

Учредитель

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области “Полярнозоринский энергетический колледж”
(ГАПОУ МО “ПЭК”)



ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от «09» 09 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ МО «ПЭК»
от 15.09.2024 г. № 154

**Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса
обучения: «Я-первокурсник».**

Возраст обучающихся: 15 -18 лет

Срок реализации: 1год

Авторы составители:

Смирнова Наталия Александровна - Педагог-психолог,
Радченко Марина Александровна – Социальный педагог

г. Полярные Зори,

2024

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела	Наименование	№ страницы
	Пояснительная записка	
Раздел 1.	Паспорт программы	
Раздел 2.	Учебно-тематический план	
Раздел 3.	Конспекты занятий	
Раздел 4.	Материально-техническое обеспечение программы	
Раздел 5.	Список использованной литературы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация обучающихся и студентов нового набора к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста.

Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания колледжа во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде.

Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

Программа, ориентированная на студентов нового набора и определяет основные задачи адаптации студентов и основные компоненты, позволяющие достичь положительные результаты адаптации и успешное включение студентов в учебную и впоследствии профессиональную деятельность.

Реализация данной программы обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление студентов к условиям колледжа, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие научных, организаторских и коммуникативных способностей.

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название	Содержание
Наименование программы	Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения: «Я-первокурсник».
Основания для разработки программы	Настоящая программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов: - Конституция Российской Федерации; - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (далее-ФЗ-304); - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р об утверждении Плана мероприятий по реализации

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

	в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
Цель программы	Создание системы работы, способствующей скорейшей адаптации студентов к студенческой жизни, снижение уровня агрессии, повышение мотивации к учебе.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • снизить уровень дезадаптивного поведения студентов; • нормализовать межличностные отношения; • снизить личностную тревожность; • помочь скорректировать уровень самооценки; • повысить мотивацию студентов к обучению.
Сроки реализации программы	Сентябрь 2023г.- май 2024г.
Возраст участников программы	Программа рассчитана для работы со студентами колледжа в возрасте 15-18 лет.
Исполнители программы	Педагог-психолог Липец А.П. Социальный педагог Радченко М.А.
Ожидаемые результаты	Приспособленность студентов к новой образовательной среде, без ощущения внутреннего дискомфорта и бесконфликтное сосуществование в данной образовательной среде.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Тема	Количество часов
Занятие №1	Знакомство. Сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее взаимодействие в группе.	2
	Упражнение № 1. «Знакомство» Упражнение №2 «Визитка» Упражнение №3 Представление себя. Упражнение №4. Диагностика : Опросник Тест СПА-социально-психологической адаптивности К.Роджерса и Р. Даймонда. (Приложение №1) Упражнение №5. Задание - закончить предложение.	
Занятие №2	Знаете ли вы себя?	1

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

	<p>Упражнение №1. «Круги».</p> <p>Упражнение №2. «Я и мой внутренний мир».</p> <p>Упражнение №3. Недописанные предложения</p> <p>Упражнение №4. 10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне</p> <p>Упражнение №5. Походите так, как...</p> <p>Упражнение №6. Интересные вопросы</p> <p>Упражнение №7. Рожицы</p>	
Занятие №3	Развитие временной перспективы и способности к целеполаганию	2
Занятие №4	Выстраивание конструктивных отношений в обществе	1
	<p>Упражнение №1.</p> <p>Беседа «Взаимоотношения человека с окружающим миром»</p> <p>Упражнение №2.</p> <p>Рисование «Я и мой мир вокруг меня».</p> <p>Упражнение №3.</p> <p>Игра «Угадай человека».</p> <p>Упражнение №4. «Роли»</p> <p>Упражнение №5. «Маски»</p>	
Занятие №5	«Трудности, которые могут встретиться на данном этапе моей жизни».	1
	<p>Упражнение №1. Инструкция учащимся</p> <p>Упражнение №2. «Жизненная прямая»</p> <p>Упражнение №3. «Я- высказывания».</p> <p>Упражнение №4. «Как лучше поддерживать»</p> <p>Упражнение №5. «Кому я могу оказать поддержку и у кого ее получить»</p>	

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

	<p>Упражнение №6. «Три на три» (по Е.В. Емельяновой)</p> <p>Упражнение №7. «Поиск позитивного» (по Е.В. Емельяновой)</p>	
Занятие №6.	Стресс и способы его преодоления.	1
	<p>Упражнение №1. «Узнай чувство».</p> <p>Упражнение №2. Дискуссия</p> <p>Упражнение №3. Мозговой штурм «Проявления стресса».</p> <p>Упражнение №4. «Ситуации, в которых я испытываю стресс»</p> <p>Упражнение №5. На двигательную активность</p> <p>Информационный блок 6. «Управление стрессовыми ситуациями»</p>	
Занятие №7.	«Конфликты: эффективные стратегии выхода из конфликтных ситуаций».	2
	<p>Упражнение №1. Цвет настроения</p> <p>Упражнение №2. Смысловое поле конфликта.</p> <p>Упражнение №3. Оттенки восприятия</p> <p>Упражнение №4. Психогимнастика «Импульс-жест»</p> <p>Упражнение №5. Самоанализ (самотестирование: задание + анализ результатов).</p> <p>Упражнение №6. Исход и функции конфликта.</p> <p>Упражнение №7. Последствия конфликтов</p> <p>Ситуативный практикум: Стратегия поведения в конфликте</p>	

Занятие №8.	«Анализ итогов адаптации. Вывод об ожидаемых и полученных результатах. Я - это Я, и это здорово!»	2
	Упражнение №1. «Я» Упражнение №2. «Солнышко с комплиментами». Упражнение №3. «Мой образ». Упражнение №4. «Мои достоинства и недостатки». Упражнение №5. «Превращение». Упражнение №6. «Мусорное ведро». Упражнение №7. Притча «2 волка». Упражнение №8. Диагностика : Опросник Тест СПА-социально-психологической адаптивности К.Роджерса и Р. Даймонда. (Приложение№1)	

РАЗДЕЛ 3. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1 «Знакомство. Сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее взаимодействие в группе».

Упражнение № 1. «Знакомство»

Здравствуйте, меня зовут..., я психолог. Сегодня мы собрались здесь, чтобы познакомиться и поближе узнать друг друга. В вашей жизни произошло важное событие, вы стали членами нашей большой и дружной семьи – коллектива колледжа.

Занятия будут проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. Я предлагаю следующие правила (они отражены на плакате):

1. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
2. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
3. Правило равноценности. В группе все равны.
4. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что

происходит непосредственно в ходе тренинга.

5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.

6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее

7. Правило «поднятой руки».

У кого-нибудь есть дополнения? Все согласны с предложенными правилами?

А теперь давайте познакомимся.

Вы пришли получать профессию?

А учиться вам сколько? Очень хорошо!

А учиться вы будите на одни? Правильно! Продолжаем знакомство:

Кивните головой все те, кто учился в школе;

Поднимите руку кто по утрам чистит зубы;

Хлопните в ладоши, кто любит сидеть за компьютером;

Топните ногой у кого есть желание учиться;

Помашите мне кто имеет братьев и сестер;

Встаньте все те, кто уверен в себе;

Положите руку на грудь все те, кто считает, что может нести ответственность не только за себя, но и за других;

Поднимите правую руку кто считает себя способным увлечь других на какое-то дело;

Сделайте руки в замок, кто будет все эти годы командой?

Упражнение №2 «Визитка»

Психолог предлагает создать проект «Личной визитки» на листке А4.

В визитке указаны:

- Ф.И.О. или прозвище

- Хобби, характеристика, интересное замечание. Участники придумывают и рисуют личный логотип. Пишут девиз.

Упражнение №3 Представление себя.

Каждый участник должен взять лист бумаги, написать в верхней части листа свое имя, затем разделить его на две части вертикальной чертой. Левую отмечаем знаком «+», а правую «-». Под «+» перечисляется то, что особенно нравится (в природе, людях, в себе и т.д.), а под знаком «-» то, что особенно

неприятно для каждого в окружающем его мире. Затем все зачитывают свои записи вслух.

1. Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя.
2. *Игра – две правды, одна ложь.* Каждый участник пишет три факта о себе, две правды и одну ложь. Другие участники должны угадать, где правда, а где ложь.
3. *Конверт откровений.* Ведущий предлагает каждому студенту вынуть из конверта вопрос, написанный на полоске бумаги, и ответить на него. Начинает он сам. На определенном этапе можно предложить отвечать на каждый вопрос всем по кругу (обычно такое желание возникает у самих участников). Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует, интересует членов группы, узнать, каковы их ценности, убеждения и т.д.

