

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЫЗРАНСКИЙ МЕДИКО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Программа**

**Социально-психологической адаптации первокурсников.**

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптация первокурсников представляет собой сложный процесс приспособления бывших школьников к новым условиям учебной деятельности в колледже.

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части первокурсников возникают проблемы с адаптацией. Причинами трудностей адаптационного периода могут быть:

- отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
- неопределенность мотивов выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с книгой;
- слабая база знаний из школьной программы.

Данные проблемы объективны и неизбежны. Однако затруднения процесса адаптации могут быть вызваны индивидуальными особенностями первокурсников:

- низкие показатели по учебной успеваемости обучающихся могут быть вызваны несформированностью индивидуального стиля деятельности;
- недостаток личностного контроля может привести к трудностям соблюдения дисциплины;
- обучающиеся, отличающиеся повышенной личностной тревожностью, чаще всего сталкиваются с проблемами социализации, плохо приспосабливаются к коллективу либо, требованиям педагогов.

Все выше сказанное определяет необходимость психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации обучающихся первого курса.

Цель программы – создание условий и организация мероприятий по адаптации студентов первого курса к профессиональному обучению.

Задачи:

1. Проанализировать адаптивный личностный потенциал обучающихся первого курса.
2. Провести мониторинг успешности адаптации первокурсников.
3. Разработать рекомендации для классных руководителей способствующие успешной адаптации первокурсников.
4. Разработать и провести психокоррекционных мероприятия с обучающимися, имеющими очень низкий уровень адаптации.
5. Разработать и провести мероприятия, направленные на развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе учебных групп нового набора.

Целевая аудитория: обучающиеся 1 курсов.

Формы работы:

- психодиагностика;
- социально-психологический тренинг;
- индивидуальная и групповая психокоррекция.



**Календарно-тематическое планирование**  
**по реализации программы**  
**социально-психологической адаптации первокурсников**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Направления работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Период<br/>проведения</b> |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1                | Мониторинг адаптации первокурсников к профессиональному обучению                                                                                                                                                                                                              | Сентябрь - июнь              |
| 1.1              | Диагностика адаптивного потенциала первокурсников                                                                                                                                                                                                                             | Сентябрь                     |
| 1.2              | Диагностика адаптированности первокурсников к профессиональному обучению                                                                                                                                                                                                      | Май-июнь                     |
| 2                | Составление рекомендаций для классных руководителей:<br>1. по результатам анализа адаптивного потенциала первокурсников;<br>2. для выбора актива группы по результатам диагностики коммуникативных, организаторских и лидерских способностей обучающихся групп нового набора. | Октябрь - ноябрь             |
| 3                | Проведение тренинга «Групповая сплоченность»                                                                                                                                                                                                                                  | Октябрь - ноябрь             |
| 4                | Психологическое консультирование участников образовательного процесса по вопросам адаптации                                                                                                                                                                                   | В течение года               |
| 5                | Психологическая коррекция с первокурсниками, имеющими очень низкий уровень адаптации                                                                                                                                                                                          | В течение года               |



## **Направление 1 Диагностика адаптации первокурсников к профессиональному обучению**

### **1.1 Диагностика адаптивного потенциала**

Адаптация первокурсников включает в себя психологическую, социальную и дидактическую адаптацию.

Психологическая адаптация зависит от уровня адаптивной способности личности. На успешность адаптации влияют следующие индивидуально-личностные характеристики обучающихся: мотивация успеха, личная ответственность, умеренная личностная тревожность.

Социальная адаптация представляет собой процесс объединения групп первокурсников между собой, усвоение обучающимися социальных норм, установление и поддержание социального статуса в новом коллективе. Она зависит от коммуникативных, организаторских и лидерских навыков обучающихся, уровня воспитанности, степени благоприятности микроклимата в коллективе первокурсников.

Дидактическая адаптация включает подготовку студентов к новым формам и методам учебной работы в колледже, принципиально отличающимся от применяемых в общеобразовательных учреждениях. Дидактическая адаптация зависит от уровня развития общих умственных способностей и навыков учебной деятельности.

Анализируя уровень развития данных качеств личности можно прогнозировать результат адаптации. Однако исходные условия обучения могут оказывать существенное влияние на уровень ситуативной тревожности первокурсников (исходная невротизация).

