

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Васильев Н.В. Васильев

«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ЕТЭТ»

Протасов В.В. Протасов

«30» августа 2019 г.



Программа
Социализации и адаптации студентов техникума

Разработчик:

педагог-психолог
Булычева Лидия
Владимировна

Екатеринбург
2019 год

Содержание	стр.
1. Обоснование программы.....	3
2. Возрастные особенности подросткового периода.....	6
3. Цель, задачи и механизмы реализации программы «Адаптации студентов 1 курсов».....	9
4. План реализации программы «Адаптации студентов 1 курсов».....	11
5. Календарно-тематический план.....	13
Список литературы.....	16
Приложение 1: «Программа тренинга: «Адаптация личности студентов 1 курсов ».....	17
Приложение 2: «Содержание программы тренинговых занятий».....	20
Приложение 3: «План проведения тренинговых занятий основного этапа адаптации».....	22
Приложение 4: «Основные психопрофилактические занятия программы тренинга».....	27
Приложение 5: «Регистрационный бланк опроса для студентов обучающихся в “ЕТЭТ”».....	40
Приложение 6: «Методика “Прогноз”».....	42
Приложение 7: «Диагностический опросник методика (СР-45)».....	46
Приложение 8: «Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности».....	49
Приложение 9: «Методика самооценки психических состояний».....	52
Приложение 10: «Деятельность классного руководителя по адаптации студентов 1 курсов».....	54
Приложение 11: «Цикл классных часов по адаптации студентов 1 курсов техникума (программа для классных руководителей)».....	57

1. Обоснование программы

Начальным этапом включения первокурсников в профессиональное сообщество считают их адаптацию к условиям обучения. Проблема адаптации актуальна, так как система профессионального образования оказалась не подготовленной к трансформации общественно-политической жизни, и существуют противоречия мотивов выбора профессии и ожиданий первокурсника.

В адаптации важно взаимодействие процессов усвоения правил среды и её преобразования.

Классификация стадий адаптации: *автономизация*, как противопоставление себя среде; *идентификация*, как включение себя в систему студенческой среды; *интеграция*, когда первокурсник ощущает себя элементом образовательного пространства техникума.

Проблема адаптации в частности актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в техникуме.

На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

В сфере образования адаптация рассматривается как процесс плавного перехода обучающихся к процессу образования в новом для них учебном заведении и перестройке представлений в уже реальные новые рамки.

Как правило, процесс адаптации протекает легко и без осложнений, но лишь у тех студентов, у которых нервно-психическая устойчивость на нормальном и высоком уровне.

Эффективность адаптации во многом зависит от того:

- насколько реально подросток воспринимает себя и свои социальные связи;
- точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями;
- осознает мотивы своего поведения.

Главным критерием оценки уровня адаптации является нервно-психическая устойчивость, которая на 95 % обуславливает успешный результат адаптации студентов. Если же уровень НПУ низкий (удовлетворительный и неудовлетворительный) это является основным сигналом того, что процесс адаптации данного студента будет медленным и осложненным.

Главная задача процесса адаптации первокурсников выявить студентов с низким уровнем нервно-психической устойчивости, понять причину НПУ разграничить их по направлениям проблемных вопросов (трудности во взаимодействии с окружающими, несформированность коммуникативных

навыков, барьеры в общении, неадекватная самооценка, повышенный уровень тревожности, интровертированность личности), затем провести мероприятия по психопрофилактике в рамках тренинговых занятий для гармонизации личности студента и нормализации его адаптационных возможностей.

Защитой личности от социально-стрессовых факторов внешней среды является главным образом нервно-психическая устойчивость (НПУ). При нормальной адаптации к внешним условиям подросток находится в состоянии баланса (равновесия) с социально-стрессовыми факторами.

При ослаблении психического здоровья или ухудшении средовых условий жизни, уровень нервно-психической устойчивости становится недостаточным для компенсации социально-стрессовых факторов. Возникает нервно-психическая неустойчивость, дисбаланс, социальная дезадаптация. В понимании отклоняющегося поведения это приводит к неадекватным поведенческим реакциям, в том числе межперсональным конфликтам.

Так же и искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться: повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья.

Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить:

- к грубым нарушениям дисциплины (нарушениям принятых норм и правил);
- суицидальным поступкам;
- срыву учебной деятельности;
- развитию болезней.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в техникуме выявляются следующие трудности:

- 1.Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
- 2.Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
- 3.Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
- 4.Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- 5.Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;
- 6.Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: приспособление к жизни в общежитии, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Уровнями адаптационного процесса у студентов 1 курса начинающих обучение в техникуме являются такие, как: вхождение в новый коллектив, приспособление к изменениям в системе обучения, привыкание к новому учебному режиму, приспособление к измененным условиям быта.

Успешная адаптация зависит от множества факторов:

- личностные особенности студентов;
- мотивация к учебному процессу;

- опыт межличностного взаимодействия;
- окружающий психологический климат;
- условия жизни и социальное окружение студентов;
- личность и отношение классного руководителя.

Главной целью данной программы адаптации будет выявить у студентов проблемы адаптационных возможностей, снять при помощи психопрофилактических мероприятий состояние дезадаптации, и тем самым способствовать более комфортному и легкому процессу адаптации и подготовить студента к процессу обучения.

Этапы программы адаптации студентов будут состоять в следующем:

1. Анкетирование и первичная диагностика личностных качеств;
2. Выявление студентов с трудностями в адаптации на основании пройденного тестирования;
3. Формирование тренинговых групп по проблемным направлениям деятельности;
4. Проведение тренинговых занятий направленных на сплочение учебной группы, создание положительного гармоничного микроклимата в учебном коллективе, создание атмосферы доброжелательности и сплоченности, повышение самооценки, качества межличностного взаимодействия и снижения тревожности как личностной, так и ситуативной.

Внедрение данной программы адаптации первокурсников будет способствовать:

- оптимизации учебной деятельности студентов;
- оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям техникума;
- развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
- повышению организационной культуры техникума;
- обеспечению помощи классным руководителями по организации адаптационной работы со студентами – первокурсниками;
- успешному овладению выпускником техникума выбранной профессии.

Терминологический словарь 1 главы:

Адаптация - это общее свойство психики, непрерывный процесс активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды, учебной деятельности.

Социальная адаптация - это приспособление индивида к условиям социальной среды.

Профессиональная адаптация - приспособление к формам преподавания, контроля и усвоения профессиональных знаний, умений, навыков, качеств, к режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни.

Социально-психологическая адаптация - это приспособление к новому коллективу и выработка собственного стиля поведения.

Дезадаптация - состояние или ситуация, когда невозможна нормальная адаптация. Проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушениям психического здоровья.

2. Возрастные особенности подросткового периода

На процесс адаптации очень сильное влияние оказывают возрастные особенности студентов, поступающих для получения профессионального обучения. Возрастные особенности – это характерные для того или иного периода особенности личности в т.ч. психологического склада, которые проявляются у всех представителей данного возраста.

Психологическое содержание возрастных характеристик составляет сплав органического и культурного развития.

Л.С. Выготский писал, что к началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное специфическое для данного возраста, единственное и неповторимое отношение между подростком и средой – так называемая «социальная ситуация развития в данном возрасте». Это отношение определяет характер восприятия внешнего и внутреннего мира, формирует новую структуру сознания.

Возраст включает в себя конкретный период жизнедеятельности человека, выступает мерой накопленных человеком за этот период определенных свойств и качеств.

Границы, определяющие один возраст от другого – условны, но сам возраст – «объективная категория».

На основе теории Л.С. Выготского его учениками Л.И. Божович и др. были выделены основные составляющие психологического возраста:

1. социальная ситуация развития;
2. ведущий тип деятельности, где возникают и развиваются новые психические функции;
3. изменения в сфере сознания и личности.

В каждом возрастном периоде накапливаются «новообразования» - т.е. психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени. Новообразования накапливаясь в течении времени, постепенно приходят в противоречие со старой ситуацией развития, ломают ее и строят новые отношения – возможности. Таким образом, «новообразование» не только предпосылка, но и продукт возрастного развития.

При определении возрастного диапазона критерии новообразования Л.С. Выготский предлагает дополнить еще одним: не только определять уровень достигнутого актуального развития, но и исследовать «зону ближайшего развития», т.е. характеризовать состояние «несозревшего процесса». Определить «зону ближайшего развития» можно как разницу между достижениями подростка в сотрудничестве со взрослыми и в самостоятельной деятельности.

В психике подростка может происходить скрытое формирование образований, которые не обнаруживаются до определенного момента, но на рубеже возрастного периода проявляются. В некоторых возрастах развитие характеризуется медленным эволюционным течением – плавным изменением личности, длительный срок не происходит резких перемен. Так проходит

большая часть детства. Но в подростковом возрасте наряду с постепенным развитием в психике существуют и кризисные периоды – на протяжении нескольких месяцев или года происходят резкие и капитальные сдвиги – переломы в личности подростков. Подросток меняется весь в целом, в основных чертах личности. Начало и конец кризиса – неотчетливы, в середине – резкое обострение – кульминация.

Новообразования подросткового периода: устремленность на переход к взрослой жизни; ориентация на сверстников; потребность завоевать авторитет; формирование устойчивой самооценки. Формирование мировоззрения и самосознания, «Я-концепции»; формирование иерархии мотивов и целей, намерений, ценностей. В зоне ближайшего развития подростка – формирование самостоятельности, переход к самовоспитанию, изменение образа жизни.

