

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора института по ВР

И.Ю. Хохлова

« » 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор УФИПС –

филиала СамГУПС

« » 2020 г.

**Программа
социально – психологической
адаптации и мотивации первокурсников
в Уфимском институте путей сообщения – филиала
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Самарский государственный университет путей
сообщения»**

Уфа, 2020 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Социально – психологическая адаптация и мотивация первокурсников в техникуме.
Наименование учреждения	ФГБОУ ВО УФИПС – филиал СамГУПС
Цель программы	Создание условий для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности студента, мотивации на успешное освоение профессиональных компетенций.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование представлений о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях. 2. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе. 3. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе. 4. Формирование личности физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому самосовершенствованию и развитию. 5. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей учащихся, способности к рефлексии. 6. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности. 7. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.
Направления программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Просветительское направление: <ul style="list-style-type: none"> - организационные мероприятия с классными руководителями со студентами первого курса; - информирование преподавателей, классных руководителей о психологических особенностях первокурсников. 2. Диагностическое направление: <ul style="list-style-type: none"> - изучение индивидуально – психологических особенностей обучающихся, их интересов, мотивов поступления в техникум, отношения к будущей профессии; - мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации первокурсников; - определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей. 3. Профилактическое направление:

	<ul style="list-style-type: none"> - мероприятия в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов направленные на успешное протекание социально-психологической адаптации первокурсников; - организация воспитательной и внеучебной работы с первокурсниками по формированию устойчивого интереса к избранной профессии; - мероприятия по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников. <p>4. Коррекционно – развивающее направление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация психокоррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации студентов первого курса.
Срок проведения	2020-2023 уч.г.
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание единой адаптационной среды. 2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации. 3. Осознание первокурсниками трудностей связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами. 4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную профессию. 5. Сохранность контингента.
Исполнители программы	<p>Заместитель директора по ВР Педагог – психолог Социальный педагог Медицинский работник Преподаватель ОБЖ Классные руководители Преподаватели физической культуры Воспитатель общежития Преподаватели</p>

Нормативно-правовое обеспечение программы

Нормативно-правовой базой для разработки программы адаптации первокурсников являются следующие документы:

1. Устав СамГУПС
2. Программа воспитательной работы «МОЛОДЕЖЬ» в Уфимском техникуме железнодорожного транспорта на 2020-2024 год;
3. Положение об отделе воспитательной работы со студентами Уфимского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения»;
4. Правила внутреннего распорядка для обучающихся Уфимского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения»;
5. Положение о постановке обучающихся Уфимского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный университет путей сообщения» на внутритехникумный контроль;
7. Программа социально-педагогического и психологического сопровождения подростков «группы риска» «Все в твоих руках».

Пояснительная записка

Каждый год наш техникум гостеприимно распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива студентов, которые поступают из разных школ города и становятся первокурсниками нашего учебного заведения. Переход из школы в техникум является для многих учащихся переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым, важным для него условиям, а также безболезненно их пережить.

Новый коллектив, новые преподаватели, новый учебный процесс отличающийся от школьного, порой неопределенность в выборе профессии, все это приводит к возникновению психологических проблем, к затруднению в адаптации.

Личная самореализация, профессиональное самоопределение, получение нужной профессии, построение собственной карьеры, может ли вчерашний школьник справиться с этим самостоятельно, при этом спокойно адаптироваться в новой для него социальной среде? Конечно да, но не каждый, и не без помощи взрослых, которые должны сопровождать его на протяжении всего этапа становления, как формирующуюся личность, так и сложившегося профессионала.

А начинаться все должно с адаптации учащегося в той среде, в которую он пришел, не важно сделал он выбор самостоятельно или при помощи взрослых, которые за него решили. Помогать и сопровождать вчерашнего школьника должны все те же взрослые, которые берут на себя ответственность в данный период его жизни, его жизненного становления, как творческой личности, как будущего профессионала. Поэтому в период адаптации на весь педагогический коллектив ложится большая ответственность в создании условий для успешной адаптации, безболезненного принятия той новой обстановки, которая существует в учебном заведении и которая благоприятно влияет на психологическое состояние молодого человека. Вчерашние школьники, поступившие в техникум ещё только на пути к самоопределению, они по - разному относятся к своей будущей профессии, а также к обучению в техникуме. Поэтому очень часто возникают трудности и неудачи, которые приводят к разочарованию, утрате интереса, пассивности, не желанию учить и учиться, а также посещать техникум. Все они очень разные, каждый имеет за плечами свой багаж знаний и умений, каждый обладает определенным уровнем коммуникативности, уверенности в себе и ответственности, но все они пришли за одним и тем же, за профессией, которую выбрали, поэтому наша главная задача не только адаптировать их, но и сформировать желание получить данную профессию, чтобы в будущем стать хорошим специалистом.

Цель, задачи и направления программы адаптации и мотивации первокурсников

Цель: Создание условий для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности студента, мотивация на успешное освоение профессиональных компетенций.

Задачи:

1. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о выбранной профессии, о профессиональных компетенциях.
2. Развитие групповой сплоченности, навыков работы в команде, принятие решений, создание благоприятного психологического климата в коллективе.
3. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.
4. Формирование личности физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому самосовершенствованию и развитию.
5. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей учащихся, способности к рефлексии.
6. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой, развитие стрессоустойчивости личности.
7. Развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

Этапы реализации программы

1 этап начальный «Адаптационный» (1 семестр)

Цель: создание условий для успешной адаптации и гармоничного развития личности студента.

Начало обучения в среднем профессиональном заведении, очень значимый этап для вчерашних школьников, именно этот период в жизни влияет на дальнейшее развитие, профессиональное самоопределение и личную самореализацию. В этот период происходит встреча студента и учебного заведения, которое он выбрал, а также с той психологической средой, которая существует в этом заведении и с которой ему предстоит взаимодействовать все годы обучения.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень социальной адаптации первокурсника в техникуме определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д.

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

В процессе адаптации первокурсников обычно выявляются следующие трудности: неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней (пошел учиться вместе с другом, отправили родители, не взяли в школу, не надо далеко ехать), выстраивание межличностных отношений в новом коллективе. В этот момент важно направление не только успешно адаптировать, но ещё и смотивировать на будущую профессию, о которой студент знает очень мало или не знает совсем ничего.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
Просветительское направление			
1	Проведение «Дня знаний». Встреча с администрацией техникума, классным руководителем, заведующими отделениями.	1 сентября	Администрация техникума Педагог - организатор
2	Знакомство с техникумом, аудиториями, преподавателями	1 сентября	Классный руководитель Заведующие отделениями Студенческий Совет
3	Час общения с классным руководителем и заведующим отделением, с одноклассниками. Ознакомление с Уставом техникума, правилами внутреннего распорядка	1 сентября	Классные руководители
4	Экскурсия в библиотеку.	Сентябрь	Библиотекари
5	Знакомство с обучающимися первого курса.	Сентябрь	Педагог – психолог Социальный педагог
6	Родительское собрание для родителей 1 курса.	Сентябрь - октябрь	Администрация техникума Классные руководители Заведующие отделениями Медицинский работник
7	Профориентационные классные часы в группах нового набора (презентации о делах техникума, о своей профессии)	Ноябрь - декабрь	Классные руководители Старшекурсники
Диагностическое направление			

1	Изучение личных дел обучающихся – первого курса.	Сентябрь	Педагог – психолог Социальный педагог Классные руководители
2	Выявление списков студентов-первокурсников, требующих особого внимания (сироты, дети из неблагополучных семей и т.д.)	Сентябрь	Педагог – психолог Социальный педагог Классные руководители
3	Посещение занятий (с целью наблюдения за взаимодействием обучающихся и преподавателей в учебном процессе). Приложение №1	Сентябрь - октябрь	Педагог - психолог
4	Диагностика «Интеллект», «Личность».	Ноябрь	Педагог - психолог
5	Изучение мотива поступления в техникум, на данную специальность. Приложение №2	Ноябрь	Педагог - психолог
6	Изучение психологического климата в группах (беседы, наблюдения).	Сентябрь - октябрь	Педагог - психолог
7	Изучение индивидуальных особенностей личности учащихся нового набора с использованием необходимых методик	Сентябрь-декабрь	Педагог - психолог
8	Составление социально – психологического портрета первокурсника (на протяжении года) Приложение №5	В течении года	Педагог – психолог Социальный педагог Классные руководители
9	Изучение профессионально важных качеств обучающихся	В течении года	Педагог - психолог
10	Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.	Сентябрь - октябрь	Медицинский работник Преподаватели физ. воспитания
11	Диагностика наличия и типа	Октябрь	Педагог - психолог