Примерные вопросы:

1. Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в него?
2. Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?
3. Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?
4. Если бы вы в течение одного дня были невидимы, то как бы вы этим воспользовались?
5. Ваша любимая книга?
6. Какого человека вы считаете великодушным?
7. По каким критериям вы выбираете себе друзей?
8. В какой стране вы хотели бы жить?
9. Если бы вам предложили наметить план вашей жизни, какими бы были три самые главные цели?
10. Чем вы любите заниматься в свободное время?
11. Если бы вам не мешали всевозможные жизненные обстоятельства, то в какое учебное заведение вы бы поступили?

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

12. Твой любимый учебный предмет?
13. Есть ли у тебя в классе друзья?
Если да, то назови их. За что ты их ценишь?
14. Твой любимый вид отдыха?
15. Кем ты хочешь стать?
16. Какую бы оценку ты поставил себе за поведение и почему?
17. Каким ты видишь свое будущее?
18. Что тебе больше всего не нравится в жизни класса?
19. На какой урок ты идешь с плохим настроением?
20. Что бы ты изменил в оформлении классного кабинета?
21. Что ты больше всего не любишь в нашем классе?
22. С кем бы из класса ты пошел в поход и почему?
23. Назови твое самое любимое место в школе, городе, дома.
24. На кого из известных героев книги (фильма) ты хотел бы быть похожим(ей) и почему?
25. Какое поручение в классе ты выполнял с радостью, а какое с нежеланием?

Упражнение №4. Приложение №1.

Диагностика : Опросник Текст СПА-социально-психологической адаптивности К.Роджерса и Р. Даймонда.

Упражнение №5. Задание - закончить предложение.

Моя учеба в колледже- это ... Больше всего я люблю ...

Моя будущая профессия – это ...

Таким образом, можно проанализировать представление первокурсников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы студентов.

Занятие №2. Знаете ли вы себя?

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- создание положительного эмоционального фона;
- формирование мотивации к совместной деятельности;
- формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- стимулирование осознания своего «Я».

Оборудование: плакат с принципами работы в группе, листы формата А4, А5, таблички с вопросами, фломастеры, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Цель : создание положительного эмоционального фона.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Здравствуйте, сегодня Я проведу с вами занятия, направленные на самопознание, совершенствование ваших представлений о себе

Упражнение 1. «Круги».

Цель: знакомство с участниками занятия.

Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности. Как я уже сказала, наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы учащихся записываются на доске.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся).

Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности.

Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Упражнение 3. «Недописанные предложения».

Цель: Стимулировать самопознание, формировать способность к самоанализу.

Участникам предлагается закончить предложения:

Думая о себе, я чувствую гордость, когда...»

Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда...»

Думая о себе, начинаю переживать, потому что...»

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Думая о себе, я порой сомневаюсь...»

Второй вариант 3 упражнения.

Участникам предлагается заполнить таблицу «Это я, когда.....»

(нарисуй себя, когда ты чувствуешь себя)

Хорошо		Мне хорошо, когда
Грустно		Мне грустно, когда.....
Глупо		Я чувствую себя глупо, когда.....
<u>Сердито</u>		<u>Я сержусь, когда.....</u>
<u>Неуверенно</u>		<u>Я чувствую себя неуверенно, когда....</u>
<u>Испуганно</u>		<u>Я боюсь, когда....</u>
<u>Смело</u>		<u>Я чувствую себя смелым, когда...</u>
<u>Гордо</u>		<u>Я горжусь, когда.....</u>

Упражнение 4. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Первое упражнение, которое сейчас мы выполним, называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают.

Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение 5. «Походите так, как...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 6. «Интересные вопросы».

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Рожаницы»

Цель: рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии. Подводятся итоги занятия.

Занятие №3 «Развитие временной перспективы и способности к целеполаганию»

Упражнение №1.

Возьмите карандаш и бумагу. Устройтесь поудобнее, там, где вы чувствуете себя максимально комфортно. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь - так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти.

Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и в течение 10—15 минут заставьте свой карандаш непрерывно работать. Где только можно, сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя королем, дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения.

Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

- 1) формулируйте свои мечты в позитивных терминах, не пишите, чего бы вы не хотели, но только то, к чему вы стремитесь;
- 2) будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;
- 3) постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились;
- 4) важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас; не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;
- 5) спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим, они должны быть "экологически чисты".

Эти пять правил надо помнить и учитывать и при дальнейшей работе.

На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список, присмотреться к нарисованному портрету и определить, в какой временной сетке вы работаете. Хотите ли вы все то, о чем написали, иметь уже завтра или, напротив, ваши цели

относятся к весьма отдаленному будущему. Соответственно в первом случае надо подумать о дальней перспективе, а во втором - о ближайших целях,

планах, шагах. Важно иметь ясное представление и о первом шаге и о последнем.

Упражнение №2.

Теперь из всего того, о чем вы написали, выберите четыре самых важных на этот год цели. Выберите то, что в случае реализации, достижения цели доставит вам самое большое удовольствие, то что вас больше всего волнует. Выпишите эти 4 цели.

А затем напишите, почему вы точно уверены, что это для вас так важно. Дело в том, что вы можете добиться всего, чего угодно, если у вас есть для этого серьезные внутренние основания, уверенность в необходимости достижения определенной цели,

результата. Эти основания отличают просто интерес от субъективной необходимости, обязательности этого достичь. Если вы точно знаете, почему нечто так важно для вас, ты вы найдете, как к этому прийти. В этом смысле "почему" намного важнее, чем "как".

Упражнение №3.

Теперь, когда составлен список из четырех главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, иными словами уточнить:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели вам лично и, наконец;
- насколько ваша цель этически, "экологически" чиста.

Если появится необходимость что-то исправить, надо эти исправления внести.

Упражнение №4.

Теперь составьте список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми вы уже обладаете.

Опишите, что у вас уже есть - это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддержат и вам помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, ваша энергия, наконец, время, которым вы располагаете и т.п. Ведь перед каждой конструктивной работой - собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени, надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты. Точно так же для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполнило бы вас силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что вы имеете.

Упражнение №5.

Когда вы это сделали, попробуйте припомнить те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что достигли успеха. Это не обязательно должно быть какое-то очень важное событие. Это может быть все, что угодно, от удачного ответа на уроке, до вечера, проведенного с друзьями.

Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно? Припомните 3-5 таких случаев. Запишите их, зафиксируйте на бумаге, что вы тогда делали, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще это была за ситуация, в которой вы чувствовали, что добились успеха?

Упражнение №6.

После этого опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей.

Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может, напротив, более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу.

Упражнение №7.

А теперь в нескольких тезисах сформулируйте, что препятствует иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь, прямо сейчас.

Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает? Возможно, вы не умеете планировать ваше время. Или план есть, но вы никак не можете приступить к его реализации. Может быть, вы делаете слишком много дел одновременно, а может быть, напротив, чрезмерно сосредоточены на чем-то одном и упускаете остальное. Может быть, вы просто боитесь, что у вас ничего не получится? вспомните, бывало ли так раньше в вашей жизни, что вы изначально представляли себе самый плохой исход какого-то дела и именно поэтому за него вообще не брались.

Наверное, у каждого человека есть способы ставить себе ограничения, свои личные, "излюбленные стратегии, ведущие к поражению", но если мы это осознаем, то можем избавиться от этих ограничений.

Упражнение №8.

Нарисуйте мысленно свой идеальный день.

Хорошо иметь много разных целей, но в определенном смысле лучше иметь целостное представление о том, что они, все вместе, будут для вас означать. Нарисуйте для этого ваш идеальный день. Это может быть мысленный рисунок, но может быть и реальный. Кто с вами? Чем вы заняты? Когда, как вы проснулись, что происходит дальше вплоть до самого вечера, когда вы

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

вновь ляжете спать? Что вы будете чувствовать, ложась в постель? Возьмите карандаш и бумагу и опишите все это.

Упражнение №9.

А теперь опишите ваше идеальное окружение.

Акцентируйте значение места, не ставя себе никаких ограничений:

где вы - в лесу, на берегу озера, в шикарном офисе или в своей квартире? Что под рукой - компьютер, рояль, чашка кофе? Какие люди вас окружают? Помните при этом, что мозгу необходим четкий, ясный, сфокусированный сигнал, чтобы заработал описанный Мольцем механизм автоматического наведения на цель. Вот почему все вышеприведенные упражнения очень полезны.