Совокупность адаптивного ресурса и показателей исходной невротизации называется «адаптивным потенциалом».

Хороший адаптивный потенциал личности повышает вероятность того, что адаптация пройдет успешно. Обедненный адаптивный потенциал может существенно снизить возможность адаптации.

С целью изучения адаптивного потенциала первокурсников применяется 8 психолого-диагностических методик, 1 анкета и системный многофакторный анализ.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аспект адаптации | Психолого-педагогические методы исследования:                                                                                                                                                                                       |
| Психологическая  | 1. Тест-опросник субъективной локализации контроля С.Р. Пантеев, В.В. Столин;<br>2. Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи А. Реан;<br>3. Шкала личностной реактивной тревожности Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин;                 |
| Социальная       | 1. Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» Б.А. Федоршин;<br>2. Экспресс-тест «Самооценка лидерства»;<br>3. Опросник «Уровень воспитанности»;<br>4. Опросник «Оценка микроклимата студенческой группы» В. М. Завьялова; |
| Дидактическая    | 1. Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной;<br>2. Анкета «Умеешь ли ты учиться?»                                                                                                                                   |

В качестве факторов принимаются результаты диагностики, полученные с помощью вышеперечисленных методов. Всего в расчете учитывается 38 факторов.

За точку отсчета берутся оптимальные показатели адаптивного потенциала:

1. умеренный уровень реактивной и личностной тревожности;
2. интегральная направленность локус-контроля,

3. средний уровень ответственности,
4. мотивация успеха,
5. средняя степень благоприятности микроклимата в студенческой группе,
6. преобладание мотивов приобретения знаний и овладения профессией над мотивом получения диплома,
7. средний уровень развития коммуникативных, организаторских и лидерских качеств,
8. средний уровень воспитанности и навыков учебной деятельности.

Полученные интегральные показатели дают возможность построить математическую модель, отражающую исходный адаптивный потенциал обучающихся.

Степень влияния исходных данных на общий результат оценивается весовым коэффициентом. Чем больше весовой коэффициент, тем сильнее влияние этого фактора на конечный результат.



## 1.2 Диагностика адаптированности первокурсников к профессиональному обучению

В качестве основных показателей психологической адаптированности мы рассматривали:

1. снижение уровня ситуативной тревожности по сравнению с результатами исследования тревожности, проведенными в начале первого года обучения;

2. оптимальные показатели учебной мотивации (преобладание мотивов получения знаний и овладения профессией над мотивами получения диплома).

В качестве основных показателей социальной адаптированности мы рассматривали:

1. удовлетворенность обучающихся взаимоотношениями в студенческой группе;

2. благоприятный микроклимат в учебной группе.

| Психологическая адаптация |                                                                   |                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| №                         | Цель                                                              | Используемые методики                                                   |
| 1.                        | Определить уровень ситуативной тревожности.                       | «Шкала личностной реактивной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) |
| 2.                        | Изучение учебной мотивации студентов.                             | «Изучение мотивации обучения в вузе» (Т.И. Ильина)                      |
| Социальная адаптация      |                                                                   |                                                                         |
| №                         | Цель                                                              | Используемые методики                                                   |
| 3.                        | Выявить удовлетворенность студентов во взаимоотношениях в группе. | «Оценка микроклимата студенческой группы» (В. М. Завьялов)              |

## **Направление 2 Составление рекомендаций для классных руководителей**

**2.1** Анализ психологических особенностей первокурсников с применением системного многофакторного анализа дает возможность определить их исходный адаптивный и выявить потенциальные причины затруднений обучающихся в процессе адаптации.

**2.2** Анализ коммуникативных, организаторских и лидерских способностей обучающихся групп нового набора.

Важным направлением в процессе психологического сопровождения формирования и развития студенческих групп является помощь классным руководителям в выборе актива группы, старосты группы.

Для успешного выполнения своих функций старосте студенческой группы необходимо обладать следующими качествами:

- иметь средний - высокий уровень коммуникативных склонностей, (позволяющие ей не только передавать информацию, но и находить общий язык со студентами группы);
- высокий уровень организаторских и лидерских склонностей.