	имеющихся акцентуаций характера учащихся «группы риска», склонных к асоциальному поведению		
12	Выявление спортивных и творческих интересов и склонностей	Сентябрь	Преподаватели физ. воспитания Педагог-организатор
13	Ведение карты первокурсника Приложение №6	В течении года	Классные руководители
14	Степень адаптированности первокурсников Приложение №2-3	Ноябрь	Педагог - психолог
15	Посещение мероприятий	В течении года	Педагог - психолог
16	Анализ результатов диагностики индивидуальных особенностей личности учащихся с последующим оказанием психологической помощи	В течении года	Педагог – психолог
17	Анализ результатов исследование уровня адаптации учащихся, выявление группы риска, составление индивидуальных коррекционных программ	Октябрь	Педагог – психолог Социальный педагог
18	Анкетирование студентов по выявлению уровня комфортности проживания в общежитии	Октябрь	Педагог – психолог Социальный педагог Воспитатели общежития
19	Анкетирование классных руководителей по выявлению уровня сплоченности группы после реализации программы адаптации студентов - первокурсников	Декабрь	Педагог – психолог Социальный педагог
Профилактическое направление			
1	Неделя первокурсника	1 неделя	Классные руководители Педагог – психолог Социальный

			педагог
2	День Здоровья	1 неделя	Социальный педагог Педагог-психолог Медицинский работник
3	Знакомство первокурсников с учащимися 2-3 курсов, своей профессией, посещение мастерских и кабинетов проф. направленности своей профессии.	1 неделя	Классный руководитель
4	Круги общения с элементами тренинга, для знакомства и командообразования Приложение №7	1,2,3 неделя	Классные руководители Педагог - психолог
5	Классные часы на общение, мотивация к выбранной профессии.	В течении года	Классные руководители
6	Индивидуальная работа со студентами, направленная на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов	В течении года	Педагог – психолог Классные руководители
7	Классные часы посвященные формированию интереса к выбранной профессии	В течении года	Воспитательный отдел Классные руководители Учащиеся 2,3,4 курсов
8	Посвящение в студенты	Октябрь	Педагог - организатор
9	Участие в мероприятиях проводимых для всех курсов для сплочения	В течении года	Воспитательный отдел
10	Спортивные мероприятия, между группами одной направленности для приемственности старших и младших курсов	В течении года	Преподаватели физической культуры
11	Педагогический консилиум по адаптации	Декабрь	Педагогический коллектив

	Приложение №		
12	Рекомендации классным руководителям, по результатам психодиагностики индивидуальных особенностей учащихся.	Ноябрь, декабрь	Педагог – психолог
Коррекционно – развивающее направление			
1	Обучение психологической само- регуляции (агрессивности, тревожности)	В течении года	Педагог - психолог
2	Предупреждение и снятие у студентов психологического дискомфорта, связанного с учебной деятельностью	В течении года	Педагог - психолог
3	Индивидуальная работа с дезадаптированными студентами взаимодействие с социальным педагогом в работе со студентами, «группы риска»	В течении года	Педагог – психолог Социальный педагог
4	Работа по урегулированию конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса	В течении года	Педагог – психолог Социальный педагог
5	Повышение интереса к выбранной профессии, путем игровых ситуаций, упражнений, тренингов, встреч.	В течении года	Педагог – психолог Социальный педагог
6	Индивидуальные занятия по программе «Измени себя сам»	В течении года	Педагог - психолог
	Совет профилактики	В течении года	Члены совета профилактики

2 этап основной «Мотивационный» (2 семестр),

Цель: мотивация на успешное освоение профессиональных компетенций.

Подростку в 14-15 лет крайне сложно выбрать профессию. Профессиональные намерения ещё неопределенны. Неудовлетворенность реально наступившим будущим стимулирует развитие рефлексии – осознание собственного «Я» (Кто я?, Каковы мои способности? Каков мой жизненный идеал? Почему я выбрал эту профессию?, А что я о ней знаю? Смогу ли я работать по этой профессии?). Все эти вопросы не дают покоя, волнуют и тревожат неокрепшую психику учащихся и в то же время заставляют размышлять, искать ответы, начинать действовать. Иногда подросткам очень трудно самим ответить на эти вопросы, поэтому важно в этот момент протянуть им руку помощи, помочь разобраться и направить в правильное русло.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
Диагностическое направление			
1	Создание банка данных на каждого учащегося	В течении года	Педагог – психолог Социальный педагог Классный руководитель
2	Диагностика профессионально важных качеств.	Февраль	Педагог - психолог
3	Диагностика готовности к профессиональной деятельности.	Апрель - май	Педагог - психолог
4	Анкетирование для родительских собраний. Влияние родителей на профессиональное становление личности.		Педагог – психолог
Профилактическое направление			
1	Спортивные мероприятия, между профессиями, для приемственности старших и младших курсов	Декабрь – июнь	Воспитательный отдел
2	Организация экскурсий на предприятия	Март - апрель	Администрация Классные руководители

3	Участие в Днях профессий	В течении года	Воспитательный отдел
4	Встречи с интересными людьми своей профессии.	В течении года	Классные руководители
5	Мероприятия, посвященные формированию интереса к выбранной профессии	В течении года	Воспитательный отдел Учащиеся 2,3,4 курсов
6	Консультирование по результатам диагностики	В течении года	Педагог-психолог
7	Оформление информационных стендов для обучающихся и родителей.	В течении года	Педагог-психолог
8	Цикл встреч и просветительских бесед, посвященных нравственному воспитанию (встреча с ветеранами и т.д.)	В течении года	Воспитательный отдел

Предполагаемые результаты реализации программы

Эффективность программы оценивается результативностью мероприятий по адаптации первокурсников к обучению в техникуме, повышению их мотивации и сохранности контингента. Ожидается уменьшение симптомов дезадаптации, своевременное предупреждение возможных нарушений психологического здоровья, развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

1. Создание единой адаптационной среды.
2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.
3. Осознание первокурсниками трудностей связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.
4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную профессию.
5. Сохранность контингента.
6. Снижение количества обучающихся «группы риска».

Заключение

Главным в адаптации остается процесс психологической перестройки личности студента, его заинтересованности, а также способности, умение и желание приспособливаться к новой социальной среде, к условиям обучения в техникуме.

И здесь большую роль играет самостоятельная, творческая работа студента. А задачей является, прежде всего, не только быстрее и мягче адаптировать, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные условия современной жизни.

Поэтому и помощь должна осуществляться всеми специалистами техникума на основе их совместного взаимодействия.

Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволит повысить адаптационную активность студентов, успеваемость и качество знаний.

Литература

1. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. - М.,2001.
2. Выготский Л.С. Психология.-М: Изд-во Эксмо-Пресс, 2000. – 108 с.- (Серия «Мир психологии»)
3. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.- М.,1996.
4. Грецов А.Г., Жукова Е.В. Из школы в жизнь: социально психологическая адаптация старшеклассников/ Грецов А.Г., Жукова Е.В.: журнал «Психология и школа», 2002 -№ 1. – стр. 34-43
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками/Л.Ф.Анн. - Питер,2008.- 272 с.
6. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков/А.Г.Грецов.-Питер,2005.-160 с.
7. Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М., “Флинта”, 2003, 181 с.
8. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.,2000.
10. Психологический тренинг с подростками /Л.Ф. Анн.-СПб.,2003.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.,2001.

Посещение уроков обучающихся 1 курса
Психологический анализ урока
 в адаптационный период

Преподаватель.....
 Предмет.....
 Тема.....
 Группа..... Дата проведения занятия.....