Необходимо также отдавать себе отчет в том, что если вы не задаете собственные программы достижения результатов, к которым стремитесь, то кто-то другой сделает это за вас, включит вас в свой план.

Как показывает опыт, сначала выполнять все эти упражнения не очень просто, но потом это становится не только легче, но и занимательнее. И конечно, удобнее просто жить, чем создавать, сознательно конструировать свою жизнь, однако надо помнить.

Также, что в жизни всякий успех - результат тяжелого труда. И тут каждый волен выбирать. Полезно регулярно просматривать - опять же с карандашом и бумагой - свои жизненные цели и менять их, если что-то в жизни, в вас самих изменилось. Иногда полезно бывает остановиться и подумать: а к тому ли я - сегодняшний - в действительности стремлюсь? Хорошо бы, конечно, для этого иметь специальную тетрадь и заглядывать туда хотя бы раз в полгода. Говорят, что японцы, которые умеют добиваться своего, 95% времени тратят именно на планирование и лишь 5% - собственно на реализацию.

Это оказывается выгодным.

Занятие №4 «Выстраивание конструктивных отношений в обществе».

Цель: способствовать успешному взаимодействию воспитанников в различных социальных ситуациях, выстраиванию конструктивных отношений в обществе.

Приветствие (5 минут).

Упражнение «Построиться по...» (5 минут)

Цель: Разрядка, сплочение группы.

Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т.д.) Важен комментарий

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний - зависит не от него, а от оцениваемого критерия.

Упражнение №1.

Беседа «Взаимоотношения человека с окружающим миром» (10 минут)

Цель: Ознакомление с разными уровнями выстраиваемых отношений в социуме.

Существуют разные уровни, разные дистанции выстраиваемых отношений с детьми. Есть «Я», вокруг меня находится самое ближайшее моё окружение. Это моя семья, близкие друзья, то есть микросоциум. Следующая сфера взаимодействия – это родственники, друзья, приятели, соседи, коллеги, одноклассник, учителя, те люди, Взаимодействие с которыми для меня достаточно значимо. Следующий уровень – это те люди, которые не оказывают особого влияния на мою судьбу, обычно мы не знаем их лично. Это продавец в магазине, кондуктор в транспорте, врач, учащиеся клледжа... Самый дальний уровень – это те люди, о существовании которых мы редко задумываемся, например одинокий старый рыбак с берегов Австралии...

Можно представить это в идее наглядной схемы, состоящей из 4 концентрических окружностей, в центре «Я», а вокруг – социальные сферы.

Упражнение №2.

Рисование «Я и мой мир вокруг меня». (20 минут)

Цель: Изображение и осознание значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Материалы: Листы на каждого участника, цветные карандаши.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Теперь в центре нарисуйте себя».

Обсуждение: Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит?
Возможная модификация упражнения. Отметьте на своем рисунке знаком «плюс» положительные связи (с кем и с чем вам приятно взаимодействовать) и знаком «минус» - отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать).

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Упражнение №3.

Игра «Угадай человека».

Цель: определить, какие роли может играть в жизни человек.

На спину одному из участников крепится лист с фамилией известного человека (например: Сталин, Валуйев, Мэрилин Монро, Гагарин). Аудитория может прочитать, кто это, но сам участник этого не знает. Задача участника: с помощью вопросов выяснить, кто этот человек.

Обсуждение: Ведущий подводит к мысли, что человека узнают по каким-то основным ролям, которые он играет в жизни.

Беседа «Роли» (5 минут)

Цель: Познакомить с различными ролями в жизни человека.

Мы играем определенные роли, приспосабливаем себя к обществу. Мы решаем, какое лицо покажем миру, как бы нам хотелось. Чтобы нас видели. Каждый из нас принимает на себя множество ролей. Роль – проводник в социум, который позволяет более естественно входить в среду, обеспечивает успешную активность и взаимодействие. Общество связывает с ролью некоторые ожидания. У человека есть представления о том, что общество ждет от него в этой роли и что он ждет от общества и от других. Если ожидания от роли у участников взаимодействия не совпадают, то это приводит к конфликтам. Понимание социальных ожиданий и овладение ролями повышает социальную успешность. То, какие роли мы выбираем, зависит от наших целей в жизни.

Каждая роль имеет свои, отличительные от других функции, обязанности, права, рамки ответственности. Так сказать, «должностные инструкции», например родительская роль подразумевает заботу о развитии ребенка. Учительская – предоставить информацию таким образом, чтобы она могла быть освоена учеником, проверить ее усвоение и закрепить результат. Роль супруга – быть главной поддержкой другому супругу во всех жизненных коллизиях. Роль начальника – руководить, мыслить стратегически, планировать. Принимать решения и нести за все это ответственность. Роль подчиненного – выполнять указания начальника. Роль друга – принимать, поддерживать и разделять интересы и чувства и делиться своими.

Однако часто в жизни люди плохо понимают свои ролевые границы, и эти роли смешиваются. Например, родитель пытается быть учителем для своего ребенка; начальник – родителем для своих подчиненных; супруг пытается быть ребенком или родителем для другого супруга.

Упражнение №4. «Роли» (15 минут)

Цель: дать представление о том, что мы всегда больше, чем наши роли.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Упражнение выполняется в круге. Участникам предлагается по кругу называть роли, в которых они бывают.

Инструкция: «Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается то же тело, когда мы переодеваем одежду.

Нарисуйте или просто перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо в жизни бывали. Желательно нарисовать, так как роль связана с образом.. Сейчас по кругу мы будем называть по одной роли и показывать её. Если у кого-то закончились роли, то он просто пропустит ход».

Обсуждение: Кому сколько ролей удалось представить (нарисовать)? Какие роли назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, часто принимаются вами, а какие роли совсем не хочется играть? При обсуждении можно поставить вопросы: «А где ты – настоящий?» Это запутывает, но и дает возможность задуматься и разобраться. Акцентируется внимание на том, что мы всегда больше, чем наши роли.

Упражнение №5. «Маски» (20 минут)

Цель: Дать представление о роли «масок» в жизни человека.

Материалы: Листы бумаги в виде масок, с прорезями для глаз.

«Эмблема театра – маска. В древней Греции в театре актеры использовали маски. А в Японии на представление маски приносили зрители. Если им хотелось заплакать, они подносили к лицу «трагическую» маску, а если смеяться – «комическую».

Мы, исполняя роли, тоже надеваем маски. Маска учителя, ученика, врача. Веселая маска, маска неудачника. Возьмите эти маски, они белые и ничего еще на выражают. Нарисуйте на них те лица, какими вы бываете или какими хотели ли быть. Вы можете нарисовать столько масок, сколько захотите. Постарайтесь каждой маске дать свое название».

После рисования каждый представляет свои маски. Можно походить по комнате и разговаривать с другими, называя свою маску и говоря сообразно этой маске. Можно пригласить в середину круга двух человек и послушать диалог их масок, потом свои маски представят другие. После представления масок в круге проводится обсуждение.

Обсуждение: Сколько масок ты нарисовал? Кому не удалось нарисовать маску? В какой маске тебе больше всего понравилось ходить, что ты при этом чувствовал? Какие маски показались тебе необычными?

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

После обсуждения можно продолжить беседу о масках. С помощью маски мы общаемся с миром, а с другой стороны, можем за ней спрятаться. Например, грустный человек может надеть маску веселого, если он не хочет ни с кем делиться своими переживаниями. Маска защищает наш внутренний мир, как кожа защищает наше тело. Она – посредник между нами и обществом. Маска позволяет сохранять дистанцию с другими людьми. Если у нас нет «кожи», то мы слишком открыты, незащищены. Если у нас очень жесткая маска, то она может стать темницей. Когда мы сливаемся с маской, мы ведем себя всегда одинаково. Важно менять маски, менять роли.

Занятие №5 «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе моей жизни».

Упражнение №1. Инструкция учащимся: Запишите проблемы, с которыми вы можете встретиться сейчас или в недалеком будущем...Выберете самую актуальную на данный момент проблему и запишите максимальное количество вариантов решения.

Упражнение №2. «Жизненная прямая»

Инструкция учащимся: Нарисуйте линию и представьте, что это символический рисунок жизненного пути. Отметьте на ней главные, по вашему мнению, события, которые уже произошли, и точку «сегодняшнего дня». Подведите учащихся к выводу о том, что в жизни, кроме праздников, удач, просто хороших дней, бывают и отрицательные события. Предложите подросткам вспомнить, как они решали трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни. Плюсы и минусы трудных ситуаций. Вывод. К каждому «препятствию» нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления жизненной трудности.