## **Направление 3**

### **Тренинг «Групповой сплоченности»**

#### **Аннотация**

Успешное вхождение первокурсника в новый коллектив является важнейшим условием успешной адаптации.

Социальная адаптация представляет собой процесс объединения групп первокурсников между собой, усвоение обучающимися социальных норм, установление и поддержание социального статуса в новом коллективе. Она зависит не только от особенностей личности отдельного обучающегося, но и от степени благоприятности микроклимата в коллективе учебной группы.

Тренинговая работа является одной из наиболее эффективных форм командообразования. Групповая форма тренинга позволяет достаточно легко моделировать процесс межличностного взаимодействия, отрабатывать различные ситуации с учетом индивидуального уровня развития коммуникативной деятельности и уровня социально-психологической адаптации.

Социально-психологический тренинг предполагает совмещение информационной подготовки и тренировочных («игровых») упражнений с последующим анализом ситуаций, возникающих в ходе их выполнения.

Основной или стержневой целью социально-психологического тренинга является развитие компетентности в общении. Однако, это не единственная цель, которая стоит перед практикой социально-психологического тренинга. Ей сопутствуют и являются не менее важными две другие цели – развитие активной социальной позиции личности и повышение психологической культуры.

При разработке тренинга учитывались следующие принципы:



1. принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

2. принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

3. принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

4. принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

В качестве разминки используются упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Важным моментом формирования внутреннего чувства «Мы» в группе, сплоченности группы является момент соревновательности. По этой причине занятия проводятся сразу в двух учебных группах, представляющих из себя соревнующиеся команды.

Цель: сплочение коллектива учебных групп и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- развить чувство «Мы» в студенческом коллективе;
- развить ответственность каждого участника в решении общих задач;
- формировать навыки эффективного общения в коллективе.

Целевая аудитория: обучающиеся 1 курсов.

Форма проведения: групповая.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Тренинг рассчитан на 5 занятий.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, ситуации-драматизации.

Условия проведения и оборудование: просторное помещение; стулья; доска; оборудование мультимедиа.

Предполагаемые результаты:

Обучающиеся должны научиться:

- согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоционально сопереживать друг другу;
- понимать другого человека в ходе разговора;
- уметь донести свои мысли и чувства до собеседника.



## ЗАНЯТИЕ 1

Режим работы: 60 мин.

Структура занятия:

| №  | Упражнение                                                              | Мин. |
|----|-------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. | Организационный момент                                                  | 2    |
| 2. | Вступление (цель и задачи)                                              | 3    |
| 3. | Обсуждение правил работы в тренинговой группе<br>«Заключение контракта» | 10   |
|    | Основная часть                                                          |      |
| 4. | Разминка                                                                | 3    |
| 5. | Упражнение «Построимся ...»                                             | 10   |
| 6. | Упражнение «Рисунок на спине»                                           | 20   |
| 7. | Упражнение «Подарок»                                                    | 10   |
| 8. | Орг. конец                                                              | 2    |

Начало (организационный момент).

Обучающиеся рассаживаются на места, когда все успокоятся и готовы будут слушать начинается тренинг.

Вступление:

«Здравствуйте. Я педагог-психолог .... и сегодня проведу для вас тренинг. Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

*Вначале вспомним притчу:*

В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям



сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

#### «Заключение контракта»

Цель: обсуждение правил работы в тренинговой группе.

Для работы в тренинговой группе существует несколько правил:

Правило «ноль-ноль» (о пунктуальности) все участники приходят к назначенному времени, не допуская опозданий, поскольку в этом случае они нарушают ход занятия.

Правило поднятой руки. Все высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча, слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как бояться показаться смешными. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Без оценок личности. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Больше общения.

У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правило «Стоп».

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем».

Разминка.

Цель: поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения.

Ведущий:

«Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение.

Поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение.

Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

Поднимите руку те, у кого в этой группе есть друзья».

Упражнение «Построимся»

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их; развитие невербальных средств общения.

Психологический смысл упражнения: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения. Необычные условия, в которые попадают участники, включает заинтересованность, заставляет находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.

Ход упражнения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов.



Первая задача состоит в том, чтобы построиться по росту.

Далее дается задание построиться по цвету волос от самых светлых до самых темных.