Особенно трудным в общении с подростком считается посткризисный период (14-15 лет), когда начинается период созидания, формирования новых психологических образований.

Средний возраст студентов поступающих для обучения в техникум варьируется от 14 до 18 лет.

В данный возрастной период продолжается перестройка всего организма: начиная с гормональных изменений и заканчивая физиологическими изменениями.

У каждого из подростков этот период проходит по-разному: у кого-то проходит легко, у кого-то наоборот, тяжело.

С трудностями в адаптации как раз столкнутся именно те подростки, у которых процесс перестройки организма протекает тяжело.

Под словом «тяжело» подразумеваются следующие особенности:

1. гормональные перепады вызывают частую смену настроения (от радости до полного уныния и обратно, периодичность фаз зависит от индивидуальных особенностей);
2. повышенная раздражительность (возможны выпады агрессии как физической, вербальной, предметной и даже аутоагрессии);
3. возрастает уровень тревожности по относительно малозначительным поводам;
4. снижается самооценка из-за трудностей самовосприятия;
5. повышается эмоциональная чувствительность;
6. окружающие воспринимаются не идентичными с ними и тем самым враждебными, на этом основании все взаимоотношения затруднены.

Нужно учитывать в процессе адаптации все вышеперечисленные трудности процесса перестройки подросткового периода развития.

Наравне с процессом перестройки подросткового периода, данная возрастная стадия развития характеризуется процессом постоянного обучения, получения знаний, умений и навыков, которые будут востребованы, когда студент займется непосредственной профессиональной деятельностью.

Для успешной адаптации необходимы познавательная самостоятельность, коммуникативные умения, ценностная ориентация на профессию. Адаптационное поведение характеризуется успешным принятием решений, проявлением инициативы, чётким представлением своего будущего.

При благополучной адаптации у первокурсника улучшается работоспособность, нет выраженных изменений показателей здоровья.

При адаптации средней тяжести присутствует нарушение самочувствия и здоровья в первом семестре.

При тяжёлой адаптации «камнем преткновения» становится учебная деятельность, обостряются хронические заболевания, развиваются неврозы.

При дезадаптации физиологические и психологические признаки соответствуют признакам стресса.

Опираясь на все вышеперечисленное процесс адаптации студентов должен служить фактором улучшения психо-эмоционального состояния, активности и легкости в процессе обучения и получения знаний и навыков требуемой профессиональной деятельности.

Терминологический словарь 2 главы:

Возрастные особенности – это характерные для того или иного периода особенности личности в т.ч. психологического склада, которые проявляются у всех представителей данного возраста.

«Я–концепция» - достаточно устойчивая система представлений человека о самом себе. Включает в себя когнитивные компоненты (знания о себе, Я-образ); оценочные (совокупность мнений о себе, о своей индивидуальности, самооценку); поведенческие (потенциальные поведенческие реакции, связанные с Я-образом и самооценкой). В подростковом возрасте активно формируется.

Возрастные «новообразования» - это продукт возрастного развития, психические и социальные изменения, которые впервые возникают на определенной возрастной ступени.

3. Цель, задачи и механизмы реализации программы «Адаптации студентов 1 курсов»

Цель программы «Адаптации» - создание оптимальных комфортных условий для обучения студентов первых курсов.

Задачи программы:

1. качественный подбор психодиагностических методик для определения психологических особенностей личности студентов 1 курсов;
2. разработка и проведение психопрофилактических мероприятий;
3. формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
4. создание комфортных условий обучения и межличностного взаимодействия студентов;
5. обучение студентов адекватным формам поведения в конфликтных ситуациях;
6. создание адекватной обучению потребностно-мотивационной направленности личности студентов;
7. профилактика психологических трудностей, возникающих в процессе адаптации к новым условиям обучения.

Основные формы работы:

- анкетирование;
- индивидуальные беседы;
- наблюдение за студентами в процессе обучения;
- психодиагностика личности студентов;
- семинары и лекционные занятия по выявленным актуальным проблемным аспектам;
- тренинговые мероприятия (по психопрофилактике выявленных проблемных диапазонов психологической сферы развития личности студентов).

Механизм реализации программы:

1-этап «Входная диагностика»:

среди студентов – первокурсников проводится анкетирование и тестирование индивидуально-психологических особенностей личности с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются тренинговые группы по проблемному полю личности студентов первокурсников.

2-этап «социально-психологическое воздействие»:

проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации студентов. Психопрофилактические мероприятия подразумевают организацию Т-групп (тренинговых групп) среди первокурсников, учебная группа делится на 2 подгруппы, в каждой из которых, должны быть представлены студенты с разнонаправленными психологическими особенностями, чтобы тренинговые мероприятия имели наибольший психопрофилактический эффект.

одновременно с программой психологической адаптации классные руководители проводят комплексную работу по социальной адаптации первокурсников.

3-этап «итоговая диагностика»:

проведение психодиагностического тестирования студентов-первокурсников после прохождения ими занятий в тренинговых группах. Оценка эффективности проведения программы адаптации.

4-этап «углубленная индивидуальная работа»:

проводится работа по нормализации психоэмоционального состояния личности, по необходимости со студентами – первокурсниками, имеющими очень низкий уровень адаптационных способностей, после проведения комплексной программы адаптации.

4. План реализации программы «Адаптации студентов 1 курсов»

Адаптация первокурсников будет проходить в соответствии со следующими этапами:

1. классные часы по адаптации студентов (деятельность классного руководителя по работе с первокурсниками направлена на сплочение нового коллектива, создание здоровой психологической атмосферы, формирование морально-нравственных личностей, стимулирование мотивации к обучению, внешне-средовой мониторинг атмосферы в группе, улучшение и коррекцию социально-психологического климата в учебной группе, привитию морально-нравственных аспектов личности и моральной нормативности и дисциплины).
2. проведение практических занятий, классными руководителями и кураторами групп, направленных на адаптацию и сплоченность студентов.
3. анкетирование и ориентировочное тестирование на уровень нервно-психической устойчивости и суицидального риска по следующим методика:
 - **экспресс-методика «Прогноз»** - предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении;
 - **методика выявления склонности к суицидальным реакциям «СР-45»** - предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. Позволяет выявить лиц, имеющих склонности к суицидальным реакциям, формировать из них группу риска (вопросы являются адекватными суицидальным проявлениям). Методика констатирует лишь начальный уровень развития склонности личности к суициду в период ее обследования.
4. комплексное тестирование студентов на определение психологических особенностей:
 - **методика «Самооценки психических состояний» Г.Айзенк** – предназначена для выявления преобладающих психических состояний личности. Позволяет выявить лиц с высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности;

- **«Экспресс - диагностика характерологических особенностей личности» Г.Айзенк** – предназначена для выявления типа темперамента. Позволяет определить экстравертированную или интровертированную направленность личности и уровень нейротизма (стабильности, нестабильности психических проявлений).
5. создание тренинговых групп на основании проведенного тестирования по результатам выявленных индивидуальных особенностей личности и проблемных направлений деятельности.
 6. проведение тренинговых занятий с первокурсниками для быстрой и легкой адаптации и выявления важных личностных особенностей для оптимизации учебной деятельности, развития профессионально важных качеств студентов, раннего выявления отклоняющегося поведения студентов и психологической профилактики.
 7. заключительная диагностика нервно-психической устойчивости и процесса адаптации после тренинговых мероприятий.
 8. выявление студентов группы риска с психолого-педагогическими проблемами и постановка их на динамическое наблюдение до нормализации уровня нервно-психической устойчивости. Со студентами, показавшими низкий уровень нервно-психической устойчивости, в индивидуальной форме будет проведена психопрофилактическая работа по нормализации психологического состояния личности.

5. Календарно-тематический план

№ п/п	Мероприятия и форма его проведения	Срок выполнения	Ответственный исполнитель
Программа диагностики студентов 1 курсов			
1	Анкетирование, беседа, сбор психологического анамнеза студентов: «Регистрационный бланк опроса для студентов обучающихся в «ЕТЭТ».	сентябрь-ноябрь 2019 год	педагог-психолог (проведение) классные руководители (организация)
2	Первичное изучение нервно-психической устойчивости: экспресс-методика «Прогноз» (автор Ю.А. Баранов).	сентябрь-ноябрь 2019 год	педагог-психолог (проведение) классные руководители (организация)
3	Суицидологическая диагностика: «методика выявления склонности к суицидальным реакциям «СР-45» (автор П.И. Юнацкевич)	сентябрь-ноябрь 2019 год	педагог-психолог (проведение) классные руководители (организация)
4	Определение типа темперамента: «Экспресс - диагностика характерологических особенностей личности» (автор г. Айзенк).	сентябрь-ноябрь 2019 год	классные руководители (проведение) педагог-психолог (обработка и интерпретация)
5	Выявление преобладающих психических состояний личности: методика «Самооценки психических состояний» (автор Г. Айзенк).	сентябрь-ноябрь 2019 год	классные руководители (проведение) педагог-психолог (обработка и интерпретация)
6	Проведение практических семинаров, классных часов направленных на адаптацию и сплоченность студентов	сентябрь, октябрь 2019 год	классные руководители, кураторы групп (проведение)
7	Анализ полученных данных и формирование психологического портрета личности каждого студента.	декабрь 2019 год	педагог-психолог (обработка, анализ и интерпретация полученных результатов)