Упражнение №3. «Я- высказывания».

Педагог-психолог: На любые события разные люди реагируют по-разному. Если ваш друг после каких-то ваших действий испытывает негативные эмоции и не говорит вам о них, то что может быть? Вы о них не узнаете, следовательно, не измените своего поведения, и он неотреагирует свои эмоции. Как сказать о том, что не нравится, чтобы не обидеть друга?

Покажите схему: «Я-высказываний»: Когда (действие другого)-> Я чувствую(мне)-> И я хочу (я считаю). Приведите примеры Я- и ТЫ-высказываний. Предложите каждой паре описание какой-то ситуации и схему «Я-высказываний». Проведите рефлекссию упражнения.

"Я-высказывание" — способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица. Примеры "я-высказываний": «Когда мне не уделяют внимания близкие люди, я начинаю грустить и мечтать» или «Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».

Противоположность "я-высказываний" — "ты-высказывания" ("тыканья"). Примеры "ты-высказываний": «Когда тебе не уделяют внимания близкие люди, ты начинаешь грустить и мечтать» или «Когда ты чувствуешь, что о тебе заботятся, становится радостнее».

Более распространены "ты-высказывания", однако "я-высказывания", как правило, говорят о большей психологической культуре их автора.

"Я-высказывание" как средство профилактики конфликтов

"Я-высказывание" позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства. Позволяет передать суть и при этом не задевать самооценку собеседника, и, более того: тот, кто высказывается, принимает ответственность за свои эмоции и на себя. Важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой». Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, говори именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не «фильм классный», а «мне такие фильмы нравятся». Это твое отношение, веди разговор от себя и о себе.

"Ты-высказывание",

"я-высказывание"

Неверно: Ты никогда меня не слушаешь! **Верно:** Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

Неверно: Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? **Верно:** Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

Неверно: Вечно ты хамишь! **Верно:** Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.

Неверно: Ты всегда ужасно себя ведешь! **Верно:** В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

Неверно: Ты всегда без спросу берешь журнал со стола! **Верно:** Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Выгоды от использования техники "я-высказываний"

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения: «Я-первокурсник».

Тот, кто освоил технику "я-высказываний", получает следующие возможности:

- Прямо заявлять о собственных интересах как в деловых отношениях, так и в личных.
- Понижать уровень своего эмоционального напряжения.
- Вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения.
- Противостоять давлению и манипуляциям. Сохранять чувство собственного достоинства.
- Ставить партнера в ситуацию ответственного выбора.
- Конструктивно разрешать противоречия и конфликты.

Схема "я-высказывания"

Описание ситуации, вызвавшей напряжение: *Когда я вижу, что ты...; Когда это происходит...; Когда я сталкиваюсь с тем, что...*

Точное название своего чувства: *Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.); Я не знаю, как реагировать...; У меня возникает проблема...*

Называние причин: *Потому что... ; в связи с тем, что...*

Технология "я-высказывания" (по 5 шагам)

1 шаг. Факты. Называются только факты, произошедшие в реальности, т.е. то, что произошло по факту. Например: «Когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу, я заплакала».

2 шаг. Чувства. Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..." Например: «При этом я почувствовала обиду. Я обиделась». Телесные ощущения. (Можно рассказать и о них — смотрите по ситуации) Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. "Я ощущаю..." Например: «У меня защипало в носу и захотелось расплакаться».

3 шаг. Мысли. Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др.. Например: «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела». Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.

4 шаг. Желания. Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека. Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо». Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений. Здесь также возможно возвращение ко 2-у шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.

5 шаг. Намерения. Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом. "Я собираюсь", "Я буду", "Я не буду". Например: "А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь".

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами.

Упражнение №4. «Как лучше поддерживать»

Участники делятся на группы по 4-5 человек и придумывают как можно больше видов поддержки. После этого все делятся своими вариантами. (Я знаю, что ты очень стараешься. Скажи мне, если тебе что-то нужно.** * Знай, я рядом и готов помочь тебе. Вместе мы обязательно найдем выход.** * Мне неважно, что думают другие, я знаю тебя лучше всех.** * Я верю в тебя. Ты все сможешь исправить.** * Я всегда буду на твоей стороне, если тебе нужна моя **помощь**, то только дай знать.** * Я тоже считаю, что это тяжело и несправедливо.)

Упражнение №5. «Кому я могу оказать поддержку и у кого ее получить»

Предложите учащимся индивидуально записать в один столбик тех людей, кому они могут оказать поддержку, в другой – у кого ее получить. Если учащиеся не назовут различные городские психологические службы, которые могут помочь в трудную минуту, напомните о них и раздайте распечатки с адресами и телефонами этих служб.

Упражнение №6. «Три на три» (по Е.В. Емельяновой)

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Каждой группе выдайте по три карточки с описаниями жизненных ситуаций, которые обычно вызывают неприятные переживания. Задача – найти три положительные и три отрицательные стороны из трех ситуаций. Например:

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...;2)...;3)...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, потому что: 1)...;2)...;3)...

После выполнения задания представители каждой группы зачитывают свои варианты ответов. В ходе обсуждения попросите учащихся рассказать, чему их научило это упражнение, какие аргументы давались легче- положительные или негативные и почему.

Вывод. Любые события в жизни не являются ни плохим, ни хорошими – все зависит от того, как мы к ним относимся. Самая распространенная ошибка людей – относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не такими уж плохими. А иногда они спасают нас от чего-то худшего.

Цель упражнения – развить гибкость мышления. Поэтому нельзя принимать абсурдные аргументы, иначе у участников останется недоверие к тому, что

каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон.

Упражнение №7. «Поиск позитивного» (по Е.В. Емельяновой)

Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что из нее нет выхода, и опускает руки. И он действительно становится беспомощным. На самом деле у человека всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. Есть несколько приемов, которые помогают найти выход из трудных ситуаций, - это формулы «позитивного мышления».

Формулы позитивного мышления (по Е.В. Емельяновой)

Ф1. «Театр в табакерке». Представьте себе, что вы смотрите сверху спектакль, в котором показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как все это выглядит?

Ф2. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?

Ф3. «Проблема как друг». Если данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Ф4. «Совет другу». Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?

Ф5. «Незамеченный ресурс». На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?

Ф6. «Маленькие кирпичики большой стены». Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?

Ф7. «У камина». Представьте, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось далеко позади. И вот вы сидите у камина рядом с близкими людьми и рассказываете о произошедшей когда-то с вами ситуации и о том, как сумели из нее выйти. Расскажите эту историю прямо

сейчас. Попросите учащихся разбиться на пары, раздайте листы с формулами позитивного мышления. Один из участников рассказывает о своей проблеме и с помощью Партнера, используя формулы, рассматривает возможные выходы. По сигналу участники меняются ролями. В ходе обсуждения предложите учащимся поделиться, получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны и какая формула помогла им больше всего.

«Как можно выйти из трудной ситуации»

- **Не вините себя.**

Склонность винить себя во всех своих неудачах — это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.

- **Не торопитесь.**

Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы. Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку.

- **Найдите источник бед.**

Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринять действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.

- **Поймите, в чем проблема.**

Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься — а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее самый плохой исход. Если вы уже знаете худший вариант — это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать самый хороший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.

- Если же вы не знаете исход проблемы, то **придумайте ее вероятные варианты**, а затем по мере течения жизни у вас будет конкретизироваться факторы и может вы сможете повлиять на ситуацию. Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь,

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

займитесь тем, чем нравится, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

Занятие №6. Стресс и способы его преодоления.

Упражнение №1. «Узнай чувство».

Поделите участников на 2 группы. Каждой дайте темы для инсценировки без слов. Возможные задания: вы идете против ветра; вы идете туда, куда не хочется; вы идете так, чтобы не разбудить; вы идете и понимаете, что что-то забыли; вы знаете, что на рукаве(колготках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться; и пр. Когда одна группа показывает инсценировку, другая должна понять, какие чувства выражают актеры. Вопросы для обсуждения:

Что помогает осознать. Выразить чувства?

Что помогает нам понять чувства другого человека?

Упражнение №2. Дискуссия.

Проведите дискуссию. Вопросы для обсуждения:

Когда чувства, эмоции проявляются наиболее сильно?

Что такое стресс? Какую функцию он выполняет? В каких ситуациях человек испытывает стресс?

Как вы можете охарактеризовать стресс? Стресс-это хорошо или плохо? В чем польза и вред стресса?

Почему он возникает?

Упражнение №3. Мозговой штурм «Проявления стресса».