№ п/п	Параметры	Наблюдения
	Психологическая оценка урока	
1.	Уровень организации урока (доля спонтанности и воздействия преподавателя в настрое обучающихся на урок).	
2.	Оснащенность урока средствами: аудиальной, визуальной, кинестетической, цифровой.	
3.	Использование разных методов и приемов обучения для развития психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия.	
4.	Соотношение самостоятельной, творческой деятельности обучающихся.	
5.	Работоспособность учащихся на уроке, психологический климат в группе.	
	Анализ деятельности преподавателя на уроке.	
1.	Эмоциональная устойчивость, владение собой, преобладающие эмоции. Собранность, энергичность, эмоциональность. Умение слушать, проявлять эмпатию.	
2.	Коммуникабельность, умение устанавливать контакт с группой и каждым обучающимся. Увлеченность преподаваемым предметом.	
3.	Психологическая дистанция между преподавателем и обучающимися.	
4.	Внешний облик и культура речи (поза, мимика, пантомимика, одежда, прическа, чувство вкуса, стиля)	
	Психологический анализ учебной деятельности студентов:	
1.	Проявление у студентов ответственности за свои действия, умение оценивать себя и других	
2.	Коммуникативные проявления (открытость, индивидуальность,	

	нестандартность речевых проявлений, невербальная – экспрессия, глазной контакт, поза, мимика)	
3.	Наличие вопросов, дополнений, комментариев со стороны студентов	
4.	Склонность к взаимодействию (групповая, парная работа, дискуссии, коллективное решение учебных задач, взаимопомощь, сострадание в ситуациях неудач, радость за успехи одноклассников)	
5.	Отношение студентов к преподавателю (уважительное, равнодушное, подчиненное, недоброжелательное, покровительственное)	
6.	Преобладающее на уроке самочувствие и настроение группы (напряженность, страх, раздражительность, агрессия, равнодушие, воодушевленность, энтузиазм, мажорность, раскрепощенность или скованность)	

Анкета

«Определение степени адаптированности студентов»

1. Почему вы выбрали техникум для своего профессионального обучения
 - это мой личный выбор
 - повлияли родители
 - много слышал о техникуме
 - узнал от знакомых, друзей
 - не взяли в школу
 - другое _____
2. Укажите, пожалуйста, что повлияло на выбор специальности, которую вы получаете в техникуме?
 - желание получить выбранную мной специальность
 - недостаток информации о других специальностях
 - мнение родственников, друзей, знакомых
 - специальность соответствует моим интересам
 - востребованность данной специальности на рынке труда
 - другое _____
3. Получаете ли вы помощь от преподавателей в решении учебных и жизненных вопросов?
 - да
 - нет
 - частично
 - никогда не получаю
4. Испытывали ли вы тревогу в первые дни обучения в техникуме?
 - да
 - нет
5. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?
 - мы все хорошо общаемся
 - мы общаемся, но в мини-группах
 - мы не общаемся совсем
 - мы общаемся только на тему учебы
 - другое _____
6. Какие черты характера, по-вашему, нужны студенту для успешного обучения в техникуме?
 - сила воли
 - целеустремленность
 - ответственность
 - терпимость
 - активность
 - все вышеперечисленные
 - другое _____
7. Какие трудности вы сейчас испытываете?
 - в учебе, в условиях обучения
 - в общении с группой
 - в общении с преподавателями
 - в общении с классным руководителем
 - в общении с родителями и родственниками
 - другое _____
8. Участвуете ли вы во внеклассных мероприятиях техникума
 - активно участвую
 - изредка участвую
 - не участвую совсем
 - нет желания в этом участвовать
9. После двух месяцев в техникуме, есть ли у вас желание продолжать учебу?
 - Да
 - Нет
 - Незнаю
 - Хочу обратно в школу
10. В каких кружках и секциях ты хотел бы заниматься в техникуме?
 - Спортивные:
 - Какие? _____
 - Танцевальный
 - Театральный
 - Вокальный
 - Другое _____
11. Что для вас самое главное в жизни? (можно выбрать 2 ответа)
 - Материальное благополучие
 - Здоровье
 - Уважение окружающих
 - Удовольствие, развлечения

Анкета

«Адаптированность студентов в техникуме»

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Обведите кружком на каждой строчке варианта ответа в соответствующей графе, в зависимости от того, какое эмоциональное состояние для Вас чаще всего характерно, когда Вы находитесь в техникуме (оцените по 4-бальной шкале ниже перечисленные эмоциональные состояния)

№	Суждения	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен, ощущаю душевный покой	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
5	Я обычно раздражен	1	2	3	4
6	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю об учебе	1	2	3	4
7	Мне радостно, я чувствую желание учиться	1	2	3	4
8	Часто расстраиваюсь по пустякам, все близко принимаю к сердцу	1	2	3	4
9	Я внутренне скован, закомплексован	1	2	3	4
10	Я чувствую себя свободно «как рыба в воде»	1	2	3	4
11	Я удовлетворен собой и своими учебными успехами	1	2	3	4
12	Я сильно переживаю из-за неприятностей, долго не могу о них забыть	1	2	3	4
13	Я уверен в себе и своих силах	1	2	3	4
14	Часто нервничаю, расстроен, не нахожу себе места	1	2	3	4
15	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
16	У меня бывает хандра, апатия, тоска	1	2	3	4

1. Вы с желанием идете в техникум?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить
- Другое _____

2. Что вы скажите о своей учебе?

- Учусь с удовольствием
- Учусь, так как требуют родители
- Учусь, так как это необходимо для моего будущего
- К учебе равнодушен
- Думаю оставить учебу
- Хочу перейти в другую группу
- Другое _____

3. Самые интересные предметы: _____

4. По сравнению со школой:

- Вы стали учиться лучше
- Вы стали учиться хуже
- Все осталось без изменений
- Другое _____

5. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?

- мы все хорошо общаемся
- мы общаемся, но в мини-группах
- мы не общаемся совсем
- мы общаемся только на тему учебы
- другое _____

Информация классного руководителя на консилиуме

Информация об адаптации учащихся первого курса в студенческой среде

Группа _____

1. Количество обучающихся _____
Юноши: _____
Девушки: _____
2. Учащиеся прогуливающие без уважительной причины: _____

3. Неуспевающие: _____

4. Хорошисты: _____

5. Активисты: _____

6. Неформальные лидеры:
положительные: _____

отрицательные: _____

7. Группировки: _____

8. Учащиеся с отклоняющимся поведением: _____

9. Кого бы хотели поставить на внутренний учет: _____

Классный руководитель: _____ / _____ /

Психологический портрет

учащегося группы _____
Ф.И. _____

Тест акцентуации характера:

Психотипы:

Рекомендации:

Самооценка психических состояний:

Тревожность: _____

Фрустрация: _____

Агрессивность: _____

Ригидность: _____

Рекомендации:

Тест агрессивности:

ВА _____

ФА _____

ПА _____

ЭА _____

СА _____

Рекомендации:

Положение в группе: (подчеркнуть)

Лидер (звезда) Предпочитаемый Принимаемый Отвергаемый (изгой)

Тест «Айзенка»

Экстраверсия: _____

Нейротизм: _____

Шкала лжи: _____

Рекомендации: _____

Взаимоотношения с одноклассниками:

(деловые, ровные дружеские, теплые, конфликтные, ни с кем не общается).

Манера, стиль общения с окружающими:

- доминантный стиль (уверен в себе, стремится навязать свое мнение, легко перебивает, но не дает перебить себя, нелегко признает свою неправоту);
- недоминантный стиль (застенчив, уступчив, легко признает себя неправым, нуждается в поощрении при разговоре);
- экстраверт (постоянно направлен на общение, легко входит в контакт, любопытен, открыт, полон внимания к окружающим);
- интроверт (не склонен к контактам, замкнут, предпочитает общению деятельность, в разговоре немногословен).

Отношение к общественному мнению:

- активно-положительное (понимает критику, согласен с ней, недостатки стремится исправлять);
- пассивно-положительное (понимает критику, согласен с ней, но недостатки не исправляет);
- безразличное (не реагирует на критику, не меняет поведения);
- негативное (спорит, не согласен с замечаниями, поведения не меняет).

Индивидуальная
психолого-педагогическая карта обучающегося

(для классного руководителя, заведующего отделением)

Ф.И.О. _____

Группа _____ Год обучения _____ Семестр _____

Волевые качества, которыми обладает обучающийся:

- целеустремленность
- настойчивость
- выдержка
- решительность
- инициативность
- организованность
- дисциплинированность
- смелость
- исполнительность
- самостоятельность

Характерные особенности личности обучающегося:

- дисциплинирован - не дисциплинирован;
- конфликтует с одноклассниками – не конфликтует;
- конфликтует с окружающими – не конфликтует;
- агрессивное поведение – спокойное - доброжелательное поведение;
- педантизм – отсутствие педантизма;
- трудно воспитуем – легко поддается воспитанию;
- завышенная самооценка – заниженная самооценка.

Отношение к обучению:

- отрицательное
- избирательное
- учиться с интересом
- учебой не интересуется

Характер общения в группе:

- малообщителен
- общается избирательно
- общение равное, со всеми в группе
- является центром общения
- неформальный лидер
- изолированный

Характер общения с преподавателями:

- конфликтен
- на замечания реагирует агрессивно
- доброжелателен, выдержан
- отношения равные, спокойные

Общественная активность:

- не участвует в жизни группы
- пассивный участник общественных дел в группе
- организатор творческих дел в группе

- участник спортивных мероприятий
- активный участник творческих дел в техникуме

Внешний вид:

- аккуратный внешний вид
- безразличие к одежде
- неряшливость в одежде
- постоянное ношение спортивной формы

Культура речи:

- высокая культура речи
- регулярное употребление нецензурных выражений
- позволяет себе употребление нецензурных выражений
- нецензурные выражения в речи появляются, но редко
- на замечания не реагирует

Отношение к алкоголизму, курению:

- курит регулярно
- курит за компанию
- не курит
- выпивает иногда
- не пьет
- был замечен с запахом алкоголя в техникуме
- имеет выговоры и предупреждения за употребление алкоголя

Состоит на учете:

КДН

ОДН

Внутритехникумный учет

Сколько раз приглашался на Совет профилактики _____

Тренинг общения для первокурсников.