А затем по алфавиту по первой букве в имени.

*Обсуждение:*

- Удалось ли группе это сделать?
- Что помогало? Поддерживало?
- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

### Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды.

Психологический смысл упражнения: осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения.

Ход упражнения.

С помощью разноцветных карточек ведущий делит группу на две команды. Участники строятся в две колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища.

Упражнение выполняется без слов.

Последний участник получает неизвестное группе сообщение («Мы лучшая команда!»). Он передает сообщение по одной букве или символу (рисует пальцем на спине впереди стоящего). Каждый участник передает полученную букву (символ) следующему, выводя у него на спине. Участник, который стоит первым, записывает полученные буквы. Должно получиться предложение.

Если кто-нибудь из участников не понял букву, которую ему передали, то хлопает себя по плечу, значит ее нужно повторить. Буквы лучше использовать печатные.



*Обсуждение:*

- Довольны ли вы результатом работы?
- Что помогало и что мешало выполнить задание эффективно?
- Что можно сказать о слаженности работы группы?
- Достаточно ли ответственно вы выполняли свои функции?

### Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Ход упражнения.

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное занятие аплодисментами!»

### Организационный конец

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

## ЗАНЯТИЕ 2

Режим работы: 60 мин.

Структура занятия:

| №  | Упражнение                              | Мин. |
|----|-----------------------------------------|------|
| 1. | Организационный момент                  | 2    |
| 2. | Вступление (цель и задачи)              | 1    |
|    | Основная часть                          |      |
| 3. | Разминка                                | 7    |
| 4. | Упражнение «Выбери»                     | 3    |
| 5. | Упражнение «Суперпредмет»               | 10   |
| 6. | Упражнение «Пастух Павел плясал польку» | 20   |
| 7. | Упражнение «Аффирмации благодарности»   | 15   |
| 8. | Орг. конец                              | 2    |

Начало (организационный момент).

Обучающиеся рассаживаются на места, когда все успокоятся и готовы будут слушать, начинается тренинг.

Вступление:

«Здравствуйте. Как вы знаете цель нашего тренинга – это построение эффективного командного взаимодействия.

В тренинге есть важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

## Разминка «Аффирмации»

Цель: поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения.

Участники по очереди вслепую вытягивают карточки, на которых написаны позитивные утверждения — аффирмации. Далее участники зачитывают их вслух.

*И необходимо иметь в виду, что право выбора должно быть у каждого участника, поэтому количество карточек должно превышать число членов группы, и не на 1-2 пункта, а хотя бы на 5—7. Если предполагается, что участники молча прочтут попавшийся им девиз и не будут озвучивать его на группу, то содержание карточек может повторяться, если же участники, получив карточку, будут зачитывать текст, то дублировать карточки не стоит.*

Ведущий дает пояснение: «Написанные на ваших карточках утверждения называются аффирмации - это формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну.

Список аффирмаций (приложение А).

## Упражнение «Выбери»

Цель: разделение группы на подгруппы для следующего занятия.

Ход упражнения.

Если вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызываются 4 добровольца; если на 5 подгрупп - 5 добровольцев и т.д.

Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?». Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?». Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?». Если остается несколько человек, которых не



выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

### Упражнение «Суперпредмет»

Цель: формирование навыков командного взаимодействия.

Ход упражнения.

Команды должны в течение нескольких минут придумать и записать как можно больше способов применения какого-либо предмета, например ручки, канцелярской скрепки, чашки и т. д. Когда время заканчивается, команды зачитывают свои варианты, и повторяющиеся способы использования предмета вычеркиваются. В итоге побеждает та группа, которая дала наибольшее количество оригинальных ответов.

### Упражнение «Пастух Павел плясал польку»

Цель: формирование навыков командного взаимодействия.

Ход упражнения.

Задача участников в этом упражнении — за несколько минут сочинить небольшой рассказ, в котором все слова начинались бы на одну и ту же букву.

*Условие.* В рассказе должно быть слов не меньше чем количество членов команды.

Ведущий заранее расставляет на столы таблички с буквой для команд, что бы обозначить рабочую зону для них.

После того как рассказы написаны, их можно зачитать.

Прочитать можно все работы, если группа небольшая, или избирательно, если группа достаточно велика или не все чувствуют себя уверенно в индивидуальных творческих заданиях.