Предложите обучающимся определить типичные признаки проявления стресса. На доске запишите все высказывания. Можно разделить их на 4 составляющие:

Физическое состояние – головная боль, усталость и т.п.

Эмоции – несдержанность, раздражительность и т.п.

Мысли – «Никто меня не понимает! Все против меня»

Поведение – невнимательность, забывчивость и т.п.

Вы также можете разделить высказывания на два столбца: 1) проявления стресса по типу депрессии - расстройство сна, повышенная рассеянность, усталость, уныние, слезливость и др.; 2) по типу агрессии - раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, агрессивность и др.

Упражнение №4. «Ситуации, в которых я испытываю стресс»

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Попросите обучающихся записать 8-10 стрессогенных ситуаций, затем разделить эти ситуации на две группы: события, которые неподвластны контролю, и те, которые можно контролировать. Вопросы для обсуждения:

- Каких ситуаций больше?
- Какие ситуации можно контролировать? Приведите примеры.
- Как преодолеть стресс в ситуациях, неподвластных контролю?

Упражнение №5. На двигательную активность

Используйте любую подвижную игру, например, «Паровозики», «Путаницу», «Поменяйтесь местами те, кто...» и т. п. Один из самых эффективных способов самозащиты - «выведение» стресса по мышечным каналам. Терапевтический эффект игр увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, который тренирует навыки взаимодействия.

Информационный блок 6. «Управление стрессовыми ситуациями»

Система управления организмом состоит из трех блоков-уровней: биологического, психического и сознательного. Обсудите с учащимися способы и методы, применяемые на каждом из этих уровней, чтобы гармонизировать состояния личности: на биологическом уровне - физические, дыхательные упражнения, питание, водные процедуры и др.; на психическом - различные приемы релаксации; на сознательном - переконструирование негативных образов и создание позитивных.

Проработка приемов снятия эмоционального напряжения

Занятие №7. «Конфликты: эффективные стратегии выхода из конфликтных ситуаций».

Упражнение №1.

Предлагаю начать нашу встречу с упражнения «Цвет настроения».

Цели упражнения: определение эмоционального фона аудитории для более продуктивного общения, создание доброжелательной атмосферы, настрой на интерес и внимание друг к другу.

Упражнение «Цвет настроения»: «Я – имя – сегодня я выбираю... (называем цвет). Проводится по кругу, быстро, не задумываясь.

Подводим итог, опираясь на классификацию Джо Холлока «Палитра цвета»: настроение позитивное. Я желаю всем нам продуктивной работы и хороших результатов.

Педагог: Ирландский писатель - драматург Бернارد Шоу однажды сказал: «Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди»

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

- Как вы думаете, к какой проблеме человечества хотел привлечь внимание великий драматург? Что зачастую мешает жить людям по-человечески?

Обобщая ответы, приходим к выводу, что речь, прежде всего, идёт о конфликтах между людьми.

Тема нашего занятия: «КОНФЛИКТЫ: ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ»

Формирование мотивации целеполагания

Педагог: Конфликты давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Человек не может жить обособленно. Китайская пословица гласит: «Если есть две ладони, этого достаточно для хлопка. Если есть хотя бы два человека – этого достаточно, что бы вспыхнула ссора».

Каждый из вас, ребята, я думаю, согласится с тем, что в нашей жизни конфликтные ситуации возникают слишком часто.

-Поднимите руки те, кому приходилось быть участником/свидетелем конфликта?

-Какие ощущения возникают у вас при упоминании слова «конфликт»?

Обобщаем: Само упоминание (воспоминание) о конфликтах вызывает негативные эмоции. Конфликты омрачают нашу жизнь, мешают нам быть успешными и счастливыми.

Анализ большого числа конфликтов показал, что до 80% конфликтов возникает помимо желания их участников.

70-80% участников конфликтов, как правило, не могут сформулировать истинные причины конфликта.

Они "заиклены", на эмоциях (на наиболее возмущающих их моментах). «Поверхностный слой» - тем, что «всплыло» в процессе выяснения отношений (оскорбления, провокации, действия), на самом деле являющихся следствием более глубоких причин. Выход из конфликта обречён на провал без понимания его истинной сути, подобно тому, как лечение без диагноза обрекает на худший исход.

Цель: научиться адекватному поведению в конфликтах через выбор эффективной стратегии в конфликтной ситуации и формирование поведенческих стереотипов.

Задачи:

- Дать характеристику понятия «конфликт», рассмотреть его природу;
- Способствовать осознанию мотивов своих действий, своей роли в конфликте через развитие навыка самоанализа;
- Помочь осознать выгоду совместной деятельности и искать пути сотрудничества (конструктивное взаимодействие), видеть «плюсы» среди «минусов»;

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

- Развивать способности успешно действовать в конфликтных ситуациях и регулировать их (стратегия и тактика), разрешению конфликта справедливо, без нанесения ущерба обществу и личности;
- Развивать коммуникативную культуру (совершенствование практических навыков адекватно выражать свои негативные чувства и эмоции);
- Овладение техниками и приемами снижения конфликтности (формирование стрессоустойчивости).

Поэтому сегодня я предлагаю разделить наше занятие на два блока:
Теоритический - это закономерности, по которым возникают и разгораются конфликты. Знание этих закономерностей позволяет избежать конфликтов, ликвидировать их в самом зародыше (профилактика конфликтов).
Практический - овладение приемами анализа ситуации, позволяющими докопаться до сути конфликта (разрешение конфликта)

Блок 1. «Конфликт и его природа».

Педагог обозначает основные понятия темы занятия. Чтобы понять закономерности и сущность – разберемся с понятием «конфликт».
Что такое конфликт?

Упражнение №2. «Смысловое поле конфликта».

Цель: работа с понятием «конфликт».



Участникам нужно дать определение понятию Конфликт – это..

Задание: из предложенных слов понятий выбрать и записать три самых близких по смыслу к понятию «конфликт», опираясь на свой жизненный опыт.

Список понятий к упражнению:

Ссора, общение, противостояние, давление, разрыв отношений, выяснение отношений, упрямство, непонимание, агрессия, противоречие, драка, оскорбление, изменения, страх, потребности, унижение, ненависть, гнев, стресс, ущерб и т.д.

Обсуждение:

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

участники называют по кругу три наиболее близких и по три наиболее далеких от слова «конфликт» понятия. Все сказанное участниками ведущий фиксирует на доске.

-Какие понятия оказались ближе к понятию «конфликт» и как можно охарактеризовать смысловое поле конфликта?

-Чем обусловлена ситуация, что конфликт чаще всего воспринимается нами как нечто отрицательное, нежелательное?

Конфликт (от лат. *conflictus* — столкновение) – это

1. трудноразрешимое **противоречие**, связанное с противоборством и острыми эмоциональными переживаниями.

2. **противостояние** конкретных людей или социальных групп, стремящихся обладать тем, что одинаково высоко ценится обеими сторонами.

1.2. Причины конфликтов.

Причины конфликтов можно понять, только познав их сущность.

Цель: дать характеристику конфликта как явления.

Столкновения между людьми существуют с глубокой древности. Причины, вызывающие конфликты, настолько разнообразны, что пока не поддаются строгой классификации. Почему источники конфликтов неиссякаемы?

Тест на уникальность:

Цель: наглядно продемонстрировать различия между людьми.

Процедура проведения: Участники берут чистый лист бумаги, который лежит перед ними на столе. По команде педагога-ведущего осуществляют с ним действия.

- Свернуть лист пополам, еще раз пополам. Оторвать левый угол, теперь правый. Развернуть.

- Похожи ли наши произведения? (Ответы участников: нет).

Обобщаем: так и в реальной жизни - действия каждого из нас уникальны, нет похожих людей.

Упражнение №3. «Оттенки восприятия».

Задание: Опираясь на изображение *Колесо Роберта Плутчека «Психология цвета-противоречия цвета»* (Приложение №2), приведите пример перехода эмоционального состояния от позитивного к напряженному и негативному.

Например, оттенки оранжевого и желтого (оптимизм-радость-восторг-напряжение). Красный, алый (энергия, торжество, бодрость, воля к победе – любовь, страсть-досада, злость-гнев-ненависть).

Вывод: не только действия, но и наше восприятие противоречиво. «От любви до ненависти один шаг!».

Мораль упражнений в том, что в процессе общения, одна и та же информация воспринимается разными людьми по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появлению в связи с этим напряжения, а значит, возникает опасность конфликта.

Конфликт возникает как результат несовместимости представлений о ситуации, о поступке, о способах действия.