Тренинговые занятия со студентами 1 курсов			
1	По результатам выявленных психологических особенностей создание тренинговых групп	декабрь 2019 год	педагог-психолог
2	Проведение тренинговых занятий для быстрого сплочения новой группы, снятия барьеров в общении, повышения самооценки и снижения уровня тревожности, а также комплексной социально-психологической адаптации: тренинговые занятия - «Адаптация личности студентов 1 курсов».	с декабря 2019 года - по апрель 2020 года	зам. директора по ВР, классные руководители (организация) педагог-психолог (проведение)
	Примерное количество тренинговых групп – 26 (максимальное число участников-15 студентов, минимальная продолжительность-4 часа)		
Анализ проведения программы адаптации			
1	Повторное изучение адаптационных способностей после прохождения программы адаптации: экспресс-методика «Прогноз» (автор Ю.А. Баранов).	через месяц после завершения тренинговых мероприятий	педагог-психолог
2	Анализ динамики изменения нервно-психической устойчивости после прохождения программы адаптации.	после завершения программы адаптации и контрольного тестирования на НПУ	педагог-психолог
Консультативная, развивающая и психопрофилактическая деятельность			
1	Выявление студентов с психолого-педагогическими проблемами, и формирование среди первокурсников - студентов «группы риска».	в течение года	педагог-психолог
2	По результатам программы адаптации постановка на динамическое наблюдение студентов входящих	в течение года	педагог-психолог

	в «группу риска».		
3	Индивидуальная работа со студентами по нормализации психического состояния и психологической деятельности.	в течение года	педагог-психолог, классные руководители
4	Ведение и консультирование студентов «группы риска» находящихся на динамическом наблюдении.	в течение года	педагог-психолог
5	Индивидуальная диагностика студентов обратившихся за психологической помощью.	в течение года	педагог-психолог
6	Психологическое консультирование студентов техникума.	по запросам в течение года	педагог-психолог
7	Психологическое консультирование родителей.	по запросам в течение года	педагог-психолог
8	Постоянный мониторинг, изучение микроклимата в общежитии. Психологическая деятельность направлена на выявление студентов с психолого-педагогическими проблемами и профилактическую работу по нормализации выявленных негативных состояний.	еженедельно	педагог-психолог
9	Составление и обновление базы данных лиц входящих в группу риска по результатам проведенных мероприятий.	ежедневный мониторинг	педагог-психолог

Список литературы

1. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции/О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто.- Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс,2011.-443 с.
2. Методические рекомендации по диагностике суицидального поведения.- М.,2009.-108 с.
3. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие/Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф.Рыбалко.- СПб.: Речь, 2010.-694 с.
4. Психодиагностические методики для клинических психологов. Учебное пособие/Под ред. Проф. В.Л. Ситникова – Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2005.-100 с.
5. Справочник практического психолога: Психотерапия/ сост. С.Л. Соловьева.-М.:АСТ; СПб.:Сова,2011.-575 с.
6. Стреленко А.А. Основы психологического консультирования. Учебно-методический комплекс – 2-е изд., дораб. – Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2006.-152 с.
7. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов:учеб.пособие/В.Б.Шапарь.- Ростов н/Д.: Феникс,2006.-448 с.

Программа тренинга: «Адаптация личности студентов 1 курсов»

Методическое сопровождение программы тренинга.

Основные цели программы:

1. оптимизация процесса адаптации студентов 1 курсов;
2. увеличение нервно-психической устойчивости и преодоления кризисных ситуаций;
3. развитие самосознания за счет снижения барьеров психологической защиты и устранения неискренности на личностном уровне;
4. понимание условий затрудняющих или облегчающих функционирование группы (таких как размеры группы и состав участников);
5. постижение межличностных отношений в группе, например, совершенствование коммуникативных умений для более эффективного взаимодействия с окружающими;
6. улучшение межличностного и социального взаимодействия, сплочение учебной группы.

Задачи тренингового занятия:

1. комплексная социально-психологическая адаптация;
2. быстрое и легкое сплочение новой группы;
3. снятия барьеров в межличностном взаимодействии;
4. повышение самооценки;
5. снижения уровня тревожности.

Максимальное количество участников тренинговой группы - 15 студентов;

Продолжительность занятий - минимум 4 часа.

Приемы, используемые в тренинговом занятии:

- наблюдение;
- беседа (монолог, диалог, дискуссия);
- игра;
- обобщение;
- анализ;
- импровизация.

Методы, используемые в тренинговом занятии:

- арттерапия;
- психогимнастика;
- игротерапия;
- групповая дискуссия;
- поведенческая терапия;
- социальная терапия.

Применение арттерапии в данной программе адаптации позволяет:

- ❖ обеспечить эффективное эмоциональное реагирование;
- ❖ облегчить процесс коммуникации;
- ❖ преодолеть коммуникативные барьеры;
- ❖ создать благоприятные условия для развития произвольности и способности к самореализации;
- ❖ создать психологические условия для осознания подростком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний;
- ❖ создать предпосылки для произвольной регуляции эмоциональных состояний и реакций;
- ❖ повысить личную ценность, содействовать формированию позитивного «образа Я» и повышению уверенности в себе.

Применение психогимнастики в данной программе адаптации способствует:

- уменьшению напряжения участников группы;
- снятию страхов;
- развитию внимания;
- развитию чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;
- сокращению эмоциональной дистанции между участниками;
- формированию способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других участников.

Применение игротерапии в данной программе адаптации способствует созданию близких отношений между участниками группы, снятию напряжения, тревоги, повышению самооценки, позволяет подросткам проверить себя в разных ситуациях общения, снимая опасность социально-значимых последствий.

Применение метода групповой дискуссии в данной программе адаптации позволяет подросткам научиться:

- точно выражать свои мысли;
- активно отстаивать свою точку зрения;
- аргументировано возражать;
- опровергать ошибочную позицию противника.

Использование метода поведенческого тренинга в данной программе адаптации обеспечивает подросткам возможность достаточно быстрого и результативного научения новым формам и способам поведения в условиях дефицита личного поведенческого репертуара.

Использование метода социальной терапии в данной программе адаптации позволяет подросткам:

- в процессе непосредственного группового взаимодействия приобрести знания в области психологии общения, взаимоотношений;
- развивать способность адекватно воспринимать себя и других;
- повысить чувствительность к групповым процессам.

Содержание программы тренинговых занятий

Программа предназначена для адаптации студентов первых курсов техникума к процессу обучения, сплочению учебной группы и создания благоприятной обстановки и положительного микроклимата в учебной группе.

Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, направлена на развитие личности подростка, т.е. на осознание своих сил и индивидуальности, повышении представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Снятие барьеров в межличностном общении, развития способности к конструктивному построению диалога с окружающими.

Предусмотрены две формы работы со студентами: групповая и индивидуальная. Индивидуальная будет проводиться с теми студентами, у которых после тренинговых мероприятий, адаптационные способности останутся низкими, а процесс адаптации будет протекать тяжело из-за комплекса психологических особенностей.

При групповой форме работы группа выступает как модель реальной жизни, где студенты проявляют те же отношения, установки, ценности, те же способы эмоционального реагирования и те же поведенческие реакции, каждый участник имеет возможность проявить себя, а создание в группе эффективной системы обратной связи позволяет подростку адекватнее и глубже понять самого себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки, эмоциональные поведенческие стереотипы, проявляющиеся в межличностном взаимодействии, и изменять их в атмосфере доброжелательности и взаимного принятия.

Учебная группа будет делиться на 2 подгруппы, по 15 студентов максимум, так как именно такое количество участников является наиболее оптимальным для проведения тренинговых мероприятий.

В каждой группе подбор студентов должен быть равноценным по наличию студентов с разными видами психологических особенностей, чтобы обеспечить наиболее живую и активную модель межличностного взаимодействия. Подбор подростков в тренинговую группу осуществляется по результатам следующих диагностик:

- экспресс-методика «Прогноз» - предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении;
- методика выявления склонности к суицидальным реакциям «СР-45» - предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. Позволяет выявить лиц, имеющих склонности к суицидальным реакциям, формировать из них группу риска

(вопросы являются адекватными суицидальным проявлениям). Методика констатирует лишь начальный уровень развития склонности личности к суициду в период ее обследования;

- методика «Самооценки психических состояний» Г.Айзенк – предназначена для выявления преобладающих психических состояний личности. Позволяет выявить лиц с высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности;
- «Экспресс- диагностика характерологических особенностей личности» Г.Айзенк – предназначена для выявления типа темперамента. Позволяет определить экстравертированную или интровертированную направленность личности и уровень нейротизма (стабильности, нестабильности психических проявлений).

Адаптационные мероприятия:

Продолжительность проведения *диагностических процедур* – минимум 1 учебная пара, максимум 2 пары, в зависимости от диапазона психического восприятия и понимания процедуры обследования студентами 1 курса.

Тренинговые мероприятия по программе адаптации рассчитаны на 1 большое тренинговое занятие, продолжительностью минимум 4 часа.

