцу рождения;

• по возрасту.

Результат: члены команды учатся взаимодействию и пониманию, больше узнают друг о друге. Сотрудники находят схожие черты с коллегами, что способствует развитию личной симпатии.

***Упражнение №7***

Цель: общее дело

Задание: все участники тренинга делятся по двое и берутся за руки с партнером. Свободными руками (у одного из пары это левая рука, а у другого – правая) необходимо упаковать подарки: обернуть бумагой, завязать бант.

Конкурс на скорость и качество исполнения.

Результат: для победы в игре партнеры должны понимать друг друга с полуслова, жеста, взгляда. Соревновательный дух улучшает отношения и способствует сплочению команды.

***Упражнение №8***

Цель: творческий подход

Задание: организатор заранее готовит необходимые атрибуты — ватманы, картинки, наклейки, кусочки ткани и другие предметы, которые могут использоваться для декора картины.

Все участники тренинга собираются вокруг стола и создают общую работу на заданную тему («Дружный коллектив», «Один за всех…»).

Результат: совместное творчество помогает сплотиться, реализовать свои способности, продемонстрировать одногруппникам умения и таланты.

Участникам необходимо прислушиваться друг к другу, искать компромиссные решения для создания целостной и гармоничной картины. Во время тренингов участники должны уважительно относиться ко всем членам группы.

Недопустимо перебивать и оскорблять, высмеивать чужое мнение, упоминать об участниках в третьем лице.

Предполагаемый результат тренингов

В результате тренинга ожидается: оптимизация отношений внутри коллектива, развитие умения действовать сообща, возможность грамотного выхода из конфликтных ситуаций;

Грамотный и деликатный подход позволит сплотить участников и сформировать взаимопонимание между ними в краткие сроки.

*МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ*

Цель: поддержать позитивное восприятие себя и других, формировать более адекватное представление о себе, закрепить навыки анализа своих чувств и чувств другого человека.

Задачи:

- формирование групповой культуры с учетом правил и принципов совместной деятельности

- усвоение участниками группы понятия своей индивидуальности

- определение своих сильных и слабых сторон

Оборудование: стулья, расставленные в форме круга, бумага, ручки или простые карандаши, визитки в форме буквы «Я», компьютер с записями музыки.

Приветствие.

Участники берутся за руки, смотрят друг на друга, улыбаются. Произносят хором «за работу» и садятся на стулья в круг

***Упражнение 1. «Оформление визитки»***

Ведущий: у каждого из Вас на спинке стула прикреплен шаблон буквы «Я». Посмотрите они все одинаковые. Необходимо сделать эти шаблоны именными, используя только простые карандаши. Напишите на этом шаблоне свое имя. Имя, которым на этом занятии Вы будете именоваться. Не обязательно свое собственное.

Цель: настрой на работу, активизация участников

***Беседа «Я и общество».***

Ведущий: все мы живем в обществе, созданном до нашего появления. Мы в него вписываемся, вживаемся, используя личные знания, личный опыт и опыт близких нам людей. Но, взрослея, человек приобретает все больше знаний и вместе со знаниями осознает свою индивидуальность и неповторимость. Приобретает больше прав и обязанностей.

Поэтому важно сочетать свои представления о себе и других, о своих возможностях и возможностях других. Мы должны уважать мнение окружающих людей для организации сотрудничества и преодоления барьеров в общении.

Каждая личность – человек подобен листику на дереве. Все разные и похожие, красивые и уникальные, но вместе образуют просто неповторимый рисунок. Крона, созданная отдельными листочками, может укрыть от дождя и зноя, помочь в трудной ситуации, а отдельному листику это не под силу.

И в обществе людей каждый человек только выигрывает от соседства с другими.

Цель: актуализация знаний о личности и обществе, о проблеме взаимодействия.

***Упражнение 2. «Я с хорошей стороны»***

Ведущий: есть качества личности помогающие жить в обществе. Подумайте, пожалуйста, и назовите вслух черту характера, помогающую Вам, сотрудничать с соседом справа. Называем в порядке очередности по часовой стрелке.

Цель: закрепление умения анализировать свои черты характера, повышение самооценки осознание себя в качестве партнера по общению.

***Упражнение 3. «Что мне мешает»***

Ведущий: с хорошими качествами мы поработали. Всегда приятно знать, что они есть, и особенно приятно говорить о них вслух. Но и про плохие качества забывать не стоит, они мешают нам общаться, сотрудничать.

Озвучивая их, мы будем бороться с ними. Подумайте и отыщите в себе, таком хорошем и неповторимом, качество которое мешает Вам сотрудничать с соседом справа. Проговариваем против часовой стрелки. Начали.

Цель: осознание наличия отрицательного в своем характере, возможность вербализации проблемной черты.

***Упражнение 4. «Тайная черта»***

Ведущий: у каждого человека есть тайны, которые он не желает хранить. Выдайте и Вы свою тайну. Напишите на своей визитке положительную черту характера, которая у вас есть, но об этом не знают окружающие. На работу минута.

Цель: выработка навыка самоанализа и самопрезентации, повышение самооценки.

***Упражнение 5. «Знакомство»***

Ведущий: давайте познакомимся заново. Каждый выдал свою тайну, и теперь мы можем друг о друге узнать новую и интересную информацию. Давайте встанем, походим по классу и постараемся прочитать как можно больше визиток друг у друга. Нам на это 5 минут.

Цель: смена вида деятельности, возможность демонстрации положительных качеств характера.

***Упражнение 6. «Армрестлинг»***

Ведущий: армрестлинг - это противоборство рук. Вам нужно будет перетянуть как можно больше раз к себе поближе руку соседа справа, а он будет стараться тоже это сделать. Победившая пара будет награждена призом - сюрпризом. Время выполнения минута.

Ведущий договаривается со своим соперником о том, что они будут уступать друг другу.

Объяснение: сотрудничать всегда выгоднее, можно добиться больших результатов, если работать сообща. Противодействие же ведет к уменьшению результатов работы. Находясь в обществе, ищи возможность сотрудничества. Высказываем свои ощущения после выполнения упражнения.

Цель: выработка навыка решения проблемной ситуации, закрепление навыка сотрудничества.

***Рефлексия занятия:*** прикрепляем свою визитку на общий лист и отвечаем на вопрос кубика.

Цель: осознание своего настроения и отношения к происходящему.

***Прощание.*** Все берутся за руки, желают друг другу хорошего дня. Хором «все»

*ПРОГРАММА «КАК СНЯТЬ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ»*

Программа предназначена для занятий со студентами, испытывающими трудности в период сдачи экзаменов. Необходимость проведения серии коррекционно-развивающих занятий обусловлена частым проявлением неустойчивости в эмоциональной сфере студентов, особенно первокурсников, эмоциональные переживания которых характеризуются высокой напряжённостью, излишним беспокойством, деструктивной тревожностью.

Тип программы: профилактический.

Методы: групповые дискуссии, беседы, методы группового тренинга, диалоги, упражнения и их обсуждение, медиативные техники.

Условия формирования групп: группа формируется из студентов - одногруппников.

Количество занятий: 5, период проведения (запрос, предэкзаменационный).

Длительность занятия: 1 академический час.

***Занятие 1. «Как подготовиться к экзаменам» (снятие эмоционального напряжения).***

**Упражнения:**

*«Назови меня»* (развитие чувства принадлежности к группе, сближение друг с другом).

Анализ: Какие чувства у вас вызвало упражнение? Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня мы провели это упражнение? Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

*«Правила работы в группе»* (формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения).

Королевские правила.

Не опаздывать. Не перебивать. Не оценивать. Возможность молчать. «Здесь и сейчас». Больше контактов. Конфиденциальность. Активность. Работа от начала до конца. Правило поднятой руки («один в эфире»). Правило «стоп». Правило «пирога» (не говорить много).

**Тест «Моральная устойчивость»** (предоставить студентам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным! поведением неприятностей людям (15 минут)).

Инструкция: за каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязанности перед другими.

2. Я охотно помогаю своим друзьям, причём делаю это бескорыстно.

3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.

4. Грубость и воспитанность людей вызывает во мне чувство досады.

5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.

7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.

8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и самим собой.

9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

*1-3 балла.* У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто ещё не задумывались над этим или берёте пример с других людей. В этом случае вам повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

*4-6 баллов.* Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

*7-10 баллов.* Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

**Мини лекция «Как готовиться к экзаменам»** (сообщение в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам).

*Как подготовиться психологически.*

1. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет критической.

2. Начинай готовиться заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

3. Если трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

4. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

*Что делать, если устали глаза?*

Выполни 2 любых упражнения.

1. Посмотри попеременно вверх – вниз (25 секунд); влево – вправо (15 секунд).

2. Напиши глазами своё имя, отчество, фамилию.

3. Попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).

4. Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

*Режим дня.*

Раздели день на 3 части.

1. Готовься к экзаменам 8 часов в день.

2. Спи не менее 8 часов, если есть желание, отдохни после обеда.

*Питание*

должно быть 3 - 4 разовым, калорийным, богатым витаминами (орехи, рыба, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад). Но перед экзаменами не следует наедаться.

*Место занятий.*

Организуй правильно своё рабочее пространство, можешь поставить картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета способствуют интеллектуальной активности.

*Как запомнить большое количество материала.*

1. Повторяй по вопросам.

2. Вначале вспомни, кратко запиши всё, что знаешь, затем проверь.

3. Читая учебник, выделяй главную мысль.

4. Научись делать краткий план.

5. В последний день повтори краткие записи.

*Как развивать мышление.*

1. Научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать, молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных операций, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: колледж, книги, ТВ, КП, люди.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам: «Почему?» «Как?» Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Формируй умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечай новое в привычном.

6. Необходимое свойство мышления – способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы и явления.

7. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение надо тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач, головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи и пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

*Некоторые закономерности запоминания.*

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем маленькое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределённое заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем всё подряд, лучше понемногу, чем всё сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с 2 материалами – большим и поменьше, разумно начать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности.