Как правило, рассказы участников оказываются различными и по жанру, и по тематике, и это позволяет сделать акцент на том, что даже одинаковые вводные совершенно по-разному воплощаются разными людьми,

и это может как обогатить их взаимодействие, так и вызвать недопонимание между ними.

*Обсуждение:*

Все ли у вас получилось?

Что помогало выполнить задание?

Что мешало выполнить задание?

У всех ли команд получились похожие рассказы? Почему?

### Упражнение «Аффирмации благодарности»

Цель: положительное завершение тренинга.

Ход упражнения.

Благодарность – одна из лучших техник позитивного мышления. Её суть в том, что вы концентрируетесь на хорошем в своей жизни, благодарите за то, что есть.

Ведущий предлагает участникам поблагодарить свою судьбу за что-либо. Например, благодарю за молодость и красоту, я благодарю за исполнение желаний, за возможности и т.д.

### Организационный конец

В завершение сегодняшнего занятия я хочу дать вам домашнее задание «В течение следующей недели сделать одноклассникам не менее пяти комплиментов», на следующем занятии мы обменяемся впечатлениями от выполнения задания.

### ЗАНЯТИЕ 3

Режим работы: 60 мин.

Структура занятия:

| №  | Упражнение                          | Мин. |
|----|-------------------------------------|------|
| 1. | Организационный момент              | 2    |
| 2. | Вступление (цель и задачи)          | 3    |
|    | Основная часть                      |      |
| 3. | Разминка «Что в имени тебе моем?»   | 10   |
| 4. | Упражнение «Подчинение инструкциям» | 10   |
| 5. | Упражнение «Анаграмма»              | 10   |
| 6. | Упражнение «Печатная машинка»       | 20   |
| 7. | Упражнение «Подарок»                | 3    |
| 8. | Орг. конец                          | 2    |

Начало (организационный момент).

Обучающиеся рассаживаются на места, когда все успокоятся и готовы будут слушать, начинается тренинг.

Вступление:

«Здравствуйте. Как вы знаете цель нашего тренинга – это построение эффективного командного взаимодействия.

В тренинге есть важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

Упражнение «Что в имени тебе моем?»

Цель: поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения, осознание собственных личностных ресурсов.

Ход упражнения.

Каждому участнику предлагается записать свое имя на листочке бумаги



и расшифровать его, восприняв его как аббревиатуру, называл при этом присущие ему характеристики. Например:

- О - общительная,
- К - красивая,
- С - сентиментальная,
- А - артистичная,
- Н - неунывающая,
- А - активная.

Далее участникам предлагается из этих качеств назвать то, которое помогает в поиске друзей, эффективном взаимодействии с другими людьми.

*Примерный краткий перечень характеристик для каждой буквы алфавита (приложение Б).*

#### Упражнение «Подчинение инструкциям»

Цель: настроить группу на выполнение следующего упражнения, сконцентрировать внимание.

Ход упражнения.

«Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для того чтобы пройти этот тест, у вас есть три минуты. Выполняйте задание с максимальной скоростью.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте крестик.
6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас его нет, напишите номер 100.
8. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.

9. Обведите этот знак треугольником.

10. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.

11. Громко крикните: «Я почти закончил (закончила)!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2».

*Обсуждение:*

- Кто справился с заданием?
- Что помогло выполнить задание?
- Какие трудности возникли?

### Упражнение «Анаграмма»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды.

Ход упражнения.

Анаграмма — это слово или словосочетание, образованное перестановкой букв другого слова или словосочетания («анаграмма» — «намамарга»).

Ведущий просит обучающихся рассчитаться на 1, 2, 3, 4 .. и обязательно записать свой номер на листочек. Ведущий расставляет на столах таблички с номерами (1, 2, 3, 4 ..), что бы обозначить рабочее место будущих подгрупп.

Далее обучающихся просят поднять листочек с номером и объединиться в подгруппы.

Каждой подгруппе для расшифровки предлагается анаграмма.

Термины, использованные тренером для выполнения задания, должны соотноситься с содержанием тренинга (Тогда мы свяжем выполнение этого задания с погружением в проблемное поле тренинга, и тем самым его использование будет восприниматься участниками как вполне обоснованное). Слова, которые должны расшифровать участники разных команд образуют фразу.

Термины: сплоченность, людей, нерушимая, крепость.

*Обсуждение:*

- Легко ли было справиться с заданием?
- Что помогало? Поддерживало?
- Какие трудности возникли?

### Упражнение «Печатная машинка»

Цель: выработка навыков сплоченных действий.

Ход упражнения.

Участники упражнения должны отгадать фразу. Сплоченность людей — нерушимая крепость (*Вальтер Скотт*)

Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее. Каждый участник произносит только свои буквы, при этом ему необходимо вставать. А в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Отдельные слова могут быть отрепетированы сначала в подгруппах.

*Обсуждение:*

- Удалось ли группе это сделать?
- Что помогало? Поддерживало?
- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

### Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Ход упражнения.

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из



участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное занятие аплодисментами!»

#### Организационный конец

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

## ЗАНЯТИЕ 4

Режим работы: 60 мин.

Структура занятия:

| №   | Упражнение                         | Мин. |
|-----|------------------------------------|------|
| 9.  | Организационный момент             | 2    |
| 10. | Вступление (цель и задачи)         | 3    |
|     | Основная часть                     |      |
| 11. | Разминка «Во время прилива»        | 10   |
| 12. | Игра «Потерпевшие кораблекрушение» | 40   |
| 13. | Орг. конец                         | 5    |

Начало (организационный момент).

Обучающиеся рассаживаются на места, когда все успокоятся и готовы будут слушать, начинается тренинг.

Вступление:

«Здравствуйте. Как вы знаете цель нашего тренинга – это построение эффективного командного взаимодействия.

В тренинге есть важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

Загадка-шутка «Во время прилива»

Цель: поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения.

Участникам предлагается найти решение следующей задачи.

Недалеко от берега стоит корабль со спущенной к воде веревочной лестницей вдоль борта. У лестницы 10 ступенек. Расстояние между ступеньками 30 см. Самая нижняя ступенька касается поверхности воды. Океан сегодня очень спокоен, но начинается прилив, который поднимает воду за каждый час на 15 см.

Через сколько времени покроется водой третья ступенька веревочной лесенки?

Правильный ответ. Вода не дойдет до третьей ступеньки, так как вместе с водой поднимется и корабль с лесенкой.

### Игра «Потерпевшие кораблекрушение»

Цель: изучение процесса выработки и принятия группового решения в ходе общения.

Ход упражнения.

Представьте себе, что вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть судна и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от берега.

На борту осталось 15 предметов, которые не повреждены пожаром. В дополнение к ним вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, на котором может разместиться экипаж. Список сохранившихся предметов.

1. Сектант.
2. Зеркало для бритья.
3. Канистра с 25 литрами воды.
4. Противомоскитная сетка.
5. Одна коробка с армейским рационом.
6. Карты Тихого океана.
7. Надувная плавательная подушка.
8. Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
9. Маленький транзисторный радиоприемник.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Два квадратных метра непрозрачной пленки.
12. Один литр рома крепостью 80%.
13. 450 метров нейлонового каната.



14. Две коробки шоколада.

15. Рыболовная снасть.

Далее ведущий просит каждого участника самостоятельно проранжировать названные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значению и т.д., цифра 15 будет соответствовать наименее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания.

Ведущий просит обучающихся рассчитаться на 1, 2, 3, 4 .. и обязательно записать свой номер на листочек. Ведущий расставляет на столах таблички с номерами (1, 2, 3, 4 ..), что бы обозначить рабочее место будущих подгрупп.

Группа разбивается на подгруппы примерно по 6 человек. Одного студента из каждой подгруппы просят быть экспертом.

Каждой подгруппе предлагается составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы.

*Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.*

1. Выслушивается мнение экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т.д.;

2. зачитывается «правильный» список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО.

Основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные

средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, то нет достаточного количества воды и пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для потерпевших являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются канистра с водой и коробка с армейским рационом.

#### Правильная ранжировка предметов

1. Зеркало для бритья, необходимое для сигнализации воздушным и морским спасателям.
2. Канистра с нефтегазовой смесью. Ее можно поджечь, и она будет плыть по воде, привлекая внимание.
3. Канистра с водой для утоления жажды.
4. Коробка с армейским рационом.
5. Непрозрачная пленка для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.
6. Коробка шоколада как резервный запас пищи.
7. Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что нет уверенности, что удастся поймать рыбу.
8. Нейлоновый канат для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт.
9. Плавательная подушка как спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Ром, крепостью 80%. Его можно использовать в качестве антисептика.
12. Радиоприемник. Его ценность сомнительна, так как нет передатчика.
13. Карты Тихого океана. Они бесполезны без дополнительных навигационных приборов.



14. Противомоскитная сетка. Она не нужна — в океане нет moskitov.

15. Сектант. Без таблиц и хронометра бесполезен.

3. Предлагается сравнить «правильный» ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группа, и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов (если сумма больше 30, то участник или подгруппа «утонули»);

4. Сравняются результаты группового и индивидуального решения;

*Обсуждение:*

Стал ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Организационный конец

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы — единое целое, каждый из Вас — важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы — сила! Спасибо всем за участие!»



## ЗАНЯТИЕ 5

Режим работы: 60 мин.

Структура занятия:

| №   | Упражнение                           | Мин. |
|-----|--------------------------------------|------|
| 14. | Организационный момент               | 2    |
| 15. | Вступление (цель и задачи)           | 1    |
|     | Основная часть                       |      |
| 16. | Игра «Путешествие на воздушном шаре» | 30   |
| 17. | Игра «Портрет»                       | 25   |
| 18. | Орг. конец                           | 2    |

Начало (организационный момент).

Обучающиеся рассаживаются на места, когда все успокоятся и готовы будут слушать, начинается тренинг.

Вступление:

«Здравствуйте. Как вы знаете цель нашего тренинга – это построение эффективного командного взаимодействия.

В тренинге есть важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

Игра «Путешествие на воздушном шаре»

Цель: формирование навыков обсуждения и принятия коллективного решения.

Ход упражнения.

Участникам предлагается выбрать себе профессию: врач, инженер, учитель, художник и т.д.

Одного обучающегося просят быть наблюдателем.

Участникам игры предлагается представить, что они — члены

экипажа воздушного шара. Шар начинает падать, и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто-то должен выпрыгнуть из корзины.

Группе необходимо принять общее решение, кто прыгнет из корзины, исходя из того, кто будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове.

4. После дискуссии эксперт докладывает свои наблюдения о ее ходе: использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии, умение выслушивать друг друга, «авторитарные манеры» и т.д.

### Игра «Портрет»

Цель: эмоциональная разрядка.

Ход упражнения:

Группа садится в круг, каждому дается лист бумаги, и карандаш (желательно, что бы карандаши были разных цветов). Ведущий говорит: «Вам нужно нарисовать свой автопортрет, подписав его в начале листа. По моему сигналу вы остановитесь. Внимание, начали. Стоп. Теперь передайте свой портрет соседу слева. Вы видите чей автопортрет перед вами, теперь по своей команде дорисуйте этот портрет этого человека. Стоп. Передайте портрет соседу. И так передается пока портрет не вернется к хозяину.

Обсуждение игры:

- Что вам нравится в вашем портрете?
- Соответствует ли представление ваших товарищей о вас вашему самовосприятию?

Психологическое значение: позволяет получить представление о собственном образе в глазах одноклассников.

Организационный конец

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2010. - 256 с.
2. Ахвердова О.А., Гюлушанян К.С., Коленкина В.В. Практикум по социальной психологии: Учебное пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 336 с. — (Учебное пособие). С. 194-197
3. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с.
4. Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы — СПб.: Питер, 2003. «Мастера психологии»
5. Косареvская Т.Е., Кутькина Р.Р. Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. 42 – с.
6. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 992 с.
7. Михайлов Б. В., Сердюк А. И., Федосеев В. А. Психотерапия в общесоматической медицине: Клиническое руководство / Под общ. ред. Б. В. Михайлова. — Харьков: Прапор, 2002.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил
9. Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013. – 92 с.
10. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