Индивидуальная работа со студентами проводится при необходимости, по мере выявления поля психопрофилактической деятельности. Кратность от 1 до 5 посещений психолога в зависимости от глубины психологической проблематики, 1 занятие по продолжительности проведения длится примерно – от 45 до 60 минут.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ
ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОГО ЭТАПА АДАПТАЦИИ**

Метод и его содержание	Цель	Примеры, примечание
1	2	3
I этап - предварительный (ориентировочный) - создание оптимального состава группы; - установление эмоционально-положительного контакта психолога и подростка, объединение в подгруппы (максимальное количество 15 подростков).		
Диагностика, обработка и анализ полученных данных тестирования	Создание оптимального состава (модели реальной жизни) Т-группы (тренинговой группы)	Методический материал: - экспресс-методика «Прогноз»; - методика выявления склонности к суицидальным реакциям «СР-45»; - методика «Самооценки психических состояний»; «Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности».
II этап - актуализации и объективирования типичных сложностей адаптации подростка и переживаемых им негативных состояний связанных с данным процессом – эмоциональное объединение участников группы; - снятие напряжения; - сплочение группы; - самопознание; - ознакомление с основными правилами работы «Т-группы»; - освоение способов приема и передачи обратной связи; - первичное выявление трудностей участников группы.		
Психогимнастика	Установление контакта; снятие напряжения; развитие внимания; сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы	«Снежный ком» «Здравствуйте я рад познакомиться!» «Поменяйтесь местами те кто...» «Будь внимателен!»

1	2	3
Арттерапия (проективные методики рисуночного и вербального типов)	Облегчение процесса коммуникации; создание психологических условий для осознания подростком своих чувств, переживаний, эмоциональных состояний	«Мой портрет в лучах солнца» «Дерево моего - Я» «Перевоплощение»
Диагностика личностных особенностей участников группы	Освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия; развитие самопознания; умение анализировать и определять психологические характеристики	«Чего вы хотите достичь?» «Мои недостатки»
Освоение правил работы тренинговой группы и способов передачи и приема обратной связи	Ознакомление с основными правилами работы группы и «Положением об обратной связи»	«Правила нашей группы» «Положение об обратной связи» «Повтор правил нашей Т-группы»
Релаксация, вербализация	Снятие напряжения; углубление процессов самопознания	«Свободное падение» «Приятно сказать» «Бессмысленный разговор»
Ритуал приветствия, ритуал прощания	Формирование чувства принадлежности к группе	«Ритуал приветствия» «Ритуал прощания»

1	2	3
III этап - основной – конструктивно-формирующий – активизация процессов самопознания, повышение собственной значимости, ценности;		
• формирование адекватных способов поведения в конфликтных ситуациях; • развитие способности к осознанию себя и своих возможностей; • увеличение уровня самопринятия и самоотношения; • расширение схемы осознания чувств и переживаний своих и других людей; • развитие способности к эмпатии, преодоление эмоционально-личностного эгоцентризма; • формирование способности к произвольной регуляции своего поведения и деятельности.		
Психогимнастика	Снятие напряжения; сокращение эмоциональной дистанции между участниками; развитие доверия между участниками эмоционального принятия друг другом; выражение своих чувств и мыслей с помощью невербального поведения; понимание невербального поведения других.	«Невербальный разговор» «Паравозик» «Ловля моли» «Отгадай вещь»
Арттерапия (проективные методики рисуночного и вербального типов)	Обеспечение эффективного эмоционального реагирования; облегчение процесса коммуникации; преодоление коммуникативных барьеров; создание благоприятных условий для развития способности к самореализации;	«Ассоциации» «Эмоциональное состояние» «Мой портрет в лучах солнца» «Скульптура»

	создание условий для осознания своих чувств, переживаний, эмоциональных состояний; создание предпосылок для произвольной регуляции эмоциональных состояний и реакций	
Диагностика личностных особенностей участников группы	Развитие умений анализировать психологические характеристики свои и окружающих; способствование самоанализу; самораскрытие; определение уровня коммуникабельности для дальнейшей самокоррекции	«Принятие себя» «Кто Я?» «Зеркало»
Групповая дискуссия	Точное выражение своих мыслей; активное отстаивание своей точки зрения; обучение аргументировано возражать	«Эмиграция» «Аукцион качеств»
Игротерапия	Моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в игровых условиях; осознание собственного «Я» в игре; возрастание социальной компетентности и способности к разрешению проблемных ситуаций; формирование	«Узнай меня» «Тематические ассоциации» «Игра на взаимодействие» «Эмоциональное состояние»

	реальных равноправных партнерских отношений между подростками, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития	
Социальная терапия	Развитие коммуникативных способностей; умение адекватно воспринимать себя и окружающих	«Чемодан» «Комплименты» «Двойные ассоциации»

ОСНОВНЫЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

I – этап занятия: «Знакомство. Наши правила»

Цель - создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы тренинговой группы, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

«Снежный ком» (психогимнастика)

Цель – знакомство, снятие напряжения, сплочение группы.

Инструкция: «Нам предстоит большая совместная работа, а вам и совместная учебная деятельность, потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга.

Наше знакомство будет организовано так: первый участник называет свое имя, имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний должен будет назвать имена всех участников группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя, только запоминать.

Если вы называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то подходите, знакомьтесь и здороваетесь за руку.

Дополнительные условия – называя имя человека, обязательно смотрите ему в глаза».

«Здравствуй я рад познакомиться!»

Цель - знакомство, снятие напряжения, сплочение группы.

Инструкция: «По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т.е. укажет на карточке своё имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: своё настоящее, игровое имя, имя героя фильма, сказки.

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас три минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству.

Затем поприветствуйте друг друга, начав диалог словами:

«Здравствуй я рад с тобой познакомиться...» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке)».

«Ритуал приветствия»

Учебный процесс в техникуме будет проходить у вас несколько лет, и чтобы сделать его более комфортным и благоприятным давайте выработаем так называемый «Ритуал приветствия» - свойственный только вашей группе.

Называем варианты, обсуждаем, приходим к общему соглашению и одобряем данный ритуал.

Теперь на протяжении всего периода обучения в техникуме пообещайте мне! Что будете всегда им пользоваться в рамках всей вашей учебной группы.

«Поменяйтесь местами те кто...» (психогимнастика)

Цель - знакомство, снятие напряжения, сплоченность группы.

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (в начале это буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те кто умеет плавать», все те кто умеет плавать, должны поменяться местами. (Примеры: Меняются все те, кто в темной обуви, Меняются те, кто умеет купаться. Меняются все те, кому нравится, кто любит...).

При этом, тот кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию, чтобы больше узнать друг о друге».

«Правила нашей группы»

Цель — знакомство с основными принципами работы тренинговой группы.

Инструкция: «После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения:

1. Доверительный стиль общения
 2. Общение по принципу «Здесь и теперь»
 3. Персонификация высказываний
 4. Искренность в общении
 5. Конфиденциальность всего происходящего в группе
 6. Определение сильных сторон личности
 7. Недопустимость непосредственных оценок человека, особенно негативных
 8. Как можно больше контактов со всеми участниками тренинга
 9. Активное участие в происходящем
 10. «Уважение к говорящему»
- (Далее разъясняется каждое правило)».

«Мой портрет в лучах солнца»

Цель – углубление процессов самораскрытия, ознакомление с «Положением об обратной связи», исследование позиции «Я».

Инструкция: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?»

Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце.

Давайте обсудим наше солнце. Каждый из вас может обратиться к другим участникам за «обратной связью».

Положение об обратной связи:

Обратная связь – это адресованное другому человеку сообщение о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства вызывают у меня его слова, действия, поступки.

Помни!

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.
2. Говори о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретные слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.
3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого.
4. Не оценивай.
5. Не давай советов.

Внимание!

Обратная связь – не повод свести счеты с тем, кто тебе не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше помолчи.

А теперь, помня положение об обратной связи, подумайте, что бы вы могли сказать.

Вопросы обратной связи:

1. О чём говорят ваши надписи?
2. Что вы узнали о других?
3. Что вы переживали, когда писали надписи?

Игра «Кто – Я?»

Цели - эта игра предоставляет возможность каждому выразить себя с помощью рассказа о себе. Для подростков так же как и для взрослых нет ничего интереснее собственной персоны, поэтому эта игра вызывает большой интерес, к тому же она позволяет проявить творчество и фантазию и задуматься о том какой же я ? кто я? В ней не может быть правильных и неправильных ответов, ведь каждый человек – лучший эксперт самого себя, он знает себя лучше всех. Подросткам эта игра особенно полезна для самовосприятия и самопредставления.

Инструкция: представь себе, что кто-то из твоих знакомых живет в другой стране и ты с ним переписываешься. Он очень хочет побольше о тебе

узнать, ему интересно, какой ты, как ты выглядишь, что тебе интересно... Чтобы он получше узнал тебя, ты решил отправить ему подробный рассказ о себе в рассказе должны быть отражены следующие вопросы:

Кто Я?

Что я люблю?

Какой я (описать внешность, качества личности)?

Я обожаю....

Мне интересно....

и т.д. и т.п.

Анализ упражнения:

1. Как ты считаешь, ты описал себя достаточно четко?
2. По твоему рассказу о себе можно составить твой четкий портрет?
3. Чей рассказ о себе больше понравился?

«Приятно сказать»

Цель – снятие напряжения, выработка механизмов эмпатии.

Инструкция: «Давайте встанем и подойдем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмёмся за руки и сделаем это так, в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшиеся руками, вы должны сказать друг другу ласковое приятное слово».