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв 20-30 минут.

4. Минимум ТВ передач.

*Кинезиологические упражнения* (стимуляция познавательных способностей, развитие координации движений, зрительной памяти).

1. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой, сначала в тыльной ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии спирали с выходом на большой палец. Затем тоже другой рукой.

2. Вытяните вперёд руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развёрнуты.

3. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

4. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом хлопнуть и поменять руки.

5. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперёд с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

6. Ведущий чертить на листке бумаги 2 незамысловатые линии разного цвета в течение 5 секунд. Показывает остальным свой рисунок. Все дружно как можно точнее копируют. Повторить 4-5 раз с усложнением рисунка и увеличением времени.

7. Ведущий на доске одну за другой (стирая поочерёдно) чертит 3 любые геометрические фигуры (треугольник, квадрат, прямоугольник). Каждая из них демонстрируется секунд 7 , затем стирается и на её месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своём листе бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном задании рекомендуется увеличивать количество фигур.

**Упражнение «Дискуссия в малых группах»** (закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам).

*Техника проведения:* участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера, председателя.

*Функции председателя:* следит за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

*Функции секретаря:* излагать ясно, кратко, лаконично, идеи и предложения, выдвинутые группой.

*Функции таймера:* следить за временем, отведённым на дискуссию.

*Принципы «мозгового штурма»:*

1. Выработайте как можно больше идей.

2. Все идеи записываются.

3. Ни одна идея не отрицается.

4. Ни одна идея не обсуждается, для них ещё придёт время.

*Материал:* 4 листа ватмана, фломастеры.

*Инструкция:* Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе. Для работы предлагаю разбиться на 4 группы: утро, день, вечер, ночь.

*Задания для обсуждения.*

1 группа: как лучше подготовиться к экзаменам?

2 группа: как организовать рабочее место для подготовки?

3 группа: как организовать день накануне экзамена?

4 группа: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

На обсуждение 2 минуты, помните о королевских правилах.

Спикеры докладывают о выработанных групповых идеях по обсуждаемым вопросам.

**Упражнение «Повтори за мной»** (развитие факторов, влияющих на успешность приёма и передачи информации). 15 минут.

*Инструкция:* встаньте в круг, под весёлую музыку потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-либо движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут выполнять правильно, то движение вернётся к своему «автору» в конце упражнения.

*Анализ:* Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

**Упражнение «Найди свою звезду»** (возможность расслабиться и набраться оптимизма и уверенности в себе). 20 минут.

*Инструкция:* сядьте в круг и закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха (звучит музыка). А теперь представьте звёздное небо. Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые.

Для одних это одна или несколько звёзд, для других - бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звёзды и выберите самую прекрасную. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи и вдохновенья? Ещё раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до неё дотянуться.

Старайтесь изо всех сил. И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите её на наше звёздное небо.

И теперь звёзды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберёте с собой, они вас поведут по дороге знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звёзды, среди них нет ни одной одинаковой. Все они разные, как и мы с вами.

*Анализ:* Что полезное вы вынесли из этого упражнения?

**Упражнение «Итоги дня»** (получение обратной связи от участников группы о прошедшем тренинге). 10 минут.

*Инструкция:* сейчас мы будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания участникам группы. Сидеть нужно тихо, внимательно слушать, не перебивать, не разговаривать, уважая друг друга.

*Анализ:*

1.Что вам принёс тренинговый день?

2. Каковы ваши впечатления о т сегодняшнего дня?

3. Какие открытия вы сделали для себя?

4.Что будете использовать в дальнейшем?

***Занятие 2. «Поведение на экзамене».***

**Упражнение «Приветственное письмо»** (положительный настрой, повышение групповой сплочённости, развитие чувства эмпатии).

*Инструкция:* я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешиваю, и вы получите приветствие уже другое, которое прочитаете в группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

*Анализ:* Трудно ли было написать? Как вы себя чувствовали, когда записывали приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

**Упражнение «Молодец»** (формирование уверенного поведения в момент стресса).

*Инструкция:* необходимо разделиться на 2 группы по принципу: внешний круг – внутренний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнёра из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу, по очереди начать говорить о своих достижениях.

Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнёра: «А, это ты молодец! Раз! А, это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!».

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам ещё нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока ещё не можете быть совершенным.

По моему сигналу внутренний круг остаётся на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнёров. Игра продолжается.

*Анализ:* Много ли хорошего вы вспомнили о себе? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!» Что вы говорите о себе, если сделали ошибку? Почему так важно говорить что-то хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнёра?

**Упражнение «Чего я хочу достичь»** (настроить на успех, развивать актёрский талант).

*Инструкция:* посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться?

Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чём идёт речь.

*Анализ:*

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели?

Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальные цели?

Или, может быть, слишком мелкие?

Или как раз достижимые?

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»** (изучение коммуникативного контроля участников, реагирования на изменение ситуаций, умения предвидеть, какое впечатление производят на окружающих).

*Инструкция:* ответьте «да», «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актёр.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чём я искренне убеждён.

8. Чтобы преуспеть в делах и отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите по 1 баллу за ответ «нет» на вопросы 1,5,7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

*0-3 балла.* У вас низкий коммуникативный контроль, и вы считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

*4-6 баллов.* У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своём поведении с окружающими людьми.

*7-10 баллов.* У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**Упражнение «Эксперимент»** (научить самообладанию в стрессовых ситуациях). 10 минут.

*Инструкция:* прочитайте тексты с хаотичным набором букв на полученной карточке. 30 секунд.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮ ШЕЮ Но кактЕПЕРЬ Вернуться НАЭстАКАДУКакПЕРЕНЕСти ЭтогоСтраШНОна ПУ ГАнно гоРЕБЕНКаВБЕ ЗОПасНОЕ МеСТО

*Анализ:*

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чём заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

**Мини-лекция «Как вести себя во время экзамена»** (знакомство с правилами поведения на экзамене).

1. Одежда должна соответствовать требованиям.

2. Отдохните перед экзаменом.

3. Выспитесь.

4. Соберитесь с мыслями, приведите в порядок эмоции.

5. Успокойтесь.

6. Слушайте внимательно объяснения преподавателя перед экзаменом.

7. Постарайтесь сосредоточиться.

8. Начтите с вопросов, ответы на которые вы знаете.

9. Действуйте методом исключения, последовательно исключайте те ответы, которые явно не подходят.

10. Если сомневаетесь в правильности ответа, вам сложно сделать выбор, доверьтесь интуиции.

11. Оставьте время для проверки, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

12. Стремитесь выполнить все задания.

13. Учитывайте особенности экзаменатора.

Никогда не забывайте о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

**Упражнение «Я хвалю себя за то, что…»** (развитие эмпатии, повышение самооценки). 10 минут.

*Инструкция:* сейчас у вас есть возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу: «Я хвалю себя за то, что…»

*Анализ:* Трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

**Упражнение «Дискуссия в малых группах»** (закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам). 25 минут.

*Инструкция:* участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера, председателя.

Каждой группе даётся задание для обсуждения. 2 минуты.

1 группа: + и – в поведении во время экзамена.

2 группа: как сосредоточиться во время экзамена.

3 группа: как избежать неудачи во время экзамена.

4 группа: как расположить к себе преподавателя.

Спикеры докладывают выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

**Упражнение «Волшебный лес чудес»** (развитие эмпатии и доверия). 20 минут.

*Инструкция:* сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на 2 группы по принципу: лес-роща и встанем в 2 шеренги.

Наши руки - это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдёт сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

*Анализ:*

Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своём состоянии до и после упражнения.

**Упражнение «Волшебный карандаш»** (получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга). 10 минут.

*Инструкция:* участники группы сидят в кругу, у меня в руках волшебный карандаш, у кого он окажется в руках, тот должен рассказать о том, как ему работалось сегодня, что получилось, а что нет.

*Анализ:*

Что принёс вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления о сегодняшнем дне.

***Занятие 3. «Способы снятия нервно-психического напряжения».***

**Упражнение «Привет и комплимент в подарок»** (развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплочённости, сотрудничества). 15 минут.

*Инструкция:* вы будете передвигаться под музыку по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

*Анализ:*

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше - дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

**Упражнение «Дорисуй и передай»** (снятие физического напряжения, сплочение группы). Инструкция: как только я хлопну в ладоши, вы начнёте рисовать самым красивым что хотите. Карандаш должен быть приятного цвета. По хлопку передадите рисунок с карандашом до тех пор, пока рисунок не соседу слева, тот дорисовывает. Затем по хлопку вы продолжаете передавать, пока ваш рисунок не вернётся к вам. Может кто-то захочет дополнить свой рисунок, изменить в нём что-то или нарисовать новый.

*Анализ:*

Понравилось ли вам, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением?

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**Тест «Моё самочувствие»** (дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями).

*Инструкция:* вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения.

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.

2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза?

3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.

4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.

5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).

6. В последнее время я очень редко бываю весёлым, практически не смеюсь.

7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.

8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.

9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.

10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника и просто пожимаю плечами.

За каждый ответ «да» поставьте себе балл и суммируйте их.

*1-2 балла.* Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в некотором розовом свете. Это не так уж и плохо, но до определённого предела.

*3-6 баллов.* Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определённая доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

*7-10 баллов.* Почти всё, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

**Мини–лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»** (знакомство с понятием «саморегуляция» и способами снятия нервно- психического напряжения). 10 минут.

1. Спортивные занятия.

2. Контрастный душ.

3. Стирка белья.

4. Мытьё посуды.

5. Пальчиковое рисование.

6. Кляксы (потом поговорить о них).

7. Скомкать газету и выбросить её.

8. Порвать газету и выбросить.

9. Слепить из газеты своё настроение.

10. Покричать громко, тихо.

11. Потанцевать под разную музыку.