1. Я ценная личность.
2. У меня есть внутренняя сила.
3. Я могу добиться успеха.
4. Я излучаю радость и счастье.
5. Я стремлюсь к цели моей жизни.
6. Я имею положительную самооценку.
7. Мое будущее выглядит светлым.
8. У меня только положительные мысленные картины.
9. Я твердо верю в себя.
10. Мои черты личности являются положительными.
11. У меня есть мудрость, чтобы знать, что нужно изменить.
12. Я нахожусь в мире с миром.
13. Я обладаю уникальными свойствами и способностями.
14. Я принимаю других людей такими какие они есть.
15. Я развиваю мои таланты, способности, умения и навыки.
16. Я говорю положительные слова о себе.
17. Я люблю и одобряю себя.
18. «Истина рождается в споре»
19. «Волков бояться — в лес не ходить»
20. Изучение новых вещей-это вызов, а я люблю вызовы!
21. Я впитываю нужные знания, как губка!
22. Чем больше я узнаю, тем большего я достигаю.
23. Я - двигатель моего обучения!
24. Я - хороший ученик. Обучение идет легко для меня!
25. Я расту, и я учусь в своем собственном темпе.
26. Я ценю свое образование, потому что оно готовит меня к яркому и успешному будущему.
27. Сегодня я открываю свой ум для новых возможностей!
28. У меня есть достаточно времени для выполнения всех задач, которые важны.
29. Я просто не могу позволить себе волноваться по любому поводу, потому что я хочу наслаждаться каждым моментом в жизни.
30. Я исполняю свои самые заветные мечты и использую счастливые возможности
31. Я люблю себя безоговорочно
32. Я заслуживаю счастья, любви, и всех благ этого изобильного мира.
33. Я заслуживаю любви.
34. Я прощаю себя и других, за причинённое зло.
35. Каждый день я живу, зная, что все хорошо в моей жизни, и что я привлекаю только лучшие вещи в моей жизни.
36. Чем больше я отдаю, тем больше у меня есть и чем больше я имею, тем больше я даю. Это закон природы.
37. Я открыт и готов принять изобилие в моей жизни.
38. Я верю в себя!
39. Я чувствую себя прекрасно сегодня.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

*Примерный краткий перечень характеристик для каждой буквы алфавита*

- А — активный, азартный, амбициозный, авантюрист, альтруист.  
Б — бодрый, быстрый, боевой, башковитый, благонадежный.  
В — возвышенный, великолепный, веселый, величественный, всезнающий.  
Г — громкий, грозный, грациозный, говорливый, гордый.  
Д — деловой, добрый, дружелюбный, динамичный, доминирующий.  
Е — едкий, егоза, ершистый, естественный, ехидный.  
Ж — живой, жизнерадостный, жадный, жгучий, жесткий.  
З — заводной, задорный, задумчивый, здравомыслящий, знающий.  
И — ироничный, инициативный, интеллектуальный, интуитивный, импровизатор.  
К — красивый, коммуникабельный, красноречивый, колоритный, коллективист.  
Л — любвеобильный, ласковый, лидирующий, легкомысленный, лиричный.  
М — мужественный, молчаливый, мудрый, максималист, минималист.  
Н — надежный, настойчивый, нежный, необъяснимый, насмешливый.  
О — общительный, ответственный, обаятельный, отзывчивый, осторожный.  
П — прямой, прямодушный, плавный, позитивный, покладистый.  
Р — рассудительный, расточительный, рачительный, рисковый, разговорчивый.  
С — сознательный, сосредоточенный, сангвиник, свободолюбивый, сострадательный.  
Т — трудолюбивый, тактичный, творческий, требовательный, терпеливый.  
У — упрямый, упорный, умный, усердный, уязвимый.  
Ф — философский, флегматичный, феноменальный, фантазер, филантроп.  
Х — холерик, харизматичный, хладнокровный, хлебосольный, хозяйственный.  
Ц — целеустремленный, цепкий, цельный, це-ремонный, цивилизованный.  
Ч — честный, честолюбивый, чемпион, чин-ный, чувствительный.  
Ш — широкий, шумный, шустрый, шаловливый, шутник.  
Щ — щедрый, щепетильный, щеголь.  
Э — экстравагантный, эксклюзивный, экспрессивный, экономный, эрудированный.  
Ю — юморист, юный, юркий, юла.  
Я — язвительный, яркий, яростный.