II – этап занятия: «Сплочение группы»

Цель – способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия; обучение способности находить в себе главные индивидуальные особенности, активизация процесса самопознания и установлению адекватной самооценки.

«Будь внимателен» (психогимнастика)

Цель – снятие напряжения, формирование работоспособности, эмоциональное объединение.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем считать, просто считать: 1,2,3 и т.д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий по часовой стрелке продолжит.

Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число в которое входит цифра 7, то, произнося это число, вы должны встать.

Если кто-то ошибся, он выбывает из игры, но продолжает сидеть в круге. Мы должны все быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

«Повтор правил нашей Т-группы»

Цель – повтор правил участниками тренинга для лучшего их запоминания (см. 1 этап тренинга).

Игра «Зеркало»

Подростки садятся в две шеренги, в пары друг напротив друга. Тренер предлагает одной из шеренг стать зеркалом и повторять все движение партнера, потом пары меняются. Зеркало на первом этапе упражнения отражает движения, мимику и жесты, на втором этапе зеркало становится говорящим и говорит что видит перед собой.

Упражнение «Комплименты»

Группа сидит в круге. Используется игрушка «Пипито». Тренер ловит взгляд одного из подростков и кидает ему «Пипито» при этом, надо сказать тому кому вы кидаете игрушку - комплимент. Игрушка должна побывать в руках каждого участника тренинга и каждый должен получить минимум один комплимент.

«Перевоплощение» (арттерапия)

Цель – продолжение знакомства, дальнейшее самораскрытие участников группы.

Инструкция: Продолжим узнавать друг друга. Представьте, что сложилась такая ситуация, что вам можно перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект вы выбрали. И подумайте, кем бы вам категорически не хотелось стать и почему?

Вопросы обратной связи:

1. Что вы ощущали перевоплотившись?
2. Какими качествами обладает ваш объект?
3. Что вы можете рассказать о своём объекте?
4. Подумайте, в чем вы схожи?

«Бессмысленный разговор»

Выбираем всей группой тему для разговора и направление, которое всем будет интересно.

Первый доброволец начинает разговор, затем второй участник по часовой стрелке и так должны высказаться все участники.

Условия такие: каждый участник говорит только одно предложение и оно должно начинаться плавным переходом от сказанного предыдущим участником.

«Ловля моли»

Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя её как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У неё дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы помогли ей избавиться от моли».

Далее ведущий предлагает всем участникам группы «прихлопнуть по 10 штук моли», и первый демонстрирует как это сделать - хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

Прекращает упражнение ведущий, с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

Игра «Тематические ассоциации»

Доброволец садится в центре круга. Участники поочередно сообщают речевые ассоциации, которые приходят в голову глядя на «Добровольца» (не давая никаких обоснований или объяснений).

Доброволец сидит молча и ничего не комментирует. Два прогона по кругу, по 2 ассоциации должен сказать каждый участник про добровольца. (можно задавать ?-сы участникам, чтобы они уточнили какой именно «Д.»)

Когда каждый выскажет ассоциацию связанную с «Д.», спрашиваем добровольца: с какой ассоциацией он не согласен! какая показалась ему точной!

Затем меняемся, каждый должен побывать «Д.» (добровольцем).

Игра «Отгадай вещь»

Участники садятся в круг. Тренер мимикой, жестами, телодвижениями изображает действия с неким всем известным предметом. Главное чтобы этот предмет отгадал тот, кто сидит в круге следующим по часовой стрелке. Если он отгадал, то кивает тому кто изображает предмет. Первый подросток как бы передает изображавшийся предмет второму, второй должен изобразить релевантную деятельность с этим предметом и отложить предмет в сторону. После этого второй подросток изображает деятельность со своим новым предметом. Отгадывает вся группа, но кивнуть, что, мол, я отгадал, должен третий подросток. Второй передает ему свой предмет, третий действует с предметом, откладывает его в сторону и загадывает свой предмет. Так упражнение совершает круг. Последний отгадывает первый подросток.

Что делать, если рядом сидящий не отгадал предмет? Он не кивает, а наоборот, мимикой изображает, что еще не знает предмет и просит поработать еще с предметом, возможно, добавить какие-то новые действия с ним, чтобы дать шанс отгадать. Группа не должна подсказывать, что это за предмет. Отгадывают все, но отвечает на задумку только один – сидящий рядом с загадывающим.

Примеры вещей, которые часто загадываются в этом упражнении: зонтик, спички и сигареты, фотоаппарат, нож и вилка, клавиатура, планшет, утюг, цветы, зеркало и т.п.

«Невербальный разговор»

Участники садятся в 2 шеренги друг напротив друга. Им предлагается поругать партнера, невербально, только при помощи:

1. движения рук;
2. только движениями губ;
3. только движением головы;
4. только глазами и мышцами вокруг глаз.

Затем невербально похвалить партнера:

1. только движениями рук;
2. только движением губ;
3. только движением головы;
4. только мышцами вокруг глаз.

«Чего вы хотите достичь?»

(диагностика личностных особенностей участников группы)

Цель – развить дальнейшее самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих.

Инструкция: «Запишите всё, что вы хотели бы достичь. Запишите всё, что вам для этого необходимо».

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить.

Разделите все желания на 3 категории:

- А – очень-очень важные;
- В – очень важные;
- С – важные.

Если желание недостаточно важное, даже для категории С, вычеркните его».

Вопросы обратной связи:

1. Что вы чувствуете?
2. Что вы думаете о своих желаниях?
3. Представьте, что это всё стало вашим. Что вы ощущали бы?

«Дерево моего - Я»

(арттерапия – проективная методика рисуночного типа)

Цель – прояснение «Я-концепции», углубление процессов самораскрытия, умение находить в себе главные индивидуальные особенности.

Инструкция: «Наше Я – одна из самых больших загадок. Каждому из нас хочется разобраться в многоликости собственного «Я»? Попробуем изобразить наше Я в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из веточек – внешнее Я, другая – Я в учебе и т.д. Нарисуйте как можно больше веточек своего Я. Придумайте название или символ каждой из них».

Получилась весьма причудливая крона. Она отражает вашу многоликость. Теперь изобразите корни. Изобразите в масштабе ваши качества: настойчивость, доброту, интересы – весь набор ваших качеств».

Вопросы обратной связи:

1. Давайте обсудим ваше дерево. Какая часть оказалась мощнее – крона или корни?
2. Что вам было легче нарисовать?
3. Что вы узнали о других?

III – этап занятия: «Заключительный»

Цель – способствовать эффективному сплочению группы, улучшению способности к позитивному межличностному взаимодействию, снижению тревожности как личностной, так и ситуативной, способствовать более быстрому и легкому процессу адаптации первокурсников.

«Игра на взаимодействие»

Разбиваемся на рабочие пары, поочередно начинаем считать до 5:

1. Затем вместо озвучивания числа 2 - делаем хлопок руками;
2. Через некоторое время вместо озвучивания числа 3 - делаем щелчок пальцами;
3. Затем вводим в счет вместо озвучивания числа 5 - притопнуть ногой.

Счет продолжается до того момента, как у пары получится произвести отлаженное взаимодействие не сбиваясь, несколько раз.

«Аукцион качеств»

Участникам тренинга предлагается сыграть в аукцион! Только лотами в нем становятся личностные качества, которые каждый из участников хотел бы приобрести.

Тренер называет качество личности подростки поднимают руки если хотят обладать этим качеством, качество отдается тому, кому оно больше необходимо по мнению группы!

Примеры качеств:

Уверенность
Высокая самооценка
Бесстрашие
Сила воли
Терпеливость
Упорство
Настойчивость

Рациональность (думать, а потом делать, решимость и устойчивость намерений)
 Экстравертированность (открытость, общительность)
 Эмпатия (сопереживание, сочувствие, эмоциональная чуткость).

«Мои недостатки»

Предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня. На эту работу всем отводится 5 минут.

После этого напротив каждого недостатка напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап вам тоже отводится 5 минут.

Вопросы для обратной связи:

1. Подумайте, что легче было написать – свои недостатки или достоинства?
2. Что вы узнали нового о других участниках?

«Свободное падение» (игра на доверие)

Нужно побороть себя и свой страх и довериться группе. Вся группа собирается вместе и встает за спиной у добровольца и затем будет ловить его когда он решится упасть назад и снять имеющиеся барьеры. Доброволец закрывает глаза и спокойно падает назад. Каждый участник группы должен побывать добровольцем (в свободном падении).

Вопросы для обратной связи:

1. Трудно ли было решиться упасть?
2. Что при падении вы чувствовали?
3. Какие эмоции испытывали, когда прошли упражнение и почувствовали что вас поймали?

Игра «Паровозик»

Цель – помощь участникам тренинга в способности проявлять доверие, снятие контактных барьеров, расширение круга восприятия.

Инструкция: «Каждый участник группы является вагончиком, вагончики сцепляются, обеими руками берут за талию впереди стоящего и закрывают глаза.

Только первый вагончик с открытыми глазами и он ведет свой состав сначала медленно, потом быстро.

Главное условие не допускать столкновения с посторонними предметами. Каждый участник должен побывать первым вагончиком, затем он переходит в конец, и так до конца по мере продвижения того, как побывает первым вагончиком каждый участник тренинга».

«Скульптура»

Это может быть как одно упражнение, так и серия, в которой «слепой» скульптор лепит из «живой глины» заданные скульптуры или же копирует скульптуры, вылепленные тренером.