12. Смотреть на горящую свечу.

13. Вдохнуть глубоко 10 раз.

14. Погулять в лесу, покричать.

15. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Упражнение «Прощай, напряжение»** (обучить снимать напряжение приемлемым способом). 10 минут.

*Инструкция:* возьмите газету, скомкайте её и вложите в это всё своё напряжение. Закиньте подальше.

*Анализ:*

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

**Упражнение «Дискуссия в малых группах»** (помочь участникам лучше понять себя, разобраться в чувствах, взглядах). 25 минут.

*Инструкция:* разделитесь на 4 группы по принципу: море-озеро-река-ручей и выберите секретаря, спикера, таймера, председателя. 2 минуты.

*Вопросы для обсуждения.*

Задание 1 группе: составьте портрет человека, уверенного в себе и своих силах.

Задание 2 группе: способы улучшения самочувствия, настроения.

Задание 3 группе: как снять напряжение во время экзамена?

Задание 4 группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

Спикеры докладывают о выработанных групповых идеях по обсуждаемым вопросам.

**Упражнение «Ааааа и Иииии»** (развитие позитивного образа «Я», поднять настроение, вселить оптимизм).

*Энергия из звука «Аааа».*1 минута.

*Инструкция:* встаньте, сделайте глубокий вдох и выдохните. Затем наберите полные лёгкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во всё время выдоха звук «Ааааа».

Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом весёлые и радостные мысли.

На каждом выдохе повторяйте «Аааааа» всё громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью.

*Энергия из звука «Ииии».1 минута.*

*Инструкция:* встаньте и на минутку превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии».

Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь прокричите этот звук то ниже, то выше (30 секунд).

Вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать какие звуки придают больше бодрости и сил.

*Анализ:*

Расскажите о вашем состоянии.

**Игра «Стряхни»** (избавление от негативного, ненужного, мешающего и неприятного). 10 минут.

*Инструкция:* встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное - плохие чувства, тяжёлые заботы и другие дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет ещё полезнее, если вы будете издавать при этом какие-либо звуки… Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясётся рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь всё бодрее и веселее, будто заново родились.

*Анализ:*

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

**Упражнение «Солнечная поляна»** (снятие напряжения, создание тёплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих). 15 минут.

*Инструкция:* представьте, что мы находимся на солнечной поляне, где растёт много цветов. Это ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдёт свой цветок. А теперь возьмите бумагу и нарисуйте цветок, раскрасьте, напишите на нём пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну.

*Анализ:*

Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения. Поделитесь своим настроением.

**Упражнение «До следующей встречи»** (получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания). 5 минут.

*Инструкция:* вы будете передавать друг другу игрушку «солнышко» и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне тренинга, дарить свои пожелания участникам группы.

*Анализ:*

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

***Занятие 4. «Как бороться со стрессом».***

**Упражнение «Групповое приветствие»** (развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения). 10 минут.

*Инструкция:* разделитесь на 4 группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы – придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

*Анализ:*

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

**Упражнение «Откровенно говоря»** (укрепить групповое доверие, снять внутренне напряжение, страхи, быть откровеннее). 15 минут.

*Инструкция:* в центре круга лежит стопка карточек, каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Необходимо сразу закончить фразу.

Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придётся взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

*Примерное содержание карточек:*

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах…

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе…

Откровенно говоря, когда я прихожу домой…

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов…

Откровенно говоря, когда у меня свободное время…

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку…

Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах …

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию…

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге …

*Анализ:*

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие уели на настоящий момент?

**Анкета «Подготовка к экзаменам, как противостоять стрессу»** (выявить осведомлённость участников в данном вопросе и обнаружить проблемы). 10 минут.

*Вопросы анкеты:*

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?

3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?

4. Знаешь ли ты признаки стресса?

5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?

6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?

7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?

10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?

11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

**«Стресс-тест»** (выяснить подвержен ли студент стрессу). 15 минут.

*Инструкция:* вам необходимо прочитать выражения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1балл);

- редко (2 балла);

- часто (3 балла);

- почти всегда (4балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Я не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Всё своё свободное время я чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шеи.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвали ли за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

*Шкала оценки.*

*30 баллов и меньше.* Вы живёте спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

*31- 45 баллов.* Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образ жизни, но тогда оставляйте немного времени для себя.

*46 - 60 баллов.* Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то много добьётесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

*61 балл и больше.* Вы живёте, как водитель машины, который одновременно жмёт на газ и тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает здоровью, и вашему будущему.

***По результатам психолог разрабатывает рекомендации по оказанию помощи родителям и студентам.***

**Упражнение «Друг к дружке»** (формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия). 10 минут.

*Инструкция:* необходимо свободно перемещаться по аудитории выполнять мои команды. Когда услышите фразу: «Друг к дружке», - вы должны найти себе пару. После того как вы найдёте пару, получите задания.

Итак, начали: « Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу – нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу, игра продолжается в новых парах.

*Анализ:*

Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно её применять?

Мини - лекция «Как справиться со стрессом» (освещение теоретических аспектов и получение рекомендаций на нейтрализацию и снятие стресса). 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов - это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учёбе и т.д. Многие ненавидят учёбу, которая становится серьёзным стрессогенным фактором.

Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления и заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим и известным вам способом. Любовь к учёбе, урокам, которые вам придётся выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасёт от утомления, от болезни, известной под названием «скука»».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья.

*Физиологические признаки стресса:* бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

*Психологические признаки стресса:* рассеянность, расстройство памяти, тревожность, излишнее беспокойство, плаксивость, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

*Что делать, чтобы нейтрализовать стресс.*

Во-первых, при стрессе быстро расходуется запас витаминов, особенно группы В. Помните о передозировке.

Во-вторых, очень полезны любые физические упражнения, танцы, прогулки, баня, бассейн.

В - третьих, необходима физическая и психологическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте музыку, смотрите на ночное небо, мечтайте.

В - четвёртых, для гармоничной жизни необходима поддержка друзей, семьи. Уделяйте внимание родным, близким, они особенно нуждаются в вашей любви и заботе. Знакомьтесь с новыми и интересными людьми.

**Дискуссия в малых группах** (закрепление теоретического материала). 25 минут.

*Инструкция:* необходимо разделиться на 4 малые группы. В моей шкатулке лежат карточки со словами. Каждый возьмёт из шкатулки карточку и найдёт тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым вербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму.

Выберите председателя, спикера, таймера, секретаря. Работа 2 минуты.

*Слова:* витамины, упражнения, релаксация, семья.

Задание 1 группе: закончите предложение: «Стресс – это…»

Задание 2 группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3 группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4 группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

Спикеры доложат о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**Упражнение «Дождь в джунглях»** (снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление). 10 минут.

Сейчас встанем в тесный круг. Представьте, что вы в джунглях. Погода великолепная, светит солнце, жарко, душно. Но вот подул лёгкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте лёгкие движения руками.

Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошёл мелкий дождь (лёгкие постукивания), а вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх - вниз). Пошёл град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошёл ливень, застучал мелкий дождь, пронёсся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и всё в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов.

*Анализ:*

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

**Упражнение «Сердце нашей группы»** (развитие чувства эмпатии, доверия, сплочённости). 15 минут.

*Инструкция:* возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый возьмёт цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нём пожелания участникам группы.

Обратите внимание на огромное белое сердце, оно не живое, не бьётся, не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнём в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно оживает. И это наше групповое сердце будет биться снами весь тренинг!

*Анализ:*

Какие чувств аи эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилось ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечка?

**Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»** (получение обратной связи от участников группы о прошедшем тренинге). 10 минут.

*Инструкция:* сядьте, образуя большой круг. Посмотрите на Колобка, который у меня в руках. Сейчас он покатится по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, выскажет мнение и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать.

*Анализ:*

Что принёс вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие – то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего дня?

***Занятие 5. «Эмоции и поведение».***

**Упражнение «Повтори за мной»** (отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь).

*Инструкция:* сядьте полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть своё имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы будем повторять имя и каждое использованное приветствие.

*Анализ:*

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

**Упражнение «Мои лица»** (помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими). 10 минут.

*Инструкция:* сейчас вы получите листы, на которых изображены лица с разными эмоциями - счастья, грусти, злости, страха. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у вас получилось.

*Анализ:*

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как ещё окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их при себе?

**Упражнение «Миллион алых роз»** (создание в группе атмосферы взаимной любви, а также дружеских взаимоотношений). 10 минут.

*Инструкция:* разделитесь на пары по предпочтению, встаньте друг напротив друга, закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Вытяните руки вперёд и представьте, что они покрыты чудесными цветами, у каждого будут они свои: розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки переливаются на их волшебных лепестках.

Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки…

Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся теплее и теплее. Пока вы трёте ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).

Теперь вытяните свои ладони вперёд и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они… Тёплые? Слегка покалывают. Они наполнены энергией. Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечёт в ладони и наполнит их (15 секунд).

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд).

Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).

А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнёт первым осыпать в паре. Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнёра. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему нежные и ласковые мысли.

Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щёки, затылок… Через плечи опускайтесь порукам к ладоням… Наконец, от бёдер по ногам переходите к коленям и ступням …(30 секунд).

Теперь поменяйтесь ролями (повторите заново упражнение). Скажите другу, какие цветы вы выбрали.

*Анализ:*

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего друга?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнёр?

Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнёра?

Какие нежные и ласковые мысли вы послали своему партнёру?

**Упражнение «Мои эмоции»** (активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации). 10 минут.

*Инструкция:* сейчас вы получите карточки с различными эмоциями и различными частями человеческого тела: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Страх. Ноги», Грусть. Руки», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Удивление. Спина».

Это означает, что вы должны выразить эмоцию при помощи указанной на карточке части тела. Задача группы – отгадать, какую эмоцию изобразил выступающий.