- Психологи выделяют три основных *барьера общения. Какие?* (барьер непонимания, барьер отношений, барьер социально-культурного развития).

Вывод: главной причиной конфликтов являются противоречия между людьми.

Противоречия – это рассогласования. В жизни возникают в силу того, что люди имеют РАЗНЫЕ взгляды, потребности, условия.

Признаки конфликта:

- Всегда возникает на основе **противоположных** мотивов и суждений. «Конфликты – это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, игнорирует, ущемляет другая сторона». Уильям Линкольн.
- Характеризуется **нанесением взаимного ущерба** (морального, материального, физического, психологического).

Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии.

1.3. Виды конфликтов

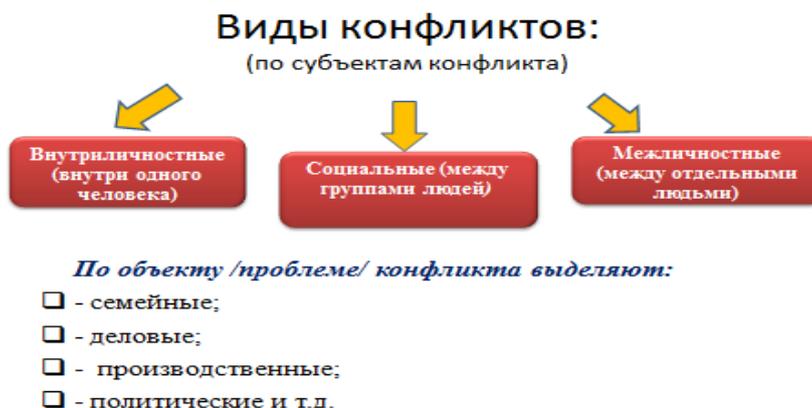
Конфликты бывают различными. Отличаются, прежде всего, масштабами (количеством участников, территорией, охваченной конфликтом, последствиями). *Например, по субъектам (участникам) конфликта, по объектам конфликта и т.д.*

Разновидностью конфликта является спор.

Спор - это словесное состязание (обсуждение чего-либо, в котором каждый отстаивает свое мнение).

-Можно ли спор отнести к конфликтам? Назовите хотя бы один признак. (Это, в некотором смысле, уже конфликт, где *существуют противоречия во мнениях и точках зрения*).

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения: «Я-первокурсник».



1.4. Динамика конфликта.

Различают следующие *стадии развития конфликта*:

- *назревание конфликта* (появление противоречия: объект + субъект конфликта). Латентный период.
- *осознание данной ситуации как конфликтной* хотя бы одной стороной.

КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ - это накопившиеся противоречия, создающие почву для реального противоборства между ними.

Характеризуется скрытым или явным противоборством сторон. В конфликтной ситуации стороны *предвзято* воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта.

Инцидент - это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

Развитие (эскалация) конфликта

- Как определить, что К.С. переросла в конфликт?

Это *резкое обострение противоречий* (действие, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало открытой борьбы между ними).

Конфликтное поведение (скандал, драка, интрига, сплетни, жалобы и т.п.).
Бурное проявление эмоций.

1.5. Провокаторы конфликтов –конфликтогены.

Педагог: В современной науке, среди причин и поводов к «баталиям», принято выделять такой важный фактор как **конфликтогены**.

Конфликтогены - это любое слово или действие, которое может привести к возникновению конфликтной ситуации и перерастанию ее в конфликт. Это провокаторы конфликтов.

Дословный перевод слова «конфликтоген» - «рождающий конфликты».

- Приходилось ли вам сталкиваться с таким явлением? Можете привести примеры? Например, в подростковой, молодёжной среде?:

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Задание для групповой работы: обсудить и записать две-три, на ваш взгляд, важнейшие причины конфликтов в колледже, общежитии колледжа, в общении вне стен учебного заведения. Выслушиваем ответы.

Причинами конфликтов в подростковой среде являются:

борьба за лидерство, антипатия, примитивный тип общения, ущемление достоинства, нарушение личного пространства и прав (покушение на собственность), неумение контролировать эмоции, неподтвержденные ролевые ожидания, амбиции, другое...

Педагог: только что мы с вами убедились, что провокаторами конфликтов выступают сарказм, ирония, передача ложной или запретной информации (сплетни), игнорирование личности, её интересов, эгоизм, нарушение дисциплины, стремление к превосходству и т.д.

Вывод: источником возникновения конфликтов являемся ... мы сами.

Порождают конфликты:

- неумение или нежелание контролировать своё эмоциональное состояние;
- негативные качества личности: предвзятость, скрытность, недопонимание, поверхностность или поспешность суждений, агрессивность;
- различие целей, интересов и т. д.

Нужно учиться разрешать конфликты.

"Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены"
(пословица).

Блок 2. «Самопознание».

2.1. Психогимнастика «Импульс-жест»

Цель: релаксация, переключение внимания на внутренний настрой.

Описание: - с закрытыми глазами по кругу ведущий посылает соседу какой – либо жест (погладить по голове, руке, хлопнуть по плечу...), тот должен передать это же своему соседу. Таким образом, ведущий должен получить то, что отправил. Если не получилось, делаем ещё раз. Обратная связь:

- какие возникали трудности при выполнении упражнений?
(недопонимание)

2.2. Самоанализ (самотестирование: задание + анализ результатов).

Педагог: Что бы понять, какие роли мы играем в конфликте, давайте разберемся в себе. «Те, кто не могут сварить суп, заваривают кашу...!»

Прислушиваетесь ли вы к чужому мнению? Относите ли вы к нему с уважением? Умеете ли Вы контролировать свои эмоции? Способны ли Вы признавать свои ошибки и извлекать пользу из критики?

Тест № 1: «Конфликтный ли Вы человек?».

Участники получают лист – задание с распечатанным тестом (опросник К. Томаса) Приложение № 3.

К. Томас исходил из того что, людям не следует избегать конфликтов, или разрешать их любой ценой. Требуется уметь грамотно ими управлять. Тест нацелен на определение трёх уровней конфликтности личности.

Подводим итог: Человек с высоким уровнем терпимости к окружающим конфликты успешно предотвращает. «Плохой мир лучше доброй ссоры» (поговорка).

Педагог: Известный китайский мыслитель Лао-цзы учил: "Реки и ручьи отдают свою воду морям потому, что те ниже их. Так и человек, желая возвыситься, должен держать себя ниже других". Поэтому, первый шаг к бесконфликтному существованию - это воспитание терпимости. Однако, конфликты не всегда удаётся предотвратить. Как быть, если раздражение, конфликт все же не удалось предотвратить и ситуация явно вышла из - под контроля?

Я предлагаю вам экспресс-диагностику поведенческого стиля в конфликтной ситуации.

Тест № 2: «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»
Определяет Ваш стиль поведения в конфликте или споре (Приложение 4).

Задание для закрепления: Соотнесите стили поведения с названием животного/млекопитающего.

Акула – соперничество, сова – сотрудничество, лиса – компромисс, медвежонок – уступка, черепаха – избегание (уход под панцирь).

Вопросы для беседы:

-Какая тактика поведения, на ваш взгляд, наименее выгодна? (Избегание, уступка).

-Можно ли использовать стиль «Акула», не «уронив лица» в коллективе, оставаясь хорошим, порядочным человеком? (Да, в исключительных случаях).

- В чем опасность такого поведения? (риск проигрыша – теряешь всё или многое)

-Можно ли разрешить конфликт, не ущемляя права и чувства, достоинства всех людей, задействованных в конфликте? (Стиль сотрудничества)

Подводим итоги: теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте и можете его корректировать.

Блок 3. Управление конфликтом.

Педагог: Почему необходимо учиться управлять конфликтом?

Не контролируемые конфликты опасны! Что бы это понять, разберём вопрос о последствиях конфликтов.

3.1. Исход и функции конфликта.

Цель: мотивация изучения стратегий управления конфликтом.

Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта).

Две модели поведения:

- 1.поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей;
- 2.поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов. В зависимости от исхода, функции конфликта определяют:

Конструктивная модель поведения – к примирению (развитие отношений).

Деструктивная – конфликт не решён справедливо (удовлетворение личных амбиций, притязаний, самоутверждения какого-то человека за счет других людей, склоки, клевета, зависть, отлынивание от выполнения обязанностей и т.д.).

Следует избегать не только деструктивного исхода, но и пустых конфликтов, когда раздражение или болезненное состояние человека делают его нетерпимым к другим людям.

3.2. Последствия конфликтов

Методика: групповая работа.

Первая группа обсуждает и называет негативные последствия:

- Ухудшение взаимоотношений и психологического климата в коллективе;
- Унижение достоинства, понижает самооценку;
- Вызывает отрицательные эмоции: враждебность, страх, ненависть, чувство стыда; (представление о побеждённых группах как о врагах);
- Сложное восстановление отношений (шлейф конфликта);
- Отрицательно сказывается на результатах и качестве учёбы, труда.

Вторая группа - позитивные:

- Помогает выявить проблемы
- Даёт разрядку напряжённости
- Даёт возможность узнать разные точки зрения

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения: «Я-первокурсник».

- Повышает самооценку, авторитет
- Возможность узнать свои собственные качества
- Стимулирует изменения и развитие. Улучшается качество и результативность труда.

Вывод: Прежде всего, последствия негативные. Но есть и позитивные. Единство и борьба противоположностей –признак прогресса (движение вперёд)

Педагог: Внимание! Неразрешённый конфликт опасен тем, что воздействует на подсознание и проявляется в нарастании сопротивления в самых различных областях, вплоть до заболеваний: поражается нервная система, сосуды, сердце.

Конфликт порождает стресс.

Стресс – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Симптомы внутреннего стресса:

1. Чувство одиночества
2. Чувство неуверенности
3. Нежелание общаться с людьми
4. Усталость
5. Расстройство сна
6. Колебания настроения
7. Раздражительность, вспыльчивость, плаксивость
8. Переедание, курение, употребление алкоголя
9. Боязнь тишины или громких звуков

- Какие внешние проявления стресса вам известны? Называют (работа/учёба не ладится, всё валится из рук, апатия и т.д.)

ЗАДУМАЙТЕСЬ: на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний!!!

3.3. Ситуативный практикум: Стратегия поведения в конфликте

Цель: практика выбора и применения стратегии поведения в конфликте.

Участники делятся на две группы. Каждая группа получает описание конфликтных ситуаций. (Приложение 5.)

Задание: найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы конфликтующих сторон(8 минут).

Обсуждение: Чей ответ вам больше всего понравился? Почему?

Подведение итогов:

Педагог подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса. Далее дается определение компромисса.

Компромисс - это соглашение на основе взаимных уступок.

Возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путём, в противном случае, можно прийти к разрыву отношений, к ссоре.

3.4. Правила разрешения конфликта

Есть немало рекомендаций по правильному поведению в зоне конфликта.

«Совет психолога «Беспроегрывные методы решения конфликтов»

1. Важно не только помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны.
2. Ищите понимание, а не победу. Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт.
3. Следите за тем, что говорите. Иногда бывает лучше и промолчать.
4. Говорите о проблеме, а не о человеке.
5. Будьте искренни с собой и собеседником.
6. Управляйте своими эмоциями.
7. Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника. Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции.

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

Друзья! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону! Есть и такие правила, которые строго запрещено нарушать. Это правила – табу. Их нарушение чревато втягиванием в конфликт помимо вашей воли.

Я предлагаю вам *«Правило десяти «НЕ»*:

НЕ применяйте сарказм и иронию;

НЕ используйте слова и жесты – конфликтогены;

НЕ бойтесь извиняться и пересмотреть свою позицию, если не правы.

НЕ выдавайте собственный промах за ошибку оппонента;

НЕ скрывайте истинных интересов;

НЕ угрожайте и не унижайте других;

НЕ отвечайте агрессией на агрессию;

НЕ сводите личные счёты, пользуясь ситуацией; «Кто прошлое помянет...»

НЕ действуйте опрометчиво – обдумайте;

НЕ проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

«Памятка: «Краткий курс доброжелательных отношений»

Шесть важных слов: «Я признаю, что допустил эту ошибку».

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Пять важных слов: «Ты сделал это просто чудесно».

Четыре важных слова: «А как ты считаешь? »

Три важных слова: «Вы посоветуйте, пожалуйста».

Два важных слова: «Искренне благодарю».

Важнейшее слово: «Мы».

Педагог: Никогда не стоит перекладывать ответственность за свои проблемы на других людей или жизненные обстоятельства!

Необходимо помнить, что всякий человек должен работать над собой. До 16 - ти лет за ваше воспитание несут ответственность родители, после 16-ти – вы сами.

САМОВОСПИТАНИЕ – есть обязательная черта и обязанность всякого цивилизованного человека. Этот этап длится всю оставшуюся жизнь и является обязательным элементом вашего духовного становления и развития, истинного взросления и возмужания. Этап постепенного перехода от юности беспечной к МУДРОСТИ.

«Других не зли и сам не злись. Мы гости в этом бренном мире. А если, что не так – смирись, Будь умнее - улыбнись, Холодной думай головой, Ведь в мире все закономерно: Зло, излученное тобой, К тебе вернется непременно...» Омар Хаям.

Рефлексия

Наше занятие подошло к завершению. Давайте проверим, как вы усвоили одно из главных правил бесконфликтного существования – «сохранять спокойствие в любой ситуации»?

Упражнение -медитация: «Я – дышу, я - спокоен»

Цель: релаксация и бережное отношение друг к другу.

Я предлагаю вам по очереди передать друг другу чашу, которая наполнена водой до краев. Когда вы берёте чашу, делаете вдох – «Я – дышу!». Передавая чашу – выдох: «Я – спокоен!». Главная задача - не пролить ни капли!

Выскажите, пожалуйста, своё мнение о занятии.

-Что нового Вы узнали сегодня о конфликтах?

-Что Вас заинтересовало больше всего?

Прощание

И в заключении хочется вам сказать использование конструктивных путей решения конфликта поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов.

Не жалейте сил для создания вокруг себя атмосферы психологического комфорта и общности людей!

Развивайте в себе Доброту и Сердечность!

Не драматизируйте события – относитесь к проблемам с юмором!

Спасибо за работу!!! Успехов в познании собственного «Я»!

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

Занятие №8. «Анализ итогов адаптации. Вывод об ожидаемых и полученных результатах. Я - это Я, и это здорово!»

Цель: Восстановление ощущения ценности собственной личности и повышение самооценки.

Упражнение №1. «Я»

Предлагается назвать имя, кто я, пример, я юноша, я студент и т.д. По три определения.

Я - ...

Я - ...

Я - ...

Я хочу - ...

Я хочу - ...

Я хочу - ...

Я думаю - ...

Я думаю - ...

Я думаю - ...

Упражнение №2. «Солнышко с комплиментами».

Каждому участнику раздается листок, на котором они рисуют солнышко с количеством лучиков, равным количеству участников тренинга, затем пишут на нем свое имя и пожелание себе, затем по сигналу ведущего начинают передавать листки по часовой стрелке, до тех пор, пока на всех лучиках не будут написаны пожелания.

Упражнение №3. «Мой образ».

Представьте, что вы оказались на другой планете, но не в качестве человека, а какого-нибудь предмета, животного, птицы или растения. Какими качествами вы будете обладать, каково ваше предназначение? 5-6 предложений.
Рефлексия

Упражнение №4. «Мои достоинства и недостатки».

Участникам раздаются листы. Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки, на работу 5 минут, затем обсуждение: что было легче написать? – или +

Упражнение №5. «Превращение».

Недостаток – это то, чего нам не достает, например, я ленивый можно сказать: мне не достает трудолюбия. Тогда становится ясным, что необходимо

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство – значит развить в себе качества, каких не хватает, сейчас мы с вами попробуем поработать над своими недостатками по данному алгоритму.

Упражнение №6. «Мусорное ведро».

Цель – избавление от негативных эмоциональных переживаний.

На листе бумаги каждый участник имеет возможность нарисовать любой стрессогенный фактор (вещь, обстоятельство, отношения и др.) и выбросить в прямом смысле в мусорное ведро.

Упражнение №7. Притча «2 волка».

Послушайте пожалуйста притчу. Два волка.

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк – зло. Гнев, агрессия, зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк – это добро. Мир, любовь, истина, верность, надежда.

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Упражнение №8.

Диагностика : Опросник Текст СПА-социально-психологической адаптивности К.Роджерса и Р. Даймонда. Приложение №1.

РАЗДЕЛ 4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для решения поставленных задач в программе использовались методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- Психогимнастика
- Игровые методы
- Арт-терапия (свободное и тематическое рисование)
- Моделирование и анализ проблемных ситуаций
- Проективные методы вербального и рисуночного типа
- Ролевая игра
- Дискуссии

Материалы, которые использовались для работы с программой: плакат с принципами работы в группе, листы формата А4, А5, доска, мел, листы на каждого участника, цветные карандаши, фломастеры, стикеры, листы бумаги в виде маски, с прорезями для глаз, таблички с вопросами, бланки для рефлексии

РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е издание исп. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 811с.
2. Александровский Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. – М.: Эксмо, 2006 – 448с.
3. Андреева Д.А. Проблемы активности студентов. – Ростов н/Д.: 2015 – 209 с.
4. Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе, - А: Человек и общество, 2006. – 451 с.
5. Артемов С.Д. Социально – психологические проблемы адаптации подростков. 3-е переизд. и доп. Литерт – Свердловск, 2013. – 359 с.
6. Безюлёва Г.В. Психолого – педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. – М.: НОУ ВПО Московский психолого – социальный институт, 2008. – 320 с.
7. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность/ сост. И.В.Возняк. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 235 с.
8. Пен Н. Н. Социально-психологическая работа по адаптации студентов первого курса в колледже // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 25. – С. 185–187.
9. Авдиенко Г.Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. - 2007. - № 24. - С. 8-14.
10. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.
11. Карабанов А.А., Погорелко А.Н., Ильин Е.А. Использование информационных технологий в процессе адаптации студентов младших курсов // Известия Института инженерной физики. - 2010. - № 15. - С. 21-23.

Приложение №1

Диагностика: Опросник Текст СПА-социально-психологической адаптивности К.Роджерса и Р. Даймонда.

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

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

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

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

ОПРОСНИК СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.

51. На первом месте рассудок, а не чувство, прежде чем что-либо сделать, подумает.

52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен на придумывать лишнего... Словом – не от мира сего.

53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.

54. Старается не думать о своих проблемах.

55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушется.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.

58. В душе чувствует превосходство над другими.

59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.

60. Боится того, что подумают о нем другие.

61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения,

63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.

68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

печали и отвращения рождает презрение, радость вместе с доверием вызывает любовь, а удивление с печалью — досаду.

2. Участникам группы предлагают **внести в список коррективы**, которые им кажутся правильными, и даже добавить недостающие варианты. Также нужно осмыслить, в чем разница между трактовкой автора (и какое значение вкладывалось в те или иные определения чувств) и собственной интерпретацией.
3. Упражнение, до этого выполняемое индивидуально, повторяется в паре или группе из нескольких человек. Важно осознать, **насколько будет различным понимание одних и тех же слов у разных людей, проанализировать расхождения**.
4. Предлагается **добавить список Плутчика эмоциями, которых там нет**, и подробно описать добавляемые чувства — их оттенки, интенсивность.

Упражнения помогают лучше разобраться в тонкостях эмоционального мира, а значит, более эффективно взаимодействовать с людьми.

Именно **эмоциональный импульс лежит в основе любого действия**, совершаемого человеком. Поэтому максимальное осознание многообразия спектра эмоций помогает лучше понять не только другую личность, но и себя самого.

Источник: <https://psycholic.ru/lichnostniy-rost/koleso-emotsij-roberta-plutchika.html>

Приложение №3.

Тест «Конфликтный ли Вы человек?».

Задание: В каждом вопросе отметьте наиболее приемлемые для вас варианты ответа.

Вопросы теста:

1. Я обычно спокойно переношу самодовольных людей

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

2. Я подозреваю людей, которые проявляют чрезмерное дружелюбие, в коварстве

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

3. Если на меня кто-либо сердится, то я :

- а) постараюсь успокоиться
- б) рассержусь сам
- в) затрудняюсь ответить

4. Я считаю, что нет совсем плохих людей, нужно постараться каждого понять, и он ответит тебе добром:

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

5. Когда мною командуют, я нарочно поступаю наоборот:

- а) именно так
- б) так не бывает
- в) затрудняюсь ответить

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

6. Если руководство или члены моей семьи меня в чём-то упрекают, то, как правило, только за дело:

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

7. Иногда я выдаю шутку (даже глупость), чтобы удивить людей и посмотреть, как они будут реагировать:

- а) случается
- б) никогда
- в) затрудняюсь ответить

8. Я тщательно продумываю, как повлиять на товарищей, чтобы они помогли достигнуть моей цели:

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

9. Если моё удачное замечание осталось незамеченным, я:

- а) не повторю
- б) повторю его снова
- в) затрудняюсь ответить

10. Меня огорчает, если обо мне говорят дурно без всяких оснований:

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

Анализ результатов:

2 балла присуждается в вопросах

- 2, 5, 7, 8, 10 за ответ «а»
- и за ответы «б» в вопросах 1, 3, 4, 6, 9

Ответы:

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения: «Я-первокурсник».

От 20 баллов и выше – *Негативный уровень конфликтности*. Бурно реагирует на критику, критикуя других, теряет чувство меры. Человеку очень трудно ладить с людьми, для него конфликт – это образ жизни.

От 1 до 19 баллов – *Терпимый уровень*. Критика считается допустимым элементом жизни, поведение можно охарактеризовать как «контролируемую эмоциональность». Осторожен, подозрителен. Всегда ожидает конфликта, умеет управлять окружающими. Но плохо ориентируется в их психологии. Характерны обида и желание «насолить».

От 6 до 12 баллов – *Гибкий уровень*. Человек достаточно гибок: деловое отношение к критике, достаточно спокойное её принятие, признание ошибок. Хорошее знание своего дела (например, успехи в учёбе), уверенность в том, что находится «на своем месте», позволяет особо не заботиться о личном авторитете. В то же время, меняет отношение с трудом (принципиален), скорее в лучшую сторону. Иногда испытывает досаду. Открыт для компромиссов, но прежде, чем установить дружеские отношения, изучает партнёра

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения: «Я-первокурсник».

Приложение №4.

Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Задание: постарайтесь ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?».

Результаты тестирования.

Номера вопросов			Тип
1	6	11	А
2	7	12	Б
3	8	13	В
4	9	14	Г
5	10	15	Д

Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения:

если подобным образом вы ведете себя

- часто - поставьте 3 балла;
- от случая к случаю - 2 балла;
- редко - 1 балл.

Задание: постарайтесь ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?».

Поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения:

- Если подобным образом вы ведете себя часто - поставьте 3

балла;

- от случая к случаю - 2 балла;

- редко - 1 балл.

Заметка для педагога: в целях экономии времени, следует раздавать не тексты тестов, а бланки ответов. Анализ результатов:

Вопрос теста: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

Варианты ответов:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю и стремлюсь, во что бы то ни стало, добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения:
«Я-первокурсник».

10. Меняю тему...

11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.

12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Анализ результатов теста:

Подсчитайте количество баллов под номерами. Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6,11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7,12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8,13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4,9,14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10, 15.

Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тактика поведения в конфликте:

Педагог: психологи выделяют пять основных стилей поведения в конфликте.

Соперничество - сотрудничество - компромисс - уступка - избегание.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - соперничество – это жесткий стиль решения конфликтов.

Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало, вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - сотрудничество («демократичный», примиренческий стиль).

Вы ориентированы на «сглаживание углов». Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала прослеживается установка на компромисс.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов 1 курса обучения: «Я-первокурсник».

«Г» - уступка («мягкий» стиль). Своего противника вы «уничтожаете» добротой. Готовность встать на точку зрения противника, отказываясь от своей. Альтруисты внешне и по стилю. «Все, что угодно, только давайте жить дружно!»

«Д» - избегание («уходящий» стиль). Ваше кредо - «вовремя уйти». Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Приложение №5.

Варианты содержат **описание конфликтных ситуаций**:

Ситуация № 1. 5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(а) его час, а он не пришел. Как Вы поступите?

Ситуация № 2. На одной из перемен к тебе подошел однокурсник. Попросив посмотреть твой мобильный телефон, без разрешения начал с него звонить. Ваша реакция?

Ситуация № 3. Ты любишь слушать громкую музыку, а педагоги утверждают, что в общежитии этого делать не стоит, должна соблюдаться тишина, по этому поводу у тебя часто возникают конфликты.

Ситуация № 4. Соседка/сосед по комнате обвиняет тебя в том, что ты разбросал(а) мусор. Тебе неприятно, что тебя выставляют неряшливым(ой). Как быть?

Ситуация № 5. Общаясь в компании, подруга/друг неожиданно перебивают тебя и начинает разговор на другую тему. Как ты поступишь?

Ситуация № 6. Однокурсник попросил у тебя учебник и не возвращает, а тебе он сейчас очень нужен. Твои действия?

Ситуация № 7. Преподаватель делает тебе замечания чаще других и, по твоему мнению, занижает оценки. Что делать?

Ситуация № 8. Родители часто заставляют тебя убирать в комнате за младшим братом. Возник конфликт.