Конечно же, это упражнения на регламентированный телесный контакт, на принятие ощущений от рук другого («мягкая глина») и на принятие телесного облика другого (скульптор). Для подростков это достаточно интересное упражнение, именно поэтому оно сопровождается соревновательной мотивацией или некоторой утрированной театральностью. В этих упражнениях всегда довольно много смеха.

Начать эту серию можно с простого упражнения. Вызываются 5 добровольцев. Они становятся в середине круга плечом к плечу. Закрывают глаза. Тренер быстро «лепит» из крайнего незатейливую скульптуру, например, просто предлагает ему наклониться, как будто он завязывает шнурок от ботинка. Затем тренер просит второго, ближайшего к первому соседа, «поизучать» наощупь вылепленную скульптуру и встать точно в такую же позу. Так повторяется с третьим, четвертым и пятым.

В подавляющем большинстве случаев есть градиент нарастания неточностей в вылепливаемых скульптурах. Удивительно, но каждый следующий будет немного меньше наклонен по сравнению с первым. В конце упражнения пять добровольцев открывают глаза, но побуждаются посмотреть друг на друга, пока не меняя позы.

Для основного упражнения выбирают добровольца с минимальными художественно-графическими способностями. «Мягкую глину» для него и для себя тренер выбирает сам. Лучше, чтобы «скульптор» и «мягкая глина» были разного пола. Все трое закрывают глаза. Тренер «лепит» из своей «мягкой глины» некоторую скульптуру: изменяет позу, положение рук, плеч, головы. Не стоит работать с мимикой, ведь тренер лепит руками (он просит «мягкую глину» «поддаваться»), а не словесными командами. Затем тренер предъявляет «скульптору» стоящему с закрытыми глазами, его «мягкую глину» и свою вылепленную скульптуру и просит «вылепить точно такую же». Лепить можно только руками. Нельзя командовать «мягкой глиной». Таким образом «скульптор» здесь фактически не только слепой, но и немой. «Мягкая глина» в этом упражнении тоже «слепая», чтобы произвольно «телом» не подсказывать скульптору, что ему лепить.

Тренер ждет пока скульптор скажет: «Готово!». Тогда глаза открываются, две скульптуры некоторое время пока продолжают сохранять свои позы.

Тренер собирает обратную связь. Первым делом ему необходимо опросит две «мягкие глины»: «Что вы можете сказать о скульпторе? Какой он? Какие у него руки? Кстати, а у меня, как у скульптора какие руки? Что происходило с вами во время лепки?».

Затем опрашивается группа: «Что можно сказать о скульпторе в этом упражнении? Как он работал? Похожа ли копия на оригинал?».

Наконец, необходимо дать выговориться самому скульптору. Справился ли он с заданием? Что было самое трудное? Какой девиз он дал оригиналу и своей скульптуре? Что бы он теперь, уже открыв глаза, хотел бы «долепить» в своей скульптуре? (Последние вопросы задаются, если скульптуры ещё стоят в своих позах.)

Игра «Эмоциональное состояние»

Это упражнение близко к техникам эмоциональной гимнастики. Тренер помогает добровольцу изобразить некоторое сообщенное только ему эмоциональное переживание. Группа должна отгадать название этого состояния.

Приведем примеры тех эмоций и состояний, которые обычно используются для изображения и отгадывания в тренинге с подростками: усталость, скорбь, покорность, горе, радость, печаль, гнев и др. Список эмоций может быть более обширным. Если для группы это упражнение оказалось сложным, то можно ограничиться даже не загадками, а просто изображением некоторых вербально называемых эмоций.

Игра «Двойные ассоциации»

Для игры потребуется 6 пар участников. Разбиваемся на пары по 2 участника. Каждая пара получает для себя двойную ассоциацию. Например:

1. вода и водка;
2. дождь и солнце;
3. воздух и земля;
4. вода и огонь;
5. город и деревня;
6. человек и животное.

Группа пытается отгадать, кто есть кто, и аргументировать почему.

Вопросы для обратной связи:

1. В чем разница между двумя ассоциациями?
2. Легко или трудно было отгадывать, кто есть кто и почему?

«Эмиграция» (групповая дискуссия)

Цель - помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон, актуализация личностных ресурсов участников.

Инструкция: «Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим.

Но представьте, что вы решили совсем уехать из страны».

Игра «Узнай меня!»

Цель – помощь участникам тренинга в расширении самосознания, снятие контактных барьеров, получении нового опыта взаимодействия.

Инструкция: «Добровольцу завязываю глаза и он должен поймать кого-либо из участников тренинга и сказать кто это (опознав его на ощупь)? Если доброволец не угадывает, то ловит другого. Если угадывает, то пойманный становится добровольцем и ему завязываю глаза. Каждый участник должен побывать добровольцем».

Вопросы для обратной связи:

1. Трудно ли было находиться с закрытыми глазами?
2. Легко ли определить на ощупь кто есть кто?
3. Какие чувства испытывали будучи добровольцем?

«Чемодан»

Цель – стимулирование взаимного доверия в группе, более глубокого самопознания, самораскрытия.

Описание упражнения:

Все участники садятся в круг. Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако, перед тем как закончиться наш тренинг, мы соберем «чемодан». Мы работали все вместе, поэтому и чемодан собирать будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Мы положим туда то, что каждому из нас пригодится в обучении и поможет в общении, и то, что мешает. «Чемодан» мы будем собирать в отсутствие человека, а когда закончим, то пригласим его и вручим «чемодан». Он должен взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая «чемодан», мы будем придерживаться некоторых правил:

- В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.
- Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в «чемодан» не «кладется».
- Положить в чемодан можно только те качества, которые появились в ходе работы в группе.
- Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции.

Руководить сбором будет каждый из нас по очереди. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили.

Тренер может предложить использовать для временного ориентира опыт обсуждения качеств участника, которому первому собирают «чемодан». Переходить к обсуждению качеств следует только тогда, когда руководитель сбора чемодана выслушает предложения. Во время сбора чемоданов тренер сидит за кругом.

«Ритуал прощания»

Цель – снятие напряжения, выработка механизмов эмпатии.

Инструкция: «Встаньте в круг, положите руки друг другу на плечи. Приветливо посмотрите друг на друга, искренне улыбнитесь, поблагодарите и попрощайтесь!»

Каждый в присутствии группы обещает, что и в дальнейшем, в процессе обучения, будет уважать и поддерживать друг друга, мирно выяснять любые споры, никогда не конфликтовать между собой. Давать обратную связь и всегда аргументировать свое отношение и действия».

*Вырабатываем ритуалы
каждодневного приветствия
и прощания друг с другом,
которые одобряют все!!!*

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ БЛАНК ОПРОСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В «ЕТЭТ»

Инструкция

Вам предоставляется опросный лист на некоторые, вопросы вы должны выбрать из предложенных ответ и подчеркнуть, а на некоторые ответить «Да», «Нет»

Ф.И.О. _____

Домашний адрес: _____

Номер телефона: _____

Курс: _____ Специальность: _____ Группа №: _____

Дата обследования: «__» _____ 201__ год.

Дата рождения: _____ Национальность: _____

Обучение в школе: давалось легко, было трудным, не хотелось ходить, часто болели, не нравились одноклассники.

Как часто меняли место обучения: оно было постоянным, 1-2 раза, меняли место учебы более 3х раз _____

Посещение дополнительных курсов: _____ сколько и каких _____

Состоите ли в данный момент в отношениях: да у меня есть пара, нет, в отношениях никогда не состоял (а).

Бывает ли у вас так, что иногда проявляются болезненные ощущения в организме _____

Бывают ли головные боли и насколько часто _____

Снятся ли вам кошмары _____

Наличие братьев и сестер: _____

Воспитывались: (в полной семье, без отца, без матери, без родителей) _____

ФИО матери, номер телефона: _____

ФИО отца, номер телефона: _____

Есть ли у вас близкие друзья: да 1 или двое, 3-5, и более 10, нет.

Часто ли вам хочется побыть в тишине и уединиться, чтобы вас никто не беспокоил _____

Вы не любите бывать среди шумной компании _____

Отношение к религии:

Считаю себя верующим, в т.ч.: православным христианином, мусульманином, иудеем, буддистом, другого вероисповедания, неверующим, атеистом (подчеркнуть)

Принимал (а) участие:

В конфликтах или драках _____

Попадали ли в чрезвычайные ситуации _____

Совершали административные правонарушения _____

Были ли когда-либо травмы головы _____

Есть ли на теле: шрамы, татуировки, проколы _____

Легко ли ваша кожа краснеет, особенно когда нервничаете _____

Имею близких родственников совершивших самоубийство, если да, поясните в каком родстве состояли _____

Бывали ли у вас мысли о смерти, попытки суицида, думаете ли вы об этом, нет никогда.