Здравствуй те, кто весел сегодня,
 Здравствуй те, кто грустит.
 Здравствуй те, кто общается с радостью,
 Здравствуй те, кто молчит.
 Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей....
 Здравствуйте!!!!
 Здравствуйте, меня зовут Светлана Валериевна, 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 Урайского профессионального техникума.
 Как вы думаете сколько человек обучается у нас на сегодняшний день? (552)
 А сколько у нас преподавателей?

А теперь давайте поближе познакомимся с вами. Назвать имя и школу в которой вы учились.

А теперь продолжите предложение каждый:
 Я пришел в техникум потому что.....

(А найти новых друзей, познакомиться с интересными людьми)

Хорошо, спасибо! А я хочу вас еще немножко поспрашивать.

Вот вы пришли получать профессию? Молодцы, знаете.

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?

А что такое команда? И для чего она нужна?

(группа единомышленников, работающих в одном направлении,

Вот вам первое задание:

Упражнение «Молчанка»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Оборудование: лист А4, карандаши.

Правила проведения: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Что ты нарисовал, работая в паре?

Сложно ли вам было рисовать молча?

Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?

Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

Пересадка сердца

Условия:

Представьте, что вы-коллегия кардиохирургов известного трансплантационного центра. Вы рассматриваете вопрос о пересадке сердца некоторым из возможных реципиентов. Наконец, поступил донор, чью жизнь уже невозможно спасти, и который готов отдать свое сердца для спасения чьей-либо жизни.

Возможно, будет спасена жизнь одного из кандидатов. К сожалению, имеется только одно сердце, и принять решение нужно быстро.

На принятие решения у вас есть только 15 минут. Есть еще одно важное условие - ваше решение должно быть единогласным. Если хотя бы один участник группы с ним не согласится, то сердце погибнет.

Скажите, пожалуйста, в каком упражнении было легче быть командой?

А где было легче договориться? Почему?

Умение слушать и слышать, это нужное умение?

Трудно ли было прислушиваться к другим мнениям и соглашаться, почему?

Уступать легко или тяжело? Что значит уступить?

Должны ли люди работающие в команде уметь уступать? А прислушиваться?

Притча.

В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это.

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

О чем эта притча?

Завершая сегодняшнюю встречу я хочу вам предложить:

Вместе вы настоящая большая, дружная команда, вам вместе учиться, работать, плыть к намеченной цели. Что нужно сделать, чтобы во время этого долгого казалось бы плаванья, никого не растерять? Напишите предложение для вашего дружного коллектива.

Коллективное рукопожатие

(заключительное упражнение)

Ведущий: Помните, как в фильме «Три мушкетёра» Атос, Портос, Арамис и д, Артаньян общим рукопожатием скрепляют договор и свою мужскую дружбу?

Давайте завершим нашу встречу таким же крепким рукопожатием, но с одним условием – никого не забыть!

Родительское собрание на тему: «Адаптация студентов – первокурсникам к новым условиям жизнедеятельности»

Цель: 1. Показать родителям первокурсников основные трудности, которые испытывают их дети в педагогическом техникуме в первые месяцы обучения.

2. Предложить рекомендации, которые помогут им поддержать детей в трудный для них период.

Примерное содержание беседы с психологом

Поступив в техникум, молодой человек сталкивается с рядом новых сложных проблем: адаптация к условиям учебы в среднем специальном заведении, к требованиям учебного процесса, бытовые и материальные трудности и прочие.

Первокурсники пытаются понять «куда я попал» и «кто меня окружает». Студент должен очень быстро сориентироваться и с новых позиций освоить способы и методы учебной деятельности, поняв систему норм и правил, существующих в техникуме и в его учебной группе, разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе, преподавателям.

Студент - первокурсник испытывает особые трудности в учебной жизни. Он еще не знает, как быть с обрушившейся лавиной информации, еще страшится неизвестности экзамена, еще плохо усвоил нормы студенческой жизни. Это приводит к тому, что у некоторых наиболее тревожных и эмоционально неустойчивых первокурсников могут возникать даже нервно – психические срывы. Но таких срывов все же немного. (Вообще лишь четверть всех студентов жалуется на какое-либо ухудшение психического состояния ,вызванное перегруженностью учебной.)

Определенное перемещение с одного обжитого места на другое (в данном случае поступление в вуз) – необходимость оказаться в непривычном окружении на определенное время, накладывает большую психофизиологическую нагрузку на организм человека.

Для части студентов возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или проблема проживания в снимаемой квартире (комнате). Для многих студентов во всем мире это нормальное явление. Главное здесь сохранение чувства собственного достоинства , а в основе такого чувства – увлеченность любимым делом. Увлеченный человек всегда вызывает уважение даже у людей, далеких от культуры.

Положительно влияющие факторы, такие как: целенаправленность, вера в собственные силы, личностные качества, соответствующее выбранной будущей профессии и другие, способствуют наиболее быстрой и удачной адаптации студентов, облегчает процесс вхождения в коллектив и так далее,

К факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; конформизм(соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией

стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других. (С.Д. Смирнов. Педагогика и психология высшего образования. - М., 2001.- с.150.).

Рекомендации родителям.

Психологическая поддержка студента.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в техникуме.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка взрослым ребенком должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей и педагогов в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нетт никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;
- помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1.Опирается на сильные стороны ребенка.
- 2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.
- 3.Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- 4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- 5.Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- 6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- 7.Уметь взаимодействовать с ребенком.
- 8.Принимать индивидуальность ребенка.
- 9.Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
- 10.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Таким образом детям просто необходима ваша поддержка.

Рекомендации

Студентам по организации своей учебно – профессиональной деятельности в ходе обучения в техникуме.

Данные рекомендации сформулированы в результате анализа полученных данных о социальной адаптации к обучению в техникуме исследуемых студентов первого курса, которые помогут им наиболее удачно адаптироваться в учебном заведении и избежать проблем, связанных с различными психологическими трудностями.

1. Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно – профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» студентов. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение в среднем специальном заведении – это и одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого студента – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

2. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.
- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема. Постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством. Если это кажется невероятным, просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя. Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).
- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя, попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога, который уже после лекции на семинаре может превратиться в диалог реальный. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной.

- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

3. Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

- Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.

4. Правила подготовки к зачетам и экзаменам и корректного поведения при их сдаче преподавателям:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам, чтобы Вы точно знали, где что у Вас записано.

- Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента.

- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» - это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то скорее всего, он и экзамены будет сдавать более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.

- Если преподаватель, с точки зрения студента, необъективен, то у него есть формальное право потребовать проведения зачета с участием другого преподавателя

Как планировать свою деятельность

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

4. выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Чтобы последовать всем этим советам, нужно приложить немало усилий и иметь терпение и волю. Довольно часто мы не можем победить свою лень или справиться с другими негативными характеристиками. Воспитание воли и умений сознательно регулировать свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

Как воспитывать волю

1. Понаблюдай за собой в течении какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя цель.
2. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!
3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого, от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. Пользуйся любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.
6. Умей отступать. Но всегда помни, что такие тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе. Один срыв – это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.
7. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя за достигнутый успех.

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных.
2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.
4. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
5. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям. Психологи гуманистического направления дают здесь такие рекомендации:
- используйте «я- послания», избегая «ты- осуждений», то есть сообщайте о своем чувстве, не обвиняя партнера, а делясь с ним переживаниями;

- осуществляйте «мы- подход», говорите о вашей с партнером ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте партнеру свободу выбора;
- говорите открыто, дружелюбно, искренне; будьте «конгруэнтны» - ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;
- выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниям.

Тренинг «Самопрезентация. Правила работы в группе»

Цель: создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; выработка норм работы в группе, вхождение в игровой стиль взаимодействия.

Примерное содержание занятия

I. Представление себя. Все участники сходятся в круг, им предлагается представиться и рассказать о себе, своих ожиданиях, связанных с учебой в институте и студенческой жизнью, о будущей профессии.

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 (можно положить эти листочки к груди и медленно ходить по комнате, останавливаясь и читая записи друг у друга).