*Анализ:*

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть?

**Мини – лекция «Как управлять своими эмоциями»** (научить управлять эмоциями). 10 минут.

*Как разрядить свои негативные эмоции?*

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые вас поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь выразить свой гнев, поколотив подушку, выжимая полотенце. Большая часть энергии копится в мышцах плеч, верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в теле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта.

Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем, благотворно действует на человека природа. Прогулки в лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. 3-4 коротких выдоха потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому выбивается потом импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе, природа дала нашему мозгу отличное средство защиты психических перегрузок - плач и смех. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы.

Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи дробят поток опасных импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

*А сейчас выполним ряд упражнений.*

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что усиливает эффект.

2. Возьмите по 2 грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

**Упражнение «Испорченный телефон»** (развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъём настроения).

*Инструкция:* необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: земля-небо. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают.

После этого трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и получилось потом.

Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

*Анализ:*

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чём смысл игры?

**Дискуссия в малых группах** (закрепление теоретического материала). 25 минут.

*Инструкция:* необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом: я на ухо каждому скажу слово, это будет название эмоции.

*Задача:* найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшая» группа показывает пантомиму на своё слово.

*Слова:* удивление, страх, удовольствие, радость.

Образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, председателя, спикера. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Работа 2 минуты.

Задание 1 группе: как побороть страх?

Задание 2 группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3 группе: закончите предложения: «Везёт, когда…», «Не везёт, когда…».

Задание 4 группе: как справиться со своими эмоциями.

Спикеры докладывают об идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**Упражнение «Декларация моей самоценности»** (повышение самооценки, возможность поверить в свои силы). 15 минут.

*Инструкция:* сейчас я прочитаю вам декларацию моей «самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, всё вместе.

«Я - это Я. Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, - это подлинно моё, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает, моё сознание, включая все мои силы и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были,- тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращённые к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Всё это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя, подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое - что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку дружу с собой и люблю себя. Я могу осторожно, терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня узнавать всё больше и больше разных вещей о себе.

Всё, что я вижу и ощущаю. Всё, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в своё прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что я говорил и что Я делал, как думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким другим людям, что бы вносить смысл и порядок в мир вещей людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я - это замечательно!».

*Анализ:*

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением и душевным состоянием?

Что дало вам это упражнение?

**Упражнение «До встречи на экзамене»** (услышать мнение участников о тренинговом занятии). 5 минут.

*Инструкция:* у меня в руках горящая свеча, я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда горело, спорилось и получалось так, как надо. У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.

*Анализ:*

Что принёс вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы для себя сделали?

**Упражнение «Найди свою звезду»** (возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении целей). 5 минут.

*Инструкция:* вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались наши звёздочки, которые светили нам весь тренинг. Эти звёзды были с нами целый месяц. Посмотрите, как они ярко горят. Если звёзды зажигают, значит это кому-нибудь нужно! Они наполнены, нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями.

Теперь каждый из вас пусть возьмёт свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о наших звёздах, вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.

***Подведение итогов занятий.*** Каждый участник кратко формулирует, что он вынес для себя из участия в тренинговых занятиях.

*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ*

**Тип направления:** просветительский.

**Цель:** психолого-педагогическая поддержка и просвещение родителей; оказание психологической помощи в поиске резервов для более эффективной работы в воспитании, организации досуга; расширение поведенческого репертуара во взаимодействии с взрослеющими молодыми людьми; улучшение понимания своего растущего молодого человека и своих взаимоотношений с ним.

**Методы:** групповые дискуссии, беседы, диалоги, обсуждение.

**Занятие 1. «Что полезно знать родителям: проблемы возраста, трудности адаптации»** (ознакомление с результатами комплексного диагностического обследования студентов - первокурсников, оказание помощи в осознании психологических особенностей возраста, психологические рекомендации по выстраиванию конструктивных взаимоотношений между взрослеющими детьми и родителями на новом жизненном этапе).

*Предварительная работа:* плановое проведение комплексной диагностики на одном из классных часов, сбор информации о вновь поступивших студентах, подбор тематики вопросов по результатам проделанной работы, составление рекомендаций, презентация.

*Схема изложения собранного материала.* Выступление психолога (куратора) включает вопросы: особенности возраста, особенности адаптации, результаты диагностического исследования, возможные проблемы, общие рекомендации по полученным результатам, обсуждение вопросов родителей. *Образец информации.*

*Юность* - период завершения физического созревания человека.

*Особенности возраста.* Ведущие потребности: общение; обособление; жизненное самоопределение; выработка своей личной индивидуальной позиции в отношении мира, себя, своего настоящего и будущего.

*Деятельность.* Формирование деятельности целенаправленно обращёно на своё «Я». В первую очередь на самопознание, самореализацию, построение избирательной, перспективно значимой деятельности. Значимое в совместной деятельности: пространство общения и группового обособления; экстремальность (соответствие молодёжным эталонам группового поведения).

*Общение:* групповое (смешанные группы). Содержание задаётся «самостью», стремлением к самоопределению групповому, личностному, ситуативному, стратегическому.

*Образ «Я»:* познание мира своих переживаний. Выработка своего отношения к ним. Стабилизация образа тела и его возможностей (физическое «Я»). Поиск своего взрослого поведения в том числе (укрепление представлений о себе как о мужчине или о себе как о женщине).

*Ожидания от взрослого:* понимания, консультации в делах и общении.

*Темы сближения:* профессия, учебная деятельность, взаимоотношения с окружающими, нравственные проблемы.

*Рекомендации.*

Желательно: поддерживать представление о собственной уникальности. Направлять внимание на изучение опыта старших (уроки человечества, история собственной жизни и т.д.). Раскрывать перспективы жизни.

**Занятие 2. «О родителях, детях и их взаимоотношениях»** (ознакомление с особенностями стилей родительского воспитания, рекомендации).

*Предварительная работа:* рисунки о семье, опрос по анкете «Что я жду от родителей», составление рекомендаций, презентация. Схема изложения собранного материала.

Выступление психолога (куратора) включает вопросы: роли родителей, стили родительского воспитания, эффекты влияния, правила повышения самооценки, заповеди для родителей, рекомендации.

*Образец информации.*

*Типы родительских ролей.*

1. *Командир* (приказы, команды и угрозы - это способы, которыми Командир удерживает ребёнка под контролем, с его точки зрения, ребёнок должен уметь сдерживаться).

2. *Моралист* (такие родители как проповедники: то следует делать, то не следует… Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы всё было прилично).

3. *Всезнайка* (родители, играющие эту роль, читают лекции и раздают советы, взывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребёнка).

4. *Судья* (эти родители убеждены в виновности ребёнка ещё «до суда», их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда не правы).

5. *Критикан* (Судья, Моралист или Всезнайка всегда хочет быть правым, его методы – насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребёнка).

6. *Психолог* (с наилучшими намерениями Психолог пытается всё анализировать, выяснять все детали, разложить «всё» по полочкам).

7. *Утешитель* (родители – утешители стремятся избавить себя от переживания за ребёнка и стараются воспринимать его проблемы легко. Безхитростные уговоры, претензии на то, что ничего особенного не произошло, даже если что-то на самом деле произошло, настаивание на том, что «чтобы не случилось, не стоит расстраиваться», - типичные способы их поведения).

*Об основных стилях родительского воспитания и возможных результатах.*

*Контроль* - степень, в которой родители управляют поведением детей.

*Теплота* - любовь, одобрение, эмоциональная поддержка, которые родители дают детям.

*Родители, в которых нуждаются дети:*

1) интересуются и готовы помочь;

2) выслушивают и стараются понять;

3) дают почувствовать, что их любят;

4) высказывают своё одобрение;

5) принимают их такими, какие они есть – со всеми ошибками и недостатками;

6) доверяют им и ждут хорошего от них;

7) относятся к ним как к взрослым;

8) направляют их;

9) являются счастливыми людьми с хорошим настроением, обладают чувством юмора, могут создать тёплую атмосферу, подать хороший пример.

*О стилях родительского воспитания и возможных результатах:*

1. *Демократический* (оптимальный тип развития личности).

2. *Авторитарный* (пассивный, неуверенный, безынициативный, агрессивный).

3. *Гиперпротекция* («самостоятельный ребёнок» - неустойчивый, гипертимный, асоциальный).

4. *Потворствующий* (самостоятельный ребёнок, с оправданием его поведения, неустойчивый, эпилептоидный, некритичный, приспособленец).

5. *Эмоциональное отвержение* («золушка», мечтательная, жестокая, трудности общения).

6. *Жёсткие отношения между родителями* (эпилептоидный, жестокий, индивидуалист).

7. *Потворствующая гиперопека* («кумир семьи», истероидный, эпилептоидный, не умеющий постоять за себя).

8. *Доминирующая гиперопека* («жизнь за ребёнка отдам», вседозволенность, асоциальный тип, несамостоятельный).

*Об эффектах влияния родительской власти:*

1. Сопротивление, бунт, негативизм (когда возникает угроза свободе, дети энергично борются с теми, кто угрожает).

2. Обида, гнев, враждебность (обладание властью преимущественно используется для контроля или стеснения свободы детей).

3. Агрессия и месть (может выражаться в форме критики, дерзостей, тактики «молчания» и т.п. «Ты причинил мне боль – я тебе причиню боль», тогда, может быть, в будущем ты не будешь этого делать»).

4. Ложь, скрывание своих чувств (тенденция лгать не естественна для детей, это результат научения - механизм обращения с родительскими попытками манипулировать детьми с помощью поощрения - наказания).

5. Порицание других, сплетничанье, обманывание («Сделаю так, чтобы другой выглядел плохо и, может быть, я буду выглядеть лучше». Чаще происходит в семьях, где более 1 ребёнка, дети соревнуются за получение родительского поощрения).

6. Доминирование, главенствование, ребёнок задира, хулиган (Если самим направлять и контролировать ребёнка своим авторитетом, существует риск воспитания авторитарного ребёнка, который стремится доминировать над более младшими).

7. Потребность к выигрышу, ненависть к проигрышу (атмосфера поощрений и наказаний способствует развитию сильного желания всегда «выглядеть хорошим» (выиграть). Негативный эффект этой ориентации опасен для менее способных детей семьи «проигравших» - вырабатывается низкая самооценка, безнадёжность и т.д.).

8. Образование альянса против родителей (дети договариваются между собой, чтобы сказать одно и то же. Подговаривают других детей, чтобы избежать наказания).

9. Подчинение, послушание, уступки (у детей остаётся глубокий страх перед людьми, которые обладают властью, склонность к пассивному подчинению, излишняя уступчивость. Это будущие клиенты психологов, психиатров).

10. Поиски расположения, благосклонности (дети рано обнаруживают, что у взрослых могут быть «фавориты», извлекая преимущества из этого, используют поведение «подмасливание», «пролезание в любимчики» и т.п.).

11. Конфликтность, творческая недостаточность, страх сделать что-то новое, требование предварительной уверенности в успехе (родительский авторитет продуцирует конформность. «Чтобы получить поощрение, я буду вести так, как требуется. Установка: ничего делать выше среднего - иначе есть риск получить наказание»).

12. Избегание, фантазии (Ребёнок избегает реальности, когда она слишком сложна или болезненна, чтобы её понять. Формами избегания могут быть фантазии, мечты, пассивность, апатия, чрезмерное сидение перед ТВ и К, регрессия к инфантильному поведению, чрезмерное чтение, игра в одиночку, тошнота, побеги, наркотики, избыточная еда, депрессия).

*Правила эффективного общения*

1. Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние и чувства (внимательно слушая, мы помогаем разобраться в вопросе, «переварить проблему»).

2. Слушая ребёнка, следите за его мимикой, жестами, анализируйте их (порой дрожащий подбородок и блестящие глаза говорят совсем о другом).

3. Поддерживайте и подбадривайте без слов (улыбнитесь, обнимите, смотрите в глаза, возьмите за руку и т.д.).

4. Следите за тоном (ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова).

5. Поощряя, поддерживайте разговор, демонстрируйте заинтересованность в том, что рассказывает ваш ребёнок. Спросите: «А что дальше?» или «Расскажи мне об этом…»

*Правила повышения самооценки.*

1. Поощряйте ребёнка, хвалите за старание и усилия так же, как за достижения.

2. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают многого, неудача может стать разрушительной для личности.

3. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребёнка. Не разрушайте положительную самооценку.

4. Давайте ребёнку почувствовать настоящую ответственность. Дети, которые имеют обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды».

5. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, ласковые слова способствуют принятию и видению себя в положительном свете.

*Заповеди родителям, которые любят своих детей.*

1. Принимайте ребёнка таким, какой он есть. У разных детей - разные потребности. Одни нуждаются в присмотре больше, чем другие.

2. Никогда не приказывайте из прихоти. Частое, зависящее от настроения родителей изменение правил приводит в замешательство.

3. Собственное поведение родителей – главный фактор в воспитании детей. Даже ребёнок своими поступками показывает, хороший он или плохой.

4. Не принимайте решения в одиночку. Чтобы в семье царило единство, родители и дети должны сотрудничать.

5. Говорите обо всём без боязни и сохраняйте доверие. Бесполезно впадать в крайности, это может привести к беде.

6. Объясняйтесь, когда нужно преодолеть какие – то трудности, всё делайте сообща. Излишняя строгость лишает детей уверенности в себе, излишняя снисходительность может оказаться пагубной.

7. Не допускайте излишеств в подарках детям. Если родители учат детей дорожить материальными благами больше, чем духовными ценностями это не принесёт детям пользы.

8. Держите двери открытыми для друзей. По мере того как дети растут, прививайте им способность различать и помогайте понять, какие качества следует ценить в друзьях.

9. Дети имеют право на ошибки, потому что они дети. Родителям нельзя требовать от ребёнка больше, чем можно ожидать, исходя из его возраста, окружения и способностей.

10. Следите за здоровьем ребёнка. Дети заслуживают родительской любви и внимания, они в этом нуждаются.

*Заключительное слово.*

Чтение стихотворения Е. Куменко «Дом».

ДОМ, как известно всем давно, -

Это не стены, не окно,

Это не стулья со столом, -

Это не дом.

ДОМ - это то, куда готов

Ты возвращаться вновь и вновь,

Яростным, добрым, нежным, злым,

Еле живым.

ДОМ - это там, где вас поймут,

Там, где надеются и ждут,

Где забудешь о плохом, -

ЭТО ТВОЙ ДОМ!

**Занятие 3. «О кризисных состояниях. Рекомендации»** (помочь родителям правильно реагировать на сложные ситуации, научиться поддерживать взрослеющих подростков с разными проблемами).

*Предварительная работа:* общие результаты анкетного опроса, составление рекомендаций по полученным результатам, выявленным проблемам, презентация.

*Схема изложения собранного материала.*

Выступление психолога (куратора) включает вопросы: роли родителей, стили родительского воспитания, эффекты влияния, правила повышения самооценки, заповеди для родителей, рекомендации.

*Образец информации.*

*Суицид* - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Общие данные статистики. Данные о детском суициде. «Возрастной пик суицидальности».

*Основные причины детского суицида.*

1. Обратить внимание взрослых на свои проблемы.

2. Протест против бездушия, безразличия, цинизма, жестокости взрослых.

*Проблемы.*

1. Конфликты и неблагополучие в семье.

2. Боязнь насилия со стороны взрослых.

3. Бестактное поведение отдельных педагогов.

4. Конфликты с педагогами.

5. Конфликты с одноклассниками и друзьями.

6. Чёрствость и безразличие окружающих.

*Основные мотивы суицидального поведения.*

1. Переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания.

2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.

3. Переживание смерти, развода или ухода родителей из семьи.

4. Чувство вины, стыда, самообвинения, оскорблённого самолюбия.

5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

6. Страх наказания, нежелание извиниться.

7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.

8. Чувство мести, злобы, протеста.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от решения проблем.

10. Сочувствие или подражание значимым людям, героям книг, кумирам.

*На что следует обратить внимание (признаки).*

70-75 % раскрывают свои стремления; 3/4 обращаются за помощью в различные социальные службы, но не бывают услышаны!!!

*Когда следует обратиться к специалисту* (затянувшаяся депрессия, появление чувства враждебности к людям, отсутствие интереса, ухудшение здоровья, лекарственная зависимость, длительное одиночество, возможное возникновение чувства вины и др.).

*Ресурсы поддержки.*

Сильные стороны человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис с позитивным балансом.

*Внутренние:* инстинкт самосохранения, уровень развития интеллекта, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем.

*Внешние:* значимые другие, работа, ценные для человека аспекты его «Я».

*Предотвращение.*

1. Профилактика: первичная, вторичная, третичная.

2. Диагностика синдрома.

3. Комплексные усилия по оптимизации социально-психологической среды жизни подростка, устранению или снижению интенсивности причин суицидальных проявлений.

4. Индивидуальная профилактическая работа.

*Принципы профилактики.*

1. Комплексный характер.

2. Содержание мер должно отражать актуальные проблемы возраста, связанные с аспектами «кризиса», «кризисных состояний».

3. Опережающий характер.

4. Конструктивно-позитивный характер.

*Направления работы.*

1. Работа с ближайшим окружением.

2. Психокоррекционная работа (индивидуальная и групповая).

3. Индивидуальное психологическое сопровождение.

4. Привлечение узких специалистов (особые случаи).

5. Реабилитационные меры (особые случаи).

*Стратегии помощи.*

1. Обратитесь к специалистам.

2. Разработайте стратегию помощи.

3. Будьте заинтересованы в судьбе человека и готовы помочь.

4. Оцените внутренние резервы – попробуйте найти их.

5. Позвольте выговариваться – человек почувствует облегчение.

6. Не оставляйте в одиночестве.

7. Поддерживайте и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте эмоциональную опору.

8. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту

10. Убедите в том, что сделан верный шаг - принятие помощи.

11. Помогите осознать или вспомнить способность анализировать и воспринимать советы окружающих.

12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность.

14. Внушите чувство уважения к собственной жизни и к себе самому.

15. Примените технику 2 колонок – негатив превратите в позитив. Типичные ошибки взрослых (основные).

*Заключительное слово.*

Взрослые, если с Вами заговорил подросток о проблеме - отложите дела, бросьте мыть, стирать, сопереживайте, думайте вместе. Ребёнок должен знать, что он всегда может рассчитывать на Вашу помощь.

Ответы на вопросы родителей.

**Занятие 4. «Профилактика негативных явлений в молодёжной среде. Рекомендации»** (акцентировать внимание родителей на возможных трудностях, рассмотреть различные варианты выхода из трудных ситуаций, дать возможность высказать свою точку зрения, способствовать активизации желания родителей глубже узнать своего ребёнка, психологическое просвещение).

*Предварительная работа:* общие результаты анкетного опроса, составление рекомендаций по полученным результатам, выявленным проблемам, презентация.

*Схема изложения собранного материала.* Выступление психолога (куратора) включает вопросы: определение понятия «правонарушение», «правонарушение несовершеннолетних», поддержка взрослых, группа социального риска, стратегия и тактика общения, рекомендации.

*Образец информации.*

Эпиграф. «Дети - наш суд на миру, наше зеркало, в котором ум, честность, опрятность нашу – наголо видать». В. Астафьев.

*Правонарушение* – вид действий (деятельности), противоречащий правовым нормам (проступок или преступление).

*Правонарушение несовершеннолетнего* - антисоциальные действия, которые следовало бы рассматривать как уголовные, если бы они совершались взрослыми.

*Трудные подростки* - педагогически запущенные дети, физически здоровы, но не воспитаны и не обучены (часто не любят трудиться, нарушают дисциплину, конфликтуют, бродяжничают, пьют, употребляют наркотики, нарушают законы, вступают в ранние половые связи и т.д.).

*Группы социального риска* – это подростки с проблемами в развитии, оставшиеся без попечения родителей, из неблагополучных и асоциальных семей, нуждающиеся в социально-экономической и социальнопсихологической помощи, трудные, трудновоспитуемые, педагогически запущенные, проблемные, дезадаптированные, с отклоняющимся (девиантным поведением).

*Социально-педагогические технологии:*

*организационные:* формирование банка данных, диагностика проблем личностного и социального развития, разработка и утверждение программ социально - педагогической деятельности, обеспечение условий реализации программ, консультирование, межведомственные связи, работа с семьёй. Социальный педагог, инспектор ПДН, инспектор КДН, администрация и т.д.

*индивидуальные:* определяются конкретной проблемой (зависимость и т. д.).

*Профилактика поведенческих расстройств*

*Социальная профилактика* - (предупреждение, превенция) деятельность по предупреждению социальной проблемы, социального отклонения или удержания на социально приемлемом уровне посредством устранения или нейтрализации порождающих причин, общесоциальный уровень (общая профилактика).

*Специальный уровень* - (социально - педагогическая профилактика) состоит в целенаправленном воздействии на негативные факторы, связанные с отдельными видами отклонений или проблем.

*Индивидуальный уровень* – профилактика в отношении конкретных лиц (ранняя, непосредственная).

*Поддержка взрослых:*

*Социальная адаптация подростка* – готовность к самостоятельному выбору и ответственному поведению. Необходимое условие – готовность взрослых к принятию такого поведения. Если взрослые не готовы к этому: они требуют от детей подчинения и послушания. Давая детям свободу выбора, они избавляют их от необходимости нести ответственность за его последствия.

*Составляющие психологической готовности взрослых к принятию свободного и ответственного поведения детей:*

*Личностная* – внутренняя личностная свобода, собственная позиция по отношению к жизни.

*Информационная* – знание психологических особенностей возраста и индивидуальных особенностей конкретных детей.

*Поведенческая* – владение конкретными психологическими навыками общения с детьми и подростками, искренность и открытость отношений.

*Краткие рекомендации.*

1. Знать особенности подростка, особенности группы, уметь вести с ним диалог.

2. Знать интересы, идеалы, убеждения, стремления, правила группы, отношение к обществу.

3. Индивидуальный подход.

4. Делать упор не на запрещение, а на обсуждение проблем, убеждать в заблуждениях, найти путь самореализации подростка.

5. Выбирать подходящий момент для разговора.

6. Убедитесь в достоверности полученной информации.

7. В отдельных случаях применять запрет.

8. Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения.

9. Строгое соблюдение системы семейных ценностей поможет вашим детям принимать правильные решения.

10. Положительная ролевая модель родительского поведения будет являться хорошим примером для вашего взрослеющего подростка.

11. Семейные правила помогут вашему подростку в трудной ситуации выбора легко сказать «нет».

12. Повышайте самооценку подростка.

*ПРОГРАММА «АДАПТАЦИОННЫЕ ВСТРЕЧИ ПЕРВОКУРСНИКОВ»*

Начало студенческой жизни - это серьёзное испытание для большинства студентов-первокурсников: необходимо принять новую социальную роль, привыкнуть к новому коллективу, новым требованиям, повседневным обязанностям и приобщиться к профессии. Поэтому очень важно в учебном заведении с первых дней создать условия для активной жизнедеятельности вновь поступивших студентов.

Тип программы: коррекционно-профилактический.

Методы: групповые дискуссии, беседы, диалоги, подвижные игры, упражнения, обсуждение.

Целевая аудитория: студенты - первокурсники.

Условия формирования групп: по результатам комплексного диагностического обследования вновь поступивших студентов, обучающихся в одной группе.

Количество занятий: 3 (три), период проведения 1-й семестр.

Длительность занятия: 1 – академический час.

***Занятие 1. «Знакомство и групповое сплочение»*** (знакомство с особенностями организации учебного заведения, создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление участников с основными правилами работы на занятиях, способствовать самодиагностике и самораскрытию).

**Упражнение «Приветствие»** (создание установки на сотрудничество).

*Инструкция:* предлагается 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. В конце упражнения повторить краткое содержание прозвучавших пожеланий в виде лозунгов.

*Анализ:*

Какие трудности вы испытали в процессе выполнения упражнения?

Основные правила работы в группе:

Не опаздывать. Не перебивать. Не оценивать. Возможность молчать. «Здесь и сейчас». Больше контактов. Конфиденциальность. Активность. Работа от начала до конца. Правило поднятой руки («один в эфире»). Правило «стоп». Правило «пирога» (не говорить много).

**Упражнение «Пять вопросов»** (расширение знаний участников о себе и других членах группы).

*Инструкция:* напишите на листе бумаги 5 вопросов, на которые вам хотелось бы услышать ответы от кого-то из участников группы. Старайтесь избежать формальных вопросов. (Даётся время для записи).

Теперь, зачитывая вопросы, ответьте на них сами.

*Анализ:*

1. Какова ваша первая реакция на столь неожиданный поворот в содержании инструкции?

2. Какие чувства у вас возникали в процессе индивидуальной работы и работы в группе?

**Упражнение «Ожидания и опасения»** (создание установки на сотрудничество, снятие эмоционального напряжения).

*Инструкция:* каждый участник высказывает собственные ожидания и опасения. Когда все выскажутся, проясняется смысл той работы, которая будет происходить «здесь и теперь».

*Анализ:*

1. Какие трудности вы испытывали во время выполнения?

2. Какие чувства у вас возникали в процессе работы?

**Упражнение – активатор «Делай как я!»** (активизация, снятие напряжения, сближение друг с другом, развитие внимания).

*Инструкция:* все встают в шеренгу за ведущим, который начинает двигаться по кругу со словами: «Делай как я!» и показывает движение. Все повторяют это движение, пока один из участников не скажет: «Делай как я!» и предложит новое движение. Желательно каждому участнику что-то предложить для всех.

*Анализ:*

1. Какие трудности вы испытывали во время выполнения?

2. Какие чувства у вас возникали в процессе работы?

**Упражнение «Самопрезентация»** (развитие умений самопрезентации).

*Инструкция:* каждый участник называет своё имя и говорит о своём самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни. При обсуждении нужно обратить внимание на то, что у каждого участника есть свои пристрастия. То, что больше всего привлекает одного, для другого, возможно, нечто чуждое.

*Анализ:*

В чём были затруднения?

**Упражнение «Комплимент»** (установка на сотрудничество, повышение коммуникативности).

*Инструкция:* участники садятся по кругу. Ведущий берёт мяч и бросает одному из участников, говоря комплимент (основываясь на его конкретном качестве (внешность, поведение, характер)) выразив одной фразой: «Смелый» и т.д.

Получивший мяч выбирает любого в круге и говорит свой комплимент любому из круга. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Комплимент должен быть коротким, лучше - в одно слово. В конце выполнения проводится обобщение высказываний: «Оказывается мы…».

*Анализ:*

Приятно ли получать комплименты?

А дарить?

**Упражнение «Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности»** (способствовать выделению сильных качеств личности, сплочение группы).

*Инструкция:* участники садятся по кругу, а ведущий встаёт в центр круга. Он предлагает пересесть всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: интересом, склонностью к какому-то занятию. Ведущий называет этот признак и все, кто им обладает, должны поменяться местами.

Например: «Пересядьте все те, кто любит заниматься спортом», - и все любители спорта должны поменяться местами. Ведущий при этом старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, становится ведущим.

*Анализ:*

Как вы себя чувствуете в данный момент?

Что нового вы узнали друг о друге?

**Упражнение «Мои чувства»** (самоанализ, коррекция эмоций). Инструкция: ведущий раздаёт рабочие листы, где участники заполняют недостающее окончание предложения.

*Предлагаемый вариант предложений.*

1. Я радуюсь, когда...

2. Я грущу, когда...

3. Я нервничаю, когда...

4. Я горжусь, когда...

5. Я тревожусь, когда...

6. Я спокоен (спокойна), когда...

7. Я чувствую себя виноватым (ой)...

8. Я злюсь, когда...

9. Я боюсь, когда...

10. Я люблю, когда...

*Анализ:*

О чём было легче всего говорить, а о чём труднее?

Как вы думаете, почему?

**Упражнение - притча «Зеркало»** (Лавский В. В., сост.,1997) (самооценка).

Некогда жил один человек. Был он крайне беден, много задолжал, а возвращать долги было нечем. И тогда он сбежал. Добрался он до какой-то пустыни. Там он нашёл ларец с драгоценностями и чистым зеркалом. Оно лежало на драгоценностях, прикрывая их. Увидев это, бедняк очень обрадовался. Он поднял зеркало и обнаружил там человека. Тут он испугался и, сложив руки в молитвенном жесте, сказал: «Я думал, ларец пустой, что в нём ничего нет. А вдруг, оказалось, что в нём находитесь вы, господин! Не сердитесь на меня!».

*Анализ:*

Чему учит эта притча?

Что вы вынесли для себя из предложенной вам истории в притче?

**Упражнение «Итоги дня»** (получение обратной связи от участников группы о прошедшем тренинге). 10 минут.

*Инструкция:* сейчас мы будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания участникам группы. Сидеть нужно тихо, внимательно слушать, не перебивать, не разговаривать, уважая друг друга.

*Анализ:*

1. Что вам принёс тренинговый день?

2. Каковы ваши впечатления о т сегодняшнего дня?

3. Какие открытия вы сделали для себя?

4. Что будете использовать в дальнейшем?

***Занятие 2. «Тайны нашего Я»*** (развитие умений самодиагностики, конструирование своего портрета, осознание своих характеристик, развитие гибкости в общении, расширение индивидуального опыта в общении).

**Упражнение «Интервью»** (взаимодействие, установление контактов, работа с барьерами в общении).

*Инструкция:* сейчас мы будем брать интервью друг у друга на любую тему. Упражнение выполняется в парах, затем участники меняются ролями.

*Анализ:*

Какие вопросы вам было трудно задавать?

На какие вопросы было трудно отвечать?

Что вы нового взяли для себя из упражнения?

**Упражнение - тест «Не тревожьтесь понапрасну»** (уверенность в себе).

*Инструкция:* за каждый ответ начисляйте очки:

всегда -4,

часто - 3,

иногда- 2,

никогда -1.

Результаты останутся у вас.

1. Я склонен волноваться и переживать по пустякам.

2. Мне хочется, чтобы близкие всегда были рядом и поддерживали меня.

3. Я часто молчу, потому что боюсь сказать глупость.

4. Я беспокоюсь за своё будущее.

5. Мои друзья выглядят лучше меня.

6. Мне кажется, что даже самые близкие люди не понимают меня.

7. Мне сложно находить общий язык с незнакомыми людьми.

8. У меня создаётся ощущение, что все чего-то ждут от меня.

9. Из-за своей скованности я упускаю что-то главное в жизни.

10. Мне всё время кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

11. Мне не безразлично, что думают обо мне люди.

12. Мне кажется, что знакомые постоянно сплетничают обо мне.

13. Мне бы хотелось быть более защищённым.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

*Анализ:*

*1-10.* Ваше чувство превосходства над окружающими не знают границ. Вы явно переоцениваете собственную персону. Вам кажется, что вы «Самыйсамый», и совершенно искренне негодуете, когда остальные не разделяют вашего мнения. Возьмите за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникает из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

*11 - 30.* Вам присуща адекватная самооценка, вы вполне реалистично оцениваете свои силы, внешние данные, возможности. Такое отношение к себе присуще здравомыслящим особам и свидетельствует о психологической зрелости. Вам по плечу самые серьёзные дела. Дерзайте.

*Больше 30.* Вы явно себя не дооцениваете. Такие, как вы привыкли к мысли, что от них ничего не зависит. Вы полностью подчиняетесь обстоятельствам. Главное, что вас беспокоит, - это то, как относятся к вам окружающие. Научитесь делать ставку на себя. И тогда вам незачем будет постоянно искать своё отражение в глазах других.

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»** (изучение: коммуникативный контроль, реагирование на изменение ситуаций, умение предвидеть, впечатление окружающих).

*Ответьте «да», «нет».*

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актёр.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чём я искренне убеждён.

8. Чтобы преуспеть в делах и отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите по 1 баллу за ответ «нет» на вопросы 1,5,7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

*0-3 балла.* У вас низкий коммуникативный контроль, и вы считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

*4-6 баллов.* У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своём поведении с окружающими людьми.

*7-10 баллов.* У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**Тест «Моральная устойчивость»** (предоставить студентам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным! поведением неприятностей людям). 15 минут.

*Инструкция:* за каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязанности перед другими.

2. Я охотно помогаю своим друзьям, причём делаю это бескорыстно.

3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.

4. Грубость и воспитанность людей вызывает во мне чувство досады.

5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.

7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.

8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и самим собой.

9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

*1-3 балла.* У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто ещё не задумывались над этим или берёте пример с других людей. В этом случае вам повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

*4-6 баллов.* Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

*7-10 баллов.* Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

*Анализ:*

В конце упражнений обсуждение анкет, акцентируя внимание на процессе взаимоотношения и взаимодействия с окружающими, индивидуальном опыт взаимодействия.

**Упражнение – активатор «Молекулы и атомы»** (снятие напряжения, повышение активности).

*Инструкция:* представим себя атомами. Они выглядят так (ведущий показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы двигаются по комнате, пока ведущий не назовёт какое-либо число. Тогда все объединяются в молекулу из названного числа атомов. «Атомы» стоят в молекуле лицом друг к другу в кругу, касаясь предплечьями. Не называются числа, при которых один участник группы может остаться один вне молекулы. В конце упражнения называется число, равное количеству участников группы.

*Анализ:*

Какие трудности у вас возникли, а что было легко выполнить?

**Упражнение «Круг субличностей: Критикан и Саботажник»** (изучение себя, сущности собственного Я, работа над его усилением).

*Инструкция:* записывайте все свои желания, которые приходят в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь (не подарки). 20 минут.

Например: не болеть, иметь много денег, успешно учиться, любить и т.д. Когда в вашем списке наберётся 20 желаний, или вы почувствуете, что записали все желания, выберите 5 - 6 самых существенных. Может быть, вы что-то захотите в них изменить.

Не включайте в список те желания, которым может отдать предпочтение субличность: «Что обо мне подумают?» Нарисуйте круг, внутри его круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – это ваше Я. А в самом кольце расположите 5-6 ваших субличностей, тех, которые являются выразителями ваших основных желаний.

Нарисуйте фломастерами или цветными карандашами символы, отражающие ваши желания. Дайте субличностям имя: Знаток, Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка и т.д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

Можно повторять несколько раз это упражнение, название субличностей может меняться. Выясните постепенно, что же они всё-таки хотят. Внутренние голоса становятся деструктивными в том случае, если вы их не осознаёте, или, позволяя себе расслабиться, не принимаете мер для примирения конфликтных сторон.

Помочь в этом случае могут «Яслушания», ведь у каждой части вашего Я есть свои особые «Я - слушания». Однако – цель самонаблюдения – почувствовать центр, сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешить конфликты между субличностями.

Будьте уверены, что ваше Я не станет прогонять или игнорировать какие-то субличности, поскольку каждая из них фактически отражает потребности целостной личности. У большинства из нас есть субличности с негативными голосами: Критик, Нападающий, Саботажник и т. д.

Например: Критик говорит вам: «Ты должен…», «Когда ты научишься?» В этом случае поговорите со своим Критиком. Осознайте ценные стороны Критика, обсудите с ним, как сохранить и использовать его положительные стороны и уменьшить негативные, причиняющие боль.

Точно также поговорите с Саботажником, который противодействует выполнению задуманного. Нарисуйте его, побудьте в его роли. Как только научитесь осознавать свои субличности, их голоса и их «Я – слушания», начнёте лучше понимать своё Я.

*Анализ:*

Поделитесь вашими ощущениями.

Что было самого трудного в этом задании?

Что узнали о себе нового?

Как вы себя чувствуете после выполнения данного упражнения?

**Упражнение «Другой я или продолжи высказывание»** (снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я»).

*Инструкция:* все участники поочерёдно берут карточки, которые лежат на столе, и, без подготовки продолжают высказывание, начало которого записано на карточке.

Группа прислушивается к интонациям, голосу, оценивает меру искренности. Если признано, что высказывание было искренним, то упражнение продолжает следующий участник.

Если же группа признаёт, что оно было шаблонным, неискренним, участник делает ещё 1 попытку, но уже после всех.

*Содержание незаконченных предложений:*

«Мне в особенности не нравится, когда…»

«Мне знакомое острое ощущение одинокости. Помню...»

«Мне очень хочется забыть, что...»

«Бывало, что близкие люди вызвали у меня почти ненависть. Однажды, когда...»

«Однажды меня напугало то, что...»

«В незнакомом обществе я ощущаю...»

«Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды ...»

«Помню случай, если мне стало стыдно, я...»

«В особенности меня бесит то, что...»

*Анализ:*

Что было самое трудное для вас в этом задании?

Какие эмоции у вас возникали?

**Упражнение «Выступление у микрофона»** (развитие навыков публичного выступления).

*Инструкция:* участникам предлагается выбрать роль (директора, строгого преподавателя, отца, тренера, родители молодого человека и т. д.). В конце интервью слушатели могут задавать вопросы. Все участники по очереди становятся выступающими.

*Анализ:*

Обсуждение представленных выступлений, пожелания.

**Упражнение – активатор. Игра «Стража»** (двигательная активность, развитие внимания, развитие невербальных коммуникаций).

*Инструкция:* необходимо нечётное количество участников. Все рассчитываются на «первый-второй».

Вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев. Оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача, используя только неречевые средства общения, переманить к себе на стул кого-нибудь из участников.

Задача тех, кто стоит за спинками - удержать своих «подопечных», успев положить руку на плечо того человека, который сидит на их стуле, в тот момент, когда они заметили его намерение пересесть.

Постоянно держать руку над плечом «подопечного» не стоит.

*Анализ:*

Обсуждение выполнения упражнения.

Как вы думаете: «Почему вы испытывали трудности во время игры?»

В какой части вам было труднее выполнять задание?

**Упражнение «Сказка об успешном студенте»** (изменение отношения к стрессовой ситуации; обозначение проблем, с которыми придётся сталкиваться). 20 минут.

*Инструкция:* участники тренинга придумывают сказку о том, как студент, которого преследовали неудачи, стал успешным студентом, человеком. Рассказывают по очереди, по кругу, добавляя, каждый своё чтото.

*Анализ:*

Благодаря чему студент-неудачник стал успешным?

**Упражнение «Вот какой я»** (осознание своих психологических характеристик, особенностей, сотрудничество). 20 минут.

*Инструкции:* Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Гениальный Геннадий, яркая Яна, буйный Борис» и т.д.

Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу.

*Анализ:*

1. Какие эпитеты впечатлили?

2. Какие имена было трудно запомнить?

**Упражнение «Конструирование взаимодействия»** (расширение индивидуального опыта взаимодействия).

*Инструкции:* группа становится в круг, каждый из участников, последовательно двигаясь по кругу, обращается к соответствующему партнёру, продолжая высказывание (приведены ниже), при этом в содержании фразы, обращённой к конкретному партнёру необходимо отразить индивидуальные особенности.

*Предлагаемый набор высказываний*

«Я вам хочу сделать комплимент…»

«Мне нравится общаться с вами сегодня, потому что вы …»

« Давайте познакомимся поближе, так как…»

«Мне сегодня как - то особенно грустно и одиноко, скажите мне чтонибудь…»

«Мы мог ли бы продолжить наше взаимодействие…»

«Я могу вам помочь…»

«Я думаю, ваша внешность выиграла, если бы вы …»

«Сегодня я получил интересный опыт общения…»

«Я думаю, вы полагаете, что счастье - это …»

«Хорошо, что мы с вами …»

«Я хотел бы, чтобы вы дали мне совет по вопросу…»

«Я думаю, что ваши отношения с одногрупниками складываются …»

*Анализ:*

Анализируется успешность контактов, чувств, которые сопровождали.

**Упражнение «Итоги дня»** (получение обратной связи от участников группы о прошедшем тренинге). 10 минут.

*Инструкция:* сейчас мы будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания участникам группы. Сидеть нужно тихо, внимательно слушать, не перебивать, не разговаривать, уважая друг друга.

*Анализ:*

1. Что вам принёс тренинговый день?

2. Каковы ваши впечатления о т сегодняшнего дня?

3. Какие открытия вы сделали для себя?

4. Что будете использовать в дальнейшем?

***Занятие 3. «Пожелайте нам доброго пути»*** » (углубление процессов самораскрытия, определение жизненных планов, стратегий их реализация).

**Упражнение « Образ достижений»**

*Инструкция:* опишите портрет успешного студента, используя 10 прилагательных. Затем предлагается выбрать из участников студента, который более всего подходит под это описание. Свой выбор необходимо обосновать.

Анализ:

Какие чувства у вас возникали при составлении портрета и его идентификации?

**Упражнение - игра «Молодец»** (формирование уверенного поведения в момент стресса).

*Инструкция:* необходимо разделиться на 2 группы по принципу: внешний и внутренний круга. Участники внешнего круга должны найти себе партнёра из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях.

Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнёра: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее.

Если вы думаете о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам ещё нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока ещё не можете быть совершенным.

По моему сигналу внутренний круг остаётся на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнёров. Игра продолжается.

*Анализ:*

Много ли хорошего вы вспомнили о себе?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»

Что вы говорите о себе, если сделали ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнёра?

**Упражнение «Откровенно говоря»** (укрепить групповое доверие). 15 минут.

*Инструкция:* в центре круга лежит стопка карточек, каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Необходимо сразу закончить фразу.

Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придётся взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

*Примерное содержание карточек:*

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих лекциях…

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящей сессии …

Откровенно говоря, когда я прихожу домой…

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно моей учёбы …

Откровенно говоря, когда у меня свободное время…

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку…

Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…

Откровенно говоря, когда я слышу свою фамилию на лекции …

Откровенно говоря, когда я прихожу в колледж …

Откровенно говоря, когда я вижу друзей …

Откровенно говоря, когда я себя вижу в зеркале …

*Анализ:*

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

**Упражнение – активатор «Яблоко»** (активизация творческого мышления, внимания, поддержание рабочей мотивации).

Перекидываем друг другу яблоко, давая любые определения.

*Анализ:*

В чём были затруднения?

**Упражнение «Встреча через 3 года»** (моделирование своего будущего, формирование уверенного поведения, формирование умения выражать свои чувства посредством «Я - высказывание.) 10 минут.

*Инструкция:* все участники делятся на пары. Ведущий говорит: «Давайте переведём часы на 3 года вперёд. Теперь мы в ... году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы уже старшекурсники.

Идёте по колледжу и встречаете первокурсников. Какие воспоминания о себе у вас возникают?

Идёте по улице и встречаете одноклассника. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь. Когда беседа закончена, все садятся по кругу и представляют каждого участника всей группе. Обсуждение.

*Анализ:*

Что проще прогнозировать: далёкую перспективу или близкую?

Что трудно далось? Какие ваши чувства?

**Упражнение «Ищу друга»** (осознание своих индивидуальнопсихологических особенностей и достоинств). 10 минут.

*Инструкция:* каждый человек мечтает о настоящем друге. Каждый из вас может поместить объявление «Ищу друга» в газету. Напишите весь список требований, качеств, которыми он должен обладать. Спустя время развешиваются листки на стенах. Подписывать не нужно.

Участники читают объявления и ставят красный кружок на тех, которые привлекли внимание. Вскоре объявления снимаются, и начинается обсуждение.

*Анализ:*

Сколько кружков на вашем объявлении?

Чем характеризуется объявление с наибольшим количеством кружков?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Если таковые будут).

Заканчивать обсуждение следует анализом человеческих качеств, важных для подлинной дружбы.

**Упражнение – активатор «Шестёрка»** (тренировка внимания, сообразительности).

*Инструкция:* все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.).

Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трёх оставшихся наиболее внимательных игроков. Вместо шестёрки можно использовать другие цифры.

*Анализ:*

Поделитесь вашим впечатлением о выполнении упражнения.

**Упражнение «Вы меня узнаёте?** (стимуляция активного восприятия других людей). 5 минут.

*Инструкция:* вам назначена встреча с незнакомым человеком. Вы договорились встретиться, но ничего о нём не знаете. Опишите себя так, что незнакомец вас сразу узнал, найдите в себе яркие признаки! Это может быть привычка поправлять очки, теребить ухо, необычная деталь походки, или…

*Анализ:*

Какие у вас возникали ощущения?

**Упражнение «Мои добрые дела»** (понимание своего состояния и других людей). 5 минут

*Инструкция:* вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали вчера, кому сказали доброе слово? Кто был этот человек? Что вы чувствовали при этом? Отблагодарил ли вас он? Какие, по вашему мнению, должны быть формы благодарности? Способны ли вы на добрые дела? Вы всё время ждёте благодарности за ваши дела или нет? Письменно ответьте на вопросы.

*Анализ:*

Высказывания участников по очереди, комментарии рассказов.

**Упражнение «Золотая рыбка»** (осознание жизненных целей).

*Инструкция:* каждый участник перед группой делает короткое сообщение о том, чтобы он попросил у золотой рыбки.

*Анализ:*

Легко ли было выбрать 3 желания?

Не остались ли какие-либо желания забытыми?

Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой?

Можете ли вы сами что-то сделать для выполнения ваших желаний?

**Упражнение «Коллективный портрет»** (анализ и оценка изменений, рефлексия самоощущения.).

*Инструкция:* участникам предлагается на листе ватмана изобразить всех участников группы, подписав их именами, подчёркивающими индивидуальность качества, которое в будущем поможет им.

Например: Оля – внимательная, Сергей – находчивый и т.д.

**Упражнение «Открытка на память»** (умение работать в группе).

*Инструкция:* участники обмениваются чувствами. В завершении на большом листе бумаги каждый пишет свои пожелания участникам тренинга.

**Упражнение «Бездомный заяц»** (подведение итогов, анализ участия, оценка изменений).

*Инструкция:* один стул убирается, оставшийся кратко формулирует, что он вынес для себя из тренинговых занятий. По окончании фразы все поднимаются со стульев, меняются местами - новый «заяц» рассказывает о результатах своей работы. Упражнение повторяется, пока не выскажутся все.

**Ожидаемые результаты и критерии их оценки**

Ожидаемые результаты:

1. Достижение обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы СПО и профессионального обучения.

2. Повышение социально - психологической устойчивости обучающихся в сферах межличностного общения.

3. Повышение мотивации обучающихся к получению профессионального образования.

4. Развитие способностей адаптивного и положительного поведения, которые позволяют личности адекватно взаимодействовать в повседневной жизни.

Качественные показатели достижения результатов

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель** | **Результат** |
| Адаптация к обучению в условиях смешанной группы | 1-2 месяца |
| Взаимодействие с участниками учебного процесса | Умеет работать в команде. Вступает в контакт с участниками образовательного процесса. Взаимодействует с участниками обучения в процессе учебной деятельности |
| Организовывать собственную деятельность | Умеет самостоятельно выбирать способы и методы выполнения заданий, оценивать эффективность выполненного задания |
| Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | Умеет использовать информационнокоммуникационные технологии при выполнении поставленных задач |
| Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Имеет навыки креативного мышления, умеет выбирать, учитывая личностные особенности |

Количественные показатели достижения результатов

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель результата** | **Ожидаемое значение показателя** |
| Доля обучающихся с быстрой адаптацией (1-2 мес.) | Более 70 % |
| Доля обучающихся, выполнивших практические задания по темам в полном объеме | Более 90 % |
| Доля обучающихся с положительной динамикой коммуникации | Более 70 % |
| Доля обучающихся, включенных в диалог с преподавателем | 100 % |
| Доля обучающихся, создавших личную модель освоения компетенций будущего | Более 90 % |
| Доля обучающихся, определивших варианты собственного профессионального развития | Более 90 % |
| Доля обучающихся, выбравших по окончании обучения по программе один из вариативных модулей по приоритетным сферам | Более 50 % |

**Список литературы**

1. Алмазов Б.Н., Беляева М.А., Бессонова Н.Н. методика и технологии работы социального педагога. М.:2002.

2. Басов Н.Ф., Басова В.М. Основы социальной работы. М:. 2004.

3. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика. – М., - С. 140 - 141.

4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Изд-во «Ось -89», 1999.

5. Данилова З.Г. Педагогическое сопровождение адаптации детей-сирот и учащихся колледжа с ОВЗ к осуществлению выбора в профессиональном обучении/З.Г. Данилова – М.: Издательство Русимпо, 2015. - 132 с.

6. Симонова О.К. Родительские собрания с психологом. – М.: Планента, 2011.

7. Истратова О.Н. Психолог в средней школе: справочные материалы. – Ростов-на-Дону, 2015.

8. Кривцова Е.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Москва, 2004.

9. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. - Северодвинск, 2003.

10. Чикер В.А. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов., СПб., 2002.

11. Щербакова Т.Н. Тренинг психологической компетентности учителей. Ростов-на-Дону, 2008.