Бывает, что иногда меня всё бесит: _____

Успокаивающие средства (названия) _____

Слабоалкогольные напитки _____

Крепкие спиртные напитки _____

Курите ли вы, и какие у вас есть дополнительные вредные привычки: _____

Ваша мотивация к учёбе:

Потребность в будущем в высоком денежном содержании, потребность в хороших условиях учёбы, потребность в чётком структурировании учебной деятельности, потребность формировать и поддерживать долгосрочные стабильные взаимоотношения с одноклассниками, потребность в социальных контактах, потребность в завоевании признания, стремление к достижениям, потребность в любви и одобрении, потребность в разнообразии, переменах и дополнительной стимуляции, креативность во время обучения, самосовершенствование или другое (подчеркнуть несколько)

Увлечения: _____

_____ Подпись

Спасибо за участие в опросе

Методика «Прогноз»

Инструкция. Прочтите утверждения и дайте ответ «Да» или «Нет».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в этой жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. У меня много друзей, к которым я всегда могу обратиться за советом.
13. В большинстве жизненных ситуаций я сам нахожу верное решение.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. Я не забочусь о том, как выгляжу со стороны.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Я легко умею делиться.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен – я не полнею и не худею.
25. Мне приятно иметь среди моих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие, как и прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Практически я никогда не волнуюсь из-за пустяков.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день, случается что-нибудь что пугает меня.
54. В настоящее время я чувствую себя уверенным в собственных силах.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Я не склонен к тому, чтобы быстро менять свои убеждения и взгляды.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Я верю, что порядочных и справедливых людей значительно больше, чем лживых и завистливых.

69. Мне очень трудно приспосабливаться к новым условиям жизни. Переход к любым другим условиям жизни, учебы, кажется мне невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. Никого!
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
81. Иногда я испытываю потребность принять успокаивающие средства, чтобы снять возбуждение или отвлечься.
82. Часто по ночам мне трудно заснуть, а сон становится поверхностным и беспокойным.
83. Если на улице ко мне приближается полицейский, я ужасно волнуюсь и потею.
84. Иногда, принимая участие в беседе, я боюсь высказать собственное мнение, потому что оно может кому-то показаться смешным или некомпетентным.

Регистрационный бланк к методике «Прогноз».

Группа _____

Дата тестирования _____

ФИО (полностью) _____

Бланк ответов к методике «Прогноз»

№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса
1	10	19	28	37	46	55	64	73	82
2	11	20	29	38	47	56	65	74	83
3	12	21	30	39	48	57	66	75	84
4	13	22	31	40	49	58	67	76	
5	14	23	32	41	50	59	68	77	
6	15	24	33	42	51	60	69	78	
7	16	25	34	43	52	61	70	79	
8	17	26	35	44	53	62	71	80	
9	18	27	36	45	54	63	72	81	

Уровень НПУ _____

Диагностический опросник методика (СР-45)

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего здоровья и характера. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «Да» в регистрационном бланке, если нет – поставьте «-» в графе «Нет». Над ответами старайтесь долго не задумываться, правильных или неправильных ответов нет.

1. Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторой ситуации?
2. Жизнь иногда хуже смерти.
3. В прошлом у меня была попытка уйти из жизни.
4. Меня многие любят, понимают и ценят.
5. Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть.
6. Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении.
7. Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или не найти.
8. Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы сможете жить дальше?
9. Я иногда думаю о своей добровольной смерти.
10. В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.
11. Всегда и везде стараюсь быть абсолютно честным человеком.
12. У меня, в принципе, нет недостатков.
13. Может быть, дальше я жить не смогу.
14. Удивительно, что некоторые люди, оказавшись в безвыходном положении, не хотят покончить с собой.
15. Чувство обреченности в итоге приводит к добровольному уходу из жизни.
16. Если потребуется, то можно будет оправдать свой уход из жизни.
17. Мне не нравится играть со смертью в одиночку.
18. Часто именно первое впечатление о человеке является определяющим.
19. Я пробовал разные способы ухода из жизни.
20. В критический момент я всегда могу справиться с собой.
21. В школе я всегда отличался (отличалась) только хорошим поведением.
22. Могу обманывать окружающих, чтобы ухудшить свое положение.
23. Вокруг меня достаточно много нечестных людей.
24. Однажды я выбирал несколько способов покончить с собой.
25. Довольно часто меня пытаются обмануть или ввести в заблуждение.
26. Я бы не хотел моментальной смерти после тяжелых переживаний.
27. Я стал бы жить дальше, если бы случилась мировая ядерная война.

28. Человек волен поступать со своей жизнью так, как ему хочется, даже если он выбирает смерть.

29. Если человек не умеет представлять себя в выгодном свете перед руководством, то он многое теряет.

30. Никому никогда не писал предсмертную записку.

31. Однажды пытался покончить с собой.

32. Никогда не бывает безвыходных ситуаций.

33. Пробовал покончить с собой таким образом, чтобы не чувствовать сильной боли.

34. Надо уметь скрывать свои мысли от других, даже если им нет до меня дела.

35. Душа человека, наверное, испытывает облегчение, если сама оставляет этот мир.

36. Могу оправдать любой свой поступок.

37. Если я что-то делаю, а мне начинают мешать, то я все равно буду делать то, что задумал.

38. Чтобы человеку избавиться от неизлечимой болезни и перестать мучиться, он, наверное, должен сам прекратить свои муки и уйти из этой жизни добровольно.

39. Бывает, сомневаюсь в психическом здоровье некоторых моих знакомых.

40. Однажды решался покончить с собой.

41. Меня беспокоит отсутствие чувства счастья.

42. Я никогда не иду на нарушении закона даже в мелочах.

43. Иногда мне хочется заснуть и не проснуться.

44. Однажды мне было стыдно из-за того, что хотелось бы уйти из жизни.

45. Даже в самой тяжелой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.

Регистрационный бланк к методике «СР-45».

Группа _____

Дата тестирования _____

ФИО (полностью) _____

Бланк ответов на методику (СР-45)

№ ?	Да	Нет	№ ?	Да	Нет	№ ?	Да	Нет	№ ?	Да	Нет	№ ?	Да	Нет
1			11			21			31			41		
2			12			22			32			42		
3			13			23			33			43		
4			14			24			34			44		
5			15			25			35			45		
6			16			26			36					
7			17			27			37					
8			18			28			38					
9			19			29			39					
10			20			30			40					

Уровень СР _____

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

ИНСТРУКЦИЯ: ПРОЧТИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ И ДАЙТЕ ОТВЕТ «ДА» ИЛИ «НЕТ».

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же наоборот, ты склонен к неторопливости, ответь «нет»).
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Ты можешь доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой видимой причины (физических нагрузок) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь домашние задания, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головкружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?

33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь на парах, даже когда в кабинете нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не особенно обдумывая?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь домашнее задание?
51. Ты часто сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что иногда ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Регистрационный бланк
«Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности».
Группа _____
Дата тестирования _____
ФИО (полностью) _____

Бланк ответов

№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса
1	10	19	28	37	46	55
2	11	20	29	38	47	56
3	12	21	30	39	48	57
4	13	22	31	40	49	58
5	14	23	32	41	50	59
6	15	24	33	42	51	60
7	16	25	34	43	52	
8	17	26	35	44	53	
9	18	27	36	45	54	

Тип темперамента № _____

«Методика самооценки психических состояний».

Группа _____

Дата тестирования _____

ФИО (полностью) _____

Инструкция:

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит вам, то за ответ ставится 2 балла, если подходит, но не очень то- 1 балл, если совсем не подходит – то 0 баллов.

На каждое из утверждений выберите соответствующий вам балл и обведите его кружком.

№ п/п	Психическое состояние	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности	2	1	0
2	Часто из-за пустяков краснею	2	1	0
3	Мой сон беспокоен	2	1	0
4	Легко впадаю в уныние	2	1	0
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях	2	1	0
6	Меня пугают трудности	2	1	0
7	Люблю копаться в своих недостатках	2	1	0
8	Меня легко убедить	2	1	0
9	Я мнительный	2	1	0
10	С трудом переношу время ожидания	2	1	0
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход	2	1	0
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом	2	1	0
13	При больших неприятностях, я склонен без достаточных оснований, винить себя	2	1	0
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат	2	1	0
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной	2	1	0
16	Я нередко чувствую себя незащищенным	2	1	0
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния	2	1	0
18	Чувствую растерянность перед трудностями	2	1	0
19	В трудные минуты жизни иногда веду	2	1	0

	себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми	2	1	0
21	Оставляю за собой последнее слово	2	1	0
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника	2	1	0
23	Меня легко рассердить	2	1	0
24	Люблю делать замечания другим	2	1	0
25	Хочу быть авторитетом для окружающих	2	1	0
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего	2	1	0
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю	2	1	0
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять	2	1	0
29	У меня резкая грубоватая жестикуляция	2	1	0
30	Я мстителен	2	1	0
31	Мне трудно менять привычки	2	1	0
32	Нелегко переключаю внимание	2	1	0
33	Очень осторожно отношусь ко всему новому	2	1	0
34	Меня трудно переубедить	2	1	0
35	Нередко у меня из головы не выходят мысли, от которых следовало бы освободиться	2	1	0
36	Нелегко сближаюсь с людьми	2	1	0
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана	2	1	0
38	Нередко я проявляю упрямство	2	1	0
39	Неохотно иду на риск	2	1	0
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима	2	1	0

Деятельность классного руководителя по адаптации студентов 1 курса.