II. Сообщение преподавателя об основных задачах курса и методах работы. Напоминаем, что эта информация содержится во введении к пособию.

III. Совместная выработка правил работы в группе. Студентам предлагается подумать и определить для себя условия, при которых общение в группе будет наиболее продуктивным и комфортным (5-6 мин). Далее следуют обсуждение в группе и выработка коллективных правил.

Преподаватель вносит дополнения, предлагает следующие уже опробованные нормы группового взаимодействия:

- 1) общение по принципу «здесь и теперь». Полное включение в работу группы. Концентрация внимания на том, что происходит «здесь и теперь»;
- 2) отказ от общих рассуждений. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях;
- 3) атмосфера доверия, эмоциональной близости и теплоты, доброжелательности между членами группы;
- 4) свободное и открытое выражение своих чувств, возникающих под влиянием происходящего;
- 5) деятельная позиция в общении — готовность к активному участию в происходящем, желание идти на риск, чтобы лучше познать себя, других;
- 6) соблюдение конфиденциальности — готовность не выносить содержание общения за пределы группы.

IV. Упражнения на углубление знакомства и установление эмоциональных контактов.

Упражнение 1. «Хорошо ли мы знаем друг друга?»

Все студенты (слушатели) по команде преподавателя должны быстро построиться в шеренгу: а) по росту; б) по алфавиту (первой букве имени или фамилии); в) по цвету глаз или волос и т.д.

Упражнение 2. «Девиз».

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они выбрали себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет — соответствовать его характеру.

Упражнение 3. «Свободный рисунок».

Всем членам группы выдаются листы бумаги и карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, чтобы это было выражением собственных чувств, переживаний.

После того как задание выполнено, организуется импровизированная выставка рисунков. Можно смешать рисунки все вместе, а затем предложить группе рассмотреть каждый рисунок и определить, кому он принадлежит, или предложить автору прокомментировать свой рисунок, обратив особое внимание на ощущения, которые возникали в процессе творчества.

Упражнение 4. «Запомни лицо».

Все садятся в круг. Преподаватель просит всех внимательно посмотреть на лица остальных участников, и по истечении 2-3 мин закрыть глаза. Каждый должен с закрытыми глазами постараться представить себе лица других членов группы.

В течение 1-2 мин. нужно зафиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить, и открыть после этого глаза.

Спустя какое-то время повторить упражнение. Все это следует делать в полной тишине и только позже поговорить о своих ощущениях и переживаниях.

V. Рефлексия: обмен впечатлениями в группе, анализ своего состояния до начала занятия и в момент его завершения.

VI. Создание творческих групп для работы над темой следующего занятия.

Занятие 2.

Сеанс релаксации — погружения в состояние полного телесного покоя. (Можно заменить сеанс погружения в состояние полного телесного покоя системой упражнений, нацеленных на овладение различными приемами релаксации.)

Сеансу предшествует краткое сообщение преподавателя о сущности релаксации и ее назначении в процессе внутреннего самопознания. Ниже предлагается сам текст сеанса

Сеанс релаксации

Сесть удобно и расслабиться.

Закрыть глаза.

Все, что тревожило, беспокоило, уходит на задний план.

Полностью сосредоточьтесь на внутренних ощущениях и на мыслях, направленных на самовоспитание.

Ваше тело занимает удобную позу и расслаблено.

Это вам приятно.

Прочувствуйте удовольствие от расслабленного тела.

Вы занимаетесь самосовершенствованием и сейчас будете формировать у себя это нужное свойство.

Вам приятен этот процесс.

Начинаем формирование состояния телесного покоя при активном сознании.

Внимание! Помните, самым главным вашим противником на этом сеансе является сонливость, которая часто возникает, когда мы расслабляем тело.

Вы должны преодолеть эту сонливость и сохранить четкость и ясность сознания.

Начинаем работу.

Сосредоточились на лице.

Прочувствовали лицо: лоб, веки, скулы, нос, губы, подбородок.

Расслабили лицо обычным волевым усилием.

Точно так же расслабили жевательные мышцы и прочувствовали, что нижняя челюсть стала свободной.

Лицо полностью подготовлено для его «усыпления» с помощью мысленного самомассажа.

Сосредоточились на коже лба, мысленно разгладили кожу и начали ее массировать с помощью мысленных представлений от центра к вискам.

Расслабили веки.

Вообразили и прочувствовали, как веки становятся тяжелыми и неподвижными.

Веки слипаются, и их уже трудно открыть.

Промассировали нос, скулы, виски.

Промассировали губы, скулы, виски.

Промассировали подбородок, скулы, виски.

Замечательно! Лицо приняло спокойное бесстрастное выражение.

Жевательные мышцы расслабились, нижняя челюсть слегка опустилась.

Волна душевного покоя, успокоенности, комфорта постепенно охватывает все тело.

Сознание по-прежнему остается ясным и четким.

Мысли ясные, активные.

Ваш разум обостряется, а чувства затухают.

Чувства больше не влияют на ваши мысли.

Все, что вас тревожило, беспокоило, вызывало напряжение, страх, ушло, покинуло вас.

Взамен этого возникло чувство комфорта, удовольствия.

Усилим это состояние мысленным самомассажем рук.

Руки расслаблены, свободно лежат на бедрах. Неподвижны.

Расслабляем руки, одновременно правую и левую.

Попеременно выполняем упражнение то с правой, то с левой рукой.

Прочувствовали правую руку от кончиков пальцев до плечевого сустава.

Расслабили ее.

Прочувствовали удовольствие от расслабленного спокойствия руки.

Перенесли внимание на левую руку.

Прочувствовали руку от кончиков пальцев до плечевого сустава.

Расслабили ее.

Прочувствовали удовольствие от расслабленного спокойствия левой руки.

Мысленно промассировали большой палец правой руки.

Теперь указательный палец.

Средний палец.

Безымянный палец.

Мизинец.

Промассировали ладонную поверхность.

Промассировали тыл кисти.

Кисть стала мягкая, расслабленная, спокойная.

Сделайте самостоятельно то же с левой кистью (пауза 40с).

Сосредоточились на правой руке.

Мысленно промассировали внутреннюю и наружную поверхность предплечья.

Самостоятельно промассируйте предплечье левой руки.

Сосредоточьтесь на плече правой руки.

Мысленно промассируйте его переднюю и заднюю поверхность, затем плечевой сустав.

Сделайте то же самое с левой рукой.

Чудесно! Руки расслаблены.

Волна приятного покоя, удовольствия, комфорта охватила лицо и руки.

Мышцы засыпают.

В ответ возникает чудесное ощущение легкости, свободы, невесомости рук. Пусть это чувство нарастает, а вы тем временем перенесите свое внимание на ноги.

Прочувствуйте свои ноги от кончиков пальцев до ягодиц и расслабьте их.

Ваше сознание ясное.

Ваши мысли четкие.

Все признаки сонливости исчезают.

Вам приятно и легко ощутить свои ноги расслабленными и свободными.

Сосредоточьтесь на подошвах и пальцах стоп.

Мысленно промассируйте подошвы и пальцы и почувствуйте, как они приятно нагреваются.

Промассируйте пятку и голеностопный сустав.

Прочувствуйте, как вся ваша стопа расслабилась и наполнилась приятным теплом справа и слева.

Перенесите внимание на голени обеих ног.

Расслабьте икроножные мышцы.

Мысленно промассируйте эти мышцы на правой и левой ноге.

Прочувствуйте, как приятное тепло охватывает ваши голени и коленные суставы.

Перенесите внимание на бедра.

Расслабьте их. Теперь промассируйте их.

Прочувствуйте, как ваши бедра стали расслабленными, спокойными, теплыми.

Итак, ваши ноги расслаблены.

Мышцы ног засыпают от покоя и тепла.

В ответ возникает удивительное чувство легкости и невесомости ног, которое распространяется и на туловище, соединяясь с чувством легкости и невесомости рук.

Руки и ноги засыпают, а сознание, разум продолжают быть активными и ясными.

Мысли четкие, яркие.

Вы свободно отдаете себе отчет во всем, что делаете.

Признаков сонливости нет.

Завершаем глубокое расслабление тела.

Переносим внимание на туловище.

Расслабьте поясницу, спину, живот, грудь.

Мысленно промассировали область поясницы.

Прочувствовали, как приятное тепло охватывает ее.

Расслабьте спину и начните ее мысленно массировать.

Приятная волна тепла, истомы поднимается от поясницы вверх по спине, к шее, затылку.

Вам приятно.

Спина нагревается, и вам становится удивительно приятно и спокойно.

Вы погружаетесь в удивительно нежную теплую среду.

Тело испытывает особую радость. Радость мышечного покоя и мышечного удовольствия.

Прочувствуйте эти ощущения.

Это ощущения особого комфорта — чувства неги, истомы, необыкновенно радостного состояния.

Прочувствуйте, как вам легко мыслить.

Вы не испытываете сонливости при засыпающем теле.

Это особое, очень приятное состояние, и вам оно легко удастся.

Усилим его, расслабив живот и грудь.

Сосредоточились на области живота.

Мысленно промассируем живот по часовой стрелке.

Прочувствуйте, как в глубине живота чуть ниже пупка возникает приятное чувство тепла, которое нарастает и занимает все большее пространство.

Чудесно! Перенесите внимание на грудную клетку.

В области сердца возникает чувство тепла и неги.

Прочувствуйте, как приятно вам дышится.

Итак, мы завершаем процесс глубокого расслабления тела.

Тело расслаблено.

Ему очень приятно.

Вы испытываете чувство удовольствия, неги, истома, радость мышечного покоя.

Сознание ясное, бодрое, а тело глубоко засыпает. В ответ на это возникает удивительное чувство легкости и невесомости всего тела. Если вы сейчас представите себя птицей, свободно парящей в небе, то вам это легко удастся.

Вообразите и прочувствуйте: вы — птица. Вы свободно парите в голубом небе. А далеко внизу под вами расстилаются поля, леса, реки, озера.

Прочувствуйте счастье и радость свободного полета.

Наслаждайтесь этим состоянием несколько минут. (Пауза 5 мин.)

Завершаем сеанс самовоспитания. Вы выполнили поставленные перед собой задачи и овладели рядом приемов, ощущений и чувств, а также психических состояний, характерных для состояния полного мышечного покоя при активном сознании.

Теперь нужно пробудить тело, вернуть ему былую активность. Начинаем мышечную активизацию.

Прочувствуйте вновь свое тело.

Прочувствуйте свои руки, ноги, туловище.

Сосредоточьтесь на руках.

Постарайтесь сжать пальцы в кулаки и прочувствуйте, как руки пробуждаются. К ним возвращается былая сила и активность.

Сосредоточьтесь на ногах.

Напрягите стопы, голени и бедра.

Прочувствуйте, как мышцы ног активизируются.

Сделайте глубокий вдох и потянитесь всем телом.

Тело проснулось.

Однако помните: пока вы не почувствуете, что вы полностью пробудили мышцы, не вставайте.

Лучше лежа или сидя проделать активную гимнастику и только после этого закончить занятие.

Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Вопросы преподавателя: «Удалось ли вам полностью расслабиться? Если нет, то что мешало? Что вы ощущали? Какие чувства, образные представления возникали в процессе? Что испытываете сейчас? Каково ваше настроение до и после сеанса? Проанализируйте, с помощью каких приемов достигается состояние полного телесного расслабления. Знаете ли вы другие способы расслабления? Назовите их. Для чего нам необходимо овладевать различными приемами релаксации?»

Беседа. Обсуждение вопросов:

Что мы называем внутренним миром человека?

Что такое самосознание?

Какова роль релаксации в осознании человеком своего внутреннего мира?

Тренинг «Самораскрытие. Принятие себя»

Цель: осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего Я и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции.

Примерное содержание занятия

I. Рефлексия прошлого занятия и процесса выполнения домашнего задания.

II. Творческая разминка.

Преподаватель сообщает правила игры: ведущий называет определенный признак, свойство человека, характеризующее внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т.д. Все, кому данный признак или свойство присуще, должны пересечь, поменяться местами. Например: сесть вместе тем, кто носит украшения, кому нравятся наши занятия, тем, кто считает себя оптимистом.

Начинает игру преподаватель. Затем назначается новый ведущий (по желанию), он импровизирует, придумывая другие свойства и признаки.

III. Упражнения на самораскрытие.

Упражнение 1. «Конверт откровений».

Преподаватель 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:

Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в него?

Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?

Если бы вы в течение одного дня были невидимы, то как бы вы этим воспользовались?

Ваша любимая книга?

Какого человека вы считаете великодушным?

По каким критериям вы выбираете себе друзей?

В какой стране вы хотели бы жить?

Если бы вам предложили наметить план вашей жизни, какими бы были три самые главные цели?

Чем вы любите заниматься в свободное время?

Если бы вам не мешали всевозможные жизненные обстоятельства, то в какое учебное заведение вы бы поступили?

Упражнение 2. «Интервью».

Один из участников садится в центр круга. Группа задает ему 5 вопросов. Это могут быть вопросы в рамках определенной социальной роли или любые другие. Например, вопросы как студенту, как будущему учителю, как сыну (дочери) и т.д.

Затем следующий желающий садится в центр круга. Ему также задаются 5 вопросов, но с обязательной сменой социальной роли.

Упражнение 3. «Сильные стороны».

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах

характера, важно отметить то, что является или может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.д. Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Преподаватель должен пресекать каждую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросы, не высказываются, они остаются только слушателями. Через 3-4 мин. начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся все по очереди.

После этого преподаватель предлагает всем попытаться провести «инвентаризацию» своих сильных сторон и записать их в тетрадь.

Затем студенты объединяются в группы по 2-3 человека и обсуждают, как смогли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями.

В заключение участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как собираются использовать свои сильные стороны.

IV. Рефлексия студентами своего состояния в процессе выполнения упражнений. Обсуждение в группе следующих вопросов:

Насколько мы были откровенны?

Что мешает открыться другим? Почему мы не всегда можем выразить свои истинные чувства, мысли, отношения?

Что такое самораскрытие? Что оно дает человеку? (Обсуждение модели самораскрытия «Окно Джогари».)

V. Самодиагностика уровня самоуважения (по Розенбергу). При ответах на формулировки шкалы пользоваться оценочной шкалой в баллах: полностью согласен – 4, согласен – 3, не согласен – 2, абсолютно не согласен – 1.

1. Я чувствую, что я достойный человек.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, что у меня есть хорошие качества.
4. Кое-что я способен сделать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. Я в целом удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Обработка результата:

- 1) суммировать баллы по пп. 1, 3, 4, 6, 7;
- 2) суммировать баллы по пп. 2, 5, 8, 9, 10;
- 3) из первой суммы вычесть вторую;
- 4) к разности прибавить 15. Интерпретация результата:

30-20 баллов — уровень самоуважения высокий. Высокая активность в общении, стремление к лидерству.

9-10 баллов — уровень самоуважения средний. Активность умеренная. Зависимость от постороннего мнения, способность посчитаться с мнением других. Осторожность в ситуациях выбора (иногда избыточная).

9-0 баллов — уровень самоуважения низкий. Тревожность. Мнительность. Депрессивность. Возможны психосоматические заболевания. Необходима психотерапевтическая поддержка.

VI. Упражнения на развитие позитивного самовосприятия с последующей рефлексией.

Упражнение 1. «Контраргументы».

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. Справа против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Например:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь	Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо
Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям	Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это необходимо, собраться и выполнить все, что наметил

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры. Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение 2. «Представьте себя ребенком».

В каждом из нас до сих пор находится ребенок. Мы живем с грузом тех суждений, которые слышали, будучи детьми. Основа нашего жизненного сценария — то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и сделайте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя.

Какой из этих списков длиннее? Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

Упражнение 3. «Иностранное имя».

Перед студентами ставится задача: выбрать себе иностранное имя и заявить о себе присутствующим от этого имени. Студенты по кругу выполняют задание. Затем каждый высказывается о своих ощущениях, почему он избрал это имя.

Обсуждение вопросов:

Случаен ли выбор тех имен, которые мы себе присваиваем?

Какую роль в жизни человека играет его имя?

Не испытывает ли кто-нибудь из вас дискомфорт от своего имени? Принимаете ли вы его?

Упражнение 4. «Мне нравится, когда меня зовут...».

Преподаватель бросает каждому члену группы мяч три раза: первый раз просит назвать свое имя, второй — как ему нравится, чтобы его называли, третий — как не нравится.

Упражнение 5. «Принятие своего имени».

Студентам предлагается по очереди произнести свое имя с различными интонациями, а затем отрефлексировать чувства, возникающие в процессе выполнения упражнения.

VII. Обсуждение итогов занятия. Анализ результатов микроисследования (см. раздел 3.6 «Я-концепция учителя»).

Обсуждение вопросов:

Что означает «принять себя»?

Какую роль играют в развитии личности позитивное самовосприятие, позитивная самооценка? Для чего они необходимы учителю?

От чего зависит формирование позитивной Я-концепции личности?

Что мы сами можем сделать для развития уважения к себе?

Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил.

VIII. Экспресс-диагностика эмоционального состояния.

Занятие 4. Мир наших эмоций и чувств

Цель: ознакомление с методикой изучения эмоциональных состояний; выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияния на человека, его поведение. Осознание необходимости овладения эмоциональной культурой.

Примерное содержание занятия

I. Рефлексия прошлого занятия и процесса выполнения домашнего задания.

II. Творческая разминка.

Упражнение «Умейте расслабляться».

Расположитесь удобно. Поочередно проделайте все указанные ниже действия:

Сожмите кулаки... сильнее... еще сильнее... разожмите.

Втяните живот насколько возможно, замрите в этом положении. Расслабьтесь.

Стисните зубы... сильнее... еще сильнее... расслабьтесь.

Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки.

Втяните голову в плечи... глубже. Расслабьтесь.

Вдохните, задержите дыхание. Выдохните.

Вытяните руки и ноги... сильнее. Расслабьтесь.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по вашему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Представьте ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Прочувствуйте ее до мельчайших деталей, ощутите ее звуки, запахи, прикосновение. Теперь ваш дух и тело готовы принять программу сегодняшнего дня. Ощутите радость от своего хорошего настроения. Считая от 10 до 1, выйдите из состояния релаксации.

III. Экспресс-диагностика эмоционального состояния.

Обсуждение вопросов:

От чего зависит наше настроение?

Что нам дает экспресс-диагностика эмоциональных состояний?

Какое настроение у вас чаще всего преобладает? С чем это связано?

Умеете ли вы регулировать свое настроение? С помощью каких приемов вам удается это делать?

IV. Работа с тестом на самопознание «Мои привычные эмоции».

Мои привычные эмоции

№ п/п	Эмоциональные реакции	Выраженность в баллах			
		вовсе нет	редко	часто	всегда
1	Я бываю спокоен	1	2	3	4
2	Обычно уверен в себе	1	2	3	4
3	Мне свойственно чувство напряженности	1	2	3	4
4	Мне трудно быть уверенным в себе	1	2	3	4
5	Я чувствую себя способным на многое	1	2	3	4
6	Мне больше приходится радоваться, чем грустить	1	2	3	4
7	Меня волнуют всевозможные неудачи	1	2	3	4
8	Мне чаще свойствен упадок активности,	1	2	3	4

	вялость, усталость				
9	Я испытываю чувство удовлетворения собой, своими делами	1	2	3	4
10	Я бываю приятно возбужден и активен	1	2	3	4
11	Я бываю взволнован так, что не нахожу себе места	1	2	3	4
12	Я с тревогой думаю о разных беспокоящих меня местах	1	2	3	4
13	Я испытываю чувство страха	1	2	3	4
14	Я предпочитаю тихую грусть и размышления веселью	1	2	3	4
15	Мне свойственно спокойное переживание своих эмоций	1	2	3	4
16	Я испытываю чувства беспокойства и напряженности	1	2	3	4
17	Я не чувствую себя счастливым	1	2	3	4
18	Я бываю пессимистичным	1	2	3	4

Тест содержит 18 эмоциональных реакций и их оценку в баллах. Каждая эмоциональная реакция определяется четырьмя высказываниями: «вовсе нет», «редко», «часто», «всегда».

Внимательно прочитайте все эмоциональные реакции и оцените степень их выраженности у вас, взяв в кружок соответствующую цифру.

Закончив самооценку, подсчитайте общий балл группы положительных эмоций, затем — группы отрицательных эмоций.

Если сумма положительных эмоций больше суммы отрицательных, то у вас все в порядке. Вам свойствен оптимистический настрой в жизни.

Если сумма положительных эмоций равна сумме отрицательных или меньше ее, то вы человек тревожный, мнительный, пессимистичный.

Далее проанализируйте особенности ваших эмоциональных реакций. К положительным реакциям относятся следующие номера — 1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15, к отрицательным — 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18.

Выделите те отрицательные реакции, которые дали максимальный балл, и сосредоточьтесь на них. Подумайте, почему они вам свойственны, что следует сделать для того, чтобы они исчезли. Этот тест пригоден для оценки своего привычного эмоционального реагирования по мере того, как вы будете овладевать навыками культуры эмоций.

После заполнения теста предлагается обменяться мнениями, отрефлексировать свои ощущения, чувства, состояния, мысли.

V. Задание на углубление самопознания. Заполните схему:

Мои ценности	Радости (что больше всего радует, приводит в хорошее расположение духа)	Огорчения (что раздражает, подавляет, приводит в скверное настроение)
1	1	1
2	2	2
3	3	3

Выстройте ряд в убывающем порядке: от самого значимого до незначительных мелочей. Ряд должен включать не менее 10 пунктов, максимум — 20. Сопоставьте соответствующие пункты после заполнения. Что вы видите? Почему, на ваш взгляд, иерархия ценностей и

чувств по конкретным поводам не согласуется, исчезает логика? В чем дело? Почему крупные события жизни оставляют нас странным образом равнодушными, а мелочи будоражат? Ценность и значимость — это одно и то же? Как достигнуть их гармонизации?

VI. Прослушивание музыкального фрагмента.

Зафиксируйте те эмоции и чувства, которые вызывает данная музыка.

Шесть способов взаимодействия с отрицательными эмоциями

1. Жестоко страдаем от возникшей эмоции (например, от гнева). Это самый короткий путь к болезни.

2. Постепенно вытесняем возникшую отрицательную эмоцию положительной. Этот путь тоже ведет к болезням, но с меньшими потерями.

3. Как только отрицательная эмоция возникла, мгновенно «давим» ее в самом начале. Если упустить время и сделать это с опозданием, она успеет принести много вреда. Мгновенному подавлению эмоций можно научиться, хотя и этот путь ведет к заболеваниям, но меньшим, чем подразумеваемые в первом пункте.

4. Принимаем любое событие как посланное Богом для испытания и учебы, для нашей же пользы. Этот путь ведет к здоровью и мудрости.

5. Учимся отстраненно наблюдать возникшую отрицательную эмоцию, чувствуя ее распространение. Пассивное наблюдение за ней приводит к ее уничтожению.

6. Даем возможность выплеснуться эмоции, не загоняя ее вглубь, а реагируя. Это светский метод, позволяющий сохранить свое физическое и психическое здоровье, но ослабить духовное.

Задание 3. Овладейте способами сжигания отрицательных эмоций физическими усилиями.

Три способа сжечь эмоцию физическими усилиями

1. Как только у вас возникла сильная эмоция гнева, сделайте вдох. На выдохе сожмите сильно кулаки, так чтобы даже пальцы побелели, руки задрожали от усилий. Держите напряжение до тех пор, пока не кончится выдох. Сделайте это раз, два... десять — до сильной усталости. Иными словами, сильное мышечное напряжение ослабляет действие эмоции на организм.

2. При возникновении отрицательной эмоции начинайте усиленно дышать в течение 5—10 мин. Дышите глубоко. Эмоциональное тело успокоится.

3. Если вы верующий, прочитайте три раза молитву.

Тренинг «Я в ситуациях взаимодействия»

Цель: выявление особенностей межличностного общения, демонстрация определенных стилей общения, приобретение опыта эффективного взаимодействия при решении групповой задачи.

Примерное содержание занятия

I. Рефлексия прошлого занятия.

II. Экспресс-диагностика эмоционального самочувствия.

III. Творческая разминка.

Упражнение «Комплименты».

Инструкция преподавателя: «Возьмем в руки мячик и бросим его — ловите! — тому, для кого у нас припасены комплименты и лестные замечания. Постарайтесь разнообразить их палитру, не повторяйтесь. Только будьте искренними. Получше приглядитесь к друзьям и убедитесь: у каждого есть чему поучиться. Поделитесь своими впечатлениями».

IV. Проверка домашнего задания.

Преподаватель организует выборочное обсуждение педагогических ситуаций в микрогруппах. Остальные письменные задания студенты сдают преподавателю для проверки.

Упражнение «Стиль общения».

Преподаватель предлагает группе из 5-6 человек совместно обсудить и определить тему общей групповой дискуссии. Сами участники устанавливают необходимое им для этого время. Все остальные члены группы наблюдают, как идет процесс обсуждения, фиксируют для себя характерные особенности общения. После того как тема избрана, по 10-балльной системе оцениваются: а) удовлетворенность темой; б) удовлетворенность тем, как шло обсуждение, т.е. что помогало и что мешало общению.

Члены группы обмениваются своими наблюдениями.

Во время общей дискуссии на заданную тему каждый участник должен выполнить индивидуальное задание, которое в конверте получает от преподавателя. Окружающие не должны знать его содержание. В ходе дискуссии надо стремиться как можно точнее выполнить инструкцию и в то же время стараться определить, какое задание получили остальные. Через 15-20 мин. преподаватель дает знак закончить дискуссии, и все начинают обсуждать, как они поняли роли друг друга, насколько эти роли соответствовали их внутренней позиции или полностью противоречили ей, как они переживали свою роль.

Каждый вслух зачитывает то задание, которое он старался выполнить. Группа оценивает, как это получилось. В завершение можно предложить группе определить условия эффективного общения и ответить на два вопроса:

Как научиться понимать друг друга?

Что значит для человека общение?

Если в группе более 13 человек, одно и то же задание можно повторить.

Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение»

Это упражнение предназначено для исследования эффективного поведения в ситуациях межличностного и коллективного взаимодействия в процессе принятия группового решения.

Каждый член группы получает следующее задание (на выполнение отводится 10-15 мин.):

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за

поломки основных навигационных приборов, но вы примерно находитесь на расстоянии 6 тысяч миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять долларовых банкнот...

Ваша задача — классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 около самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значению и так далее до 15-го, наименее важного, по вашему мнению.

Секстант
Зеркало для бритья
Канистра с водой
Противомоскитная сетка
Коробка с питанием
Карты Тихого океана
Надувная подушка
Канистра с нефтегазовой смесью
Маленький транзисторный радиоприемник
Репеллент, отпугивающий акул
Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика
Бутылка рома
Пятнадцать метров нейлонового каната
Две коробки шоколада
Рыболовная снасть

После того как завершена индивидуальная классификация, мини-группе (5-6 чел.) дается 35-40 мин для выполнения общего задания. Надо прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из 15 предметов.

Группа старается каждую оценку дать таким образом, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Предлагается использовать следующие рекомендации для достижения согласия:

Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.

Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.

Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения с целью достижения согласия при решении групповой задачи.

Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

После обсуждения в мини-группах каждая из них предлагает и аргументирует свой вариант классификации. При этом обращается внимание и на сам процесс принятия группового решения. Предметом анализа могут стать следующие вопросы: какие виды поведения помогали или мешали процессу достижения согласия? Появился ли лидер? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Стремилась ли группа включить каждого в процесс дискуссии?

После выполнения задачи преподаватель и те члены группы, которые выступали в качестве наблюдателей, рассказывают о том, как развивался процесс межличностного и группового взаимодействия.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Понаблюдайте за характером своего общения с другими людьми, постарайтесь определить, как часто вы бываете искренни в общении, стремитесь ли вы

понять позицию собеседника, помогаете ли ему раскрыться в общении, умеете ли его внимательно слушать.

Задание 2. Подготовьте 1-2 ситуации для обсуждения в группе, когда человек, стремясь стать выше в собственных глазах, самоутвердиться, вызывает тем самым у своих товарищей отрицательное отношение к себе. Проанализируйте, насколько это психологически оправданно.

Задание 3. Подготовьте небольшую игру и выступите в качестве ее организатора в группе. Подумайте, как заинтересовать группу, привлечь всех к участию. Постарайтесь выбрать игры, позволяющие организовать общение в группе. Можете использовать для этого следующую литературу: *Аникеева Н.П.* Воспитание игрой. — М., 1987; Игры для интенсивного обучения / Под ред. В. В. Петрусинского. — М., 1994.

Мероприятия по адаптации первокурсников

Формы работы:

- Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов, уровня комфортности проживания в общежитии, уровня удовлетворенности результатами зимней сессии ;
- Анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников;
- Вовлечение первокурсников в деятельность студенческого научного общества;
- Взаимодействие с преподавателями-предметниками с целью изучения особенностей адаптации к ним первокурсников и специфики адаптации каждого педагога к группе студентов нового набора;
- Вовлечение первокурсников в проведение научно- практических олимпиад и конференций;
- Выпуск стенгазет;
- Ведение факультатива «Познай себя»;
- Вовлечение первокурсников в деятельность студенческих общественных и профсоюзной организаций;
- Диагностика личностных новообразований, способствующих адаптации студентов к профессиональной деятельности;
- День первокурсника - посвящение в студенты;

- День учителя – день дублера;
- Ежемесячный контроль знаний – ведомость успеваемости за месяц;
- Ежемесячный контроль посещаемости – ведомость посещаемости за месяц;
- Знакомство с уставом, жизнью колледжа, мастером п/о, выбор командира группы, профорга, физорга;
- Индивидуальная работа со студентами, с родителями;
- Изучение личных дел студентов;
- Индивидуальные беседы со студентами;
- Информационные стенды, уголки актива;
- Консультации учащихся педагогом-психологом.;
- Контроль за посещаемостью и успеваемостью студентов;
- Классные часы: «Как стать волевым», «Как решать конфликтные ситуации», «Сотвори себя сам» и др;
- Лекция о профилактике правонарушений;

- Линейки;
- Мониторинг адаптации студентов к группе и колледжу в целом;
- Направление писем родителям по итогам обучения за семестр;
- Оформление стенда «В помощь первокурснику»;
- Организация праздников;
- Организация работы секций и кружков;
- Организация и проведение конкурса на лучшую группу;
- Обучение студентов приемам снятия психологического напряжения в период экзаменационной сессии, методам саморегуляции;
- Организация лекций специалистов- психологов;
- Подбор и предоставление методической литературы, тематических журналов по профессиональной подготовке;
- Посвящение в молодые рабочие;
- Проведение тематических классных часов;

- Посещение квартир студентов, общежития;
- Проведение «Дня здоровья»;
- Проведение дружеских встреч с учебными заведениями города, района;
- Проведение месячника оборонно-массовой работы;
- Проведение предметных недель;
- Проведение конкурсов профессионального мастерства;
- Праздничная программа «Давайте познакомимся», посвященная Дню знаний, в форме ролевой игры;
- Проведение психологических тренинговых занятий;
- Психологическое консультирование;
- Посещение первокурсниками научно-практических конференций, проводимых другими колледжами;
- Проведение мероприятий по антиалкогольному просвещению, профилактике наркомании и курения;
- Привлечение первокурсников к участию в мероприятиях, посвященных историческим, памятным датам;

- Проведения психокоррекционных мероприятий;
- Проведение тренингов различной тематики;
- Размещение тематической информации на сайте;
- Родительские собрания;
- Составление социально-психологического портрета студента;
- Совещания, семинары;
- Систематическое проведение оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий для первокурсников;
- Систематическое проведение оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий для первокурсников;
- Социально-психологические мероприятия по адаптации студентов;
- Тренинги;
- Участие в заводской спартакиаде;
- Участие в областной спартакиаде среди НПО;

- Формирование информационного банка классного руководителя.

Возрастные особенности первокурсников

Юношеский возраст – этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, определение смысла жизни, выработка жизненной позиции.

Психологические особенности ранней юности (14-18 лет)

Ведущая деятельность - учебно-профессиональная.

- Формируется самосознание: представление о себе самом, оценивание своей внешности, своих умственных, моральных, волевых качеств.
- Человек соотносит себя с идеалом, оказывается возможным процесс самовоспитания.
- Возрастает волевая регуляция.
- Стремление приобрести профессию - основной мотив познавательной деятельности.
- Возрастает концентрация внимания, объем памяти; сформировалось абстрактно-логическое мышление.
- Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах.
- Формируется собственное мировоззрение как целостная система взглядов, знаний, убеждений, жизненная философия; увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных концептов и, любви, политики; максимализм суждений.
- Стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности.
- Пренебрежение советами старших.
- Неоправданная критичность, недоверие.
- Сухой рационализм, практицизм.
- Стремление к самоуправлению, переосмыслению окружающего; жизненное самоопределение, достижение определенной степени психологической зрелости.
- Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, высокая внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам.
- Завершено половое созревание. Формируется отношение к сексуальным желаниям.
- Возникает первое чувство любви, дружбы.
- Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы.
- Недостаточное осознание последствий своих поступков.

Новообразование: появляется способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации.

В связи с развитием самосознания у первокурсников возникает стремление к

доверительности во взаимодействии с окружающими людьми. Доверительность становится качеством общения и, в первую очередь, предполагает глубокое самораскрытие. В юношеском возрасте потребность в доверительном общении с близкими взрослыми не всегда удовлетворяется, что отрицательно сказывается на развитии личности. Поэтому первокурсники так стремятся найти значимого взрослого. И здесь, с одной стороны, неопределимая роль принадлежит куратору. А, с другой, именно это предъявляет повышенные требования к личности куратора. Именно куратор содействует осуществлению, а если надо, то и восстановлению нормальных связей молодых людей с окружающей действительностью. Он должен осознавать, что необходимо исходить из человеческих возможностей, опираться на ресурсы человека.

Процессы групповой динамики

При формировании студенческого коллектива необходимо учитывать процессы групповой динамики, которые происходят практически в каждой учебной