Немаловажным аспектом в становлении личности студента первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура, которая включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;
- нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
- наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет классный руководитель группы — ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько классный руководитель сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Деятельность классного руководителя должна опираться, на ряд **принципов**:

1) «Уважай»

Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятии любого даже самого нерадивого или недисциплинированного студента как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий студентов должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

2) «Обучай»

Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование студентов о практических сторонах жизни в деятельности техникума: о расположении кабинетов, нумерации учебных кабинетов, о службах, которые есть в техникуме, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре техникума и о его руководстве.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе - привитие традиций техникума, обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

3) «Доверяй, но проверяй»

Студент техникума отличается от школьника более широкими рамками свободы. Классный руководитель не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник,

прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

4к«Формируй»

Этот принцип работы классного руководителя имеет долговременный, стратегический характер. Классный руководитель выступает здесь активным фактором воздействия на студента: на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом; постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать студента на достижение реальных целей; научить их реально оценивать свой потенциал. Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа классного руководителя по побуждению участия студентов во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы, позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разборчивости, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений — отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от студентов высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: от умения найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа, развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на

объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве собственного достоинства — немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии студентов во внеучебной работе. Конечно, нет — в учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле внеучебная работа — форма активная и, следовательно, результативная.

Идеален вариант, когда классный руководитель не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе. Еще одно немаловажное направление деятельности классного руководителя — вовлечение студентов в художественное творчество. Это позволяет раскрывать личности студентов, раскрепощает его, позволяет приобретать те необходимые качества личности, которые затем будут обнаруживаться в практической деятельности и способствовать карьерному и профессиональному росту: «Умение проявить себя»: выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит критически относиться к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных делах навык «проявить себя» не дает о себе знать. Кроме того, зачастую студенты даже не нацелены на выявление всех своих способностей. Умение «подать себя» (заявить о себе): чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих — активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заменят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия. Внимательное и уважительное отношение к другим — важный момент социально активного поведения. Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя», требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль классного руководителя сводится не только к *стимулированию* художественного творчества, но и к *критической оценке* проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.

Цикл классных часов по адаптации студентов первых курсов техникума (программа для классных руководителей)

ЗАНЯТИЕ № 1

Первые впечатления от техникума

Необходимые материалы: листочки для упражнения «Ассоциации».

Ход занятия.

1) *Ассоциации* (цель — актуализация представлений об обучении в техникуме).

Каждый записывает на листочках свои ассоциации на словосочетание «обучение в техникуме» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, какие изменения сопровождают переход из школы в техникум.

2) *Игра* «Привет всем тем, кто...» (цель — работа на сплочение группы).

Выбирается водящий. Он произносит фразу: «Привет всем тем, кто...», и заканчивает ее каким-либо признаком, который может объединять нескольких ребят в группе (например: «...кто родился летом»). Те, к кому этот признак имеет отношение, встают и отвечают хором: «Привет!» Выбирается следующий водящий, и игра продолжается.

Для лучшей организации водящие меняются по цепочке. Если называются только сугубо внешние признаки? Ведущий классного часа может предложить вариант, касающийся личностных качеств, настроения и так далее.

3) *Анкетирование* (цель — выявление особенностей процесса адаптации к техникуму).

Учащимся предлагаются бланки анкет. Работа ведется индивидуально.

АНКЕТА

Уважаемые студенты! Нам важно узнать ваши первые впечатления от учебы в техникуме. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Старайтесь отвечать искренне: здесь нет «хороших» и «плохих», «правильных» и «неправильных» ответов.

1) Почувствовали ли Вы, что возросла учебная нагрузка?
- да - нет - трудно сказать

2) Сколько времени в среднем Вы каждый день тратите на выполнение домашнего задания?

3) Как Вы считаете, с чем могут быть связаны участвовавшие пропуски занятий?

- слишком большая нагрузка
- на уроках не интересно
- не все предметы нужны
- в техникуме должно вводиться право свободного посещения уроков
- администрация должна жестче следить за посещаемостью
- другое, что именно _____

4) Многие учителя говорят, что на уроках в техникуме возникают проблемы с дисциплиной. Так ли это?

- да
- нет
- не знаю

5) Если проблема дисциплины действительно существует, чем по Вашему мнению, она может быть вызвана?

- преподавателям и администрации нужно вести себя более требовательно
- на уроках не интересно
- за день в техникуме сильно устаешь, поэтому трудно сидеть тихо на занятиях
- на занятиях слишком мало возможностей высказаться и выражать свою точку зрения
- просто некоторые ребята не умеют себя вести и «заводят» весь класс
- другое, что именно _____

6) У Вас сформировался новый коллектив. Довольны ли Вы тем, как складываются в нем отношения?

- да
- скорее да, чем нет
- трудно сказать
- скорее нет, чем да
- нет

7) Как Вы думаете, чего не хватает Вашим одноклассникам?

8) Как Вы думаете, чего не хватает Вашим преподавателям?

9) Какую главную цель вы можете поставить перед собой в этом учебном году? _____

10) Оправдались ли в целом Ваши ожидания относительно обучения в техникуме?

- да
- скорее да, чем нет
- трудно сказать
- скорее нет, чем да
- нет

Большое спасибо!!!!!!!!!!!!!!

4) Обобщение (цель — ассимиляция опыта)

Обсуждаются результаты занятия.

ЗАНЯТИЕ № 2

Ход занятия:

- 1) *Слово ведущего* (цель — информирование о результатах тестирования). Ведущий рассказывает о результатах проведенного на прошлом занятии анкетирования, выделяя ключевые моменты, которые лягут в основу построения программы следующих занятий.
- 2) *Обсуждение результатов анкетирования* (цель — создание условий для «личностного включения» студентов в работу).

Студенты разбиваются на группы 4-5 человек. В ходе совместного обсуждения каждой группе предлагается ответить на следующие вопросы:

- С чем из представленных результатов я согласен (согласна) и почему? С чем не согласен (не согласна)?
- Что меня удивило в результатах?

Время на работу ограничивается. Каждая группа готовит краткий «репортаж» о своем обсуждении. Репортажи представляются всему классу. (Некоторым группам сложно самостоятельно организовать обсуждение в рамках заданной темы. В этом случае необходима помощь классного руководителя, который временно присоединяясь к работе групп, способствует структурированию дискуссии).

- 3) *Обобщение* (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятия.

ЗАНЯТИЕ № 3

Необходимые материалы: листочки для «Незаконченного предложения», бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. «Незаконченное предложение» (цель — актуализация представлений о целях обучения в техникуме).

Каждый ученик по очереди предлагает свой вариант завершения предложения:

«Я пошел (пошла) в техникум, потому что...». Классный руководитель обобщает высказывания, помогая отделить истинные лично значимые цели (...хочу получить хорошее образование») от внешних жизненных обстоятельств («...родители заставили»). После такого обсуждения классный руководитель просит учащихся в письменном виде (анонимно) переформулировать свой вариант ответа в лично значимую цель обучения в техникуме. Листочки собираются, перемешиваются и зачитываются классным руководителем. По окончании занятия каждый желающий может забрать свой листочек.

2. «Я после техникума...» (цель — более глубокое осознание целей обучения в техникуме и условий, необходимых для достижения своей цели).

Классный руководитель предлагает студентам подумать, какими бы они хотели стать к моменту окончания техникума. Каким будет этот человек? Как он выглядит, говорит, двигается, какими качествами обладает? Что знает, что умеет? Как живет и как собирается жить дальше?

Учащиеся представляют этого человека во всех подробностях и рисуют на листе бумаги. Им предлагается представить себя в этой роли и посмотреть на себя сегодняшнего глазами этого человека. Что этот человек хочет сказать сегодняшнему первокурснику, какое послание передать? Послание записывается на листе с рисунком. После этого задается вопрос: «Как я сегодня должен вести себя, что делать, как жить, чтобы стать таким человеком? Как техникум может мне в этом помочь?». Эти ответы также записываются. После окончания упражнения желающие делятся впечатлениями, зачитывают полученные «послания». Ребятам предупреждают, что листочки понадобятся на следующем занятии (их можно хранить в классе).

3. *Обобщение* (цель — ассимиляция опыта). Обсуждение результатов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 4

«Мое время»

Необходимые материалы: бумага для записей, ватман, скотч, записи с предыдущего занятия

Ход занятия

1. «Капитал времени» (цель — актуализация представлений о временных ресурсах).

На доске проводится расчет: сколько времени у каждого до окончания техникума? Учитывая, что в году 34 учебные недели

2. «Круг времени» часть 1 (цель — осознание привычного способа распределения времени). Индивидуальная работа: каждый рисует круг, обозначающий сутки (24 часа). В этом круге, как на диаграмме, нужно обозначить временные затраты в течение привычного учебного дня (какую часть суток спишь, какую — учишься, общаешься с друзьями и так далее). Полученный круг надо сопоставить с целями, поставленными на прошлом классном часе. На что не хватает времени? В некоторых случаях предварительно можно составить на доске список типичных дел первокурсника.

3. «Поглотители времени» (цель — получение представлений о более эффективных способах распределения времени). Где найти недостающее время? Нужно выяснить, куда тратиться неоправданно много минут, а может быть, и часов. Для этого в малых группах составляется список дел — поглотителей времени (болтовня по телефону, просмотр сериалов по привычке и так далее). Результаты обобщаются на ватмане, который оформляется нарисованными учениками картинками и вывешивается в классе как напоминание.

4. «Круг времени» часть 2 (цель - формулирование эффективных стратегий управления временем). Работа выполняется индивидуально по описанному выше алгоритму, однако за основу берется вопрос о том, как должен строиться день для того, чтобы появились возможности для достижения сформированных ранее целей.

5. *Обобщение* (цель — ассимиляция опыта). Обсуждаются результаты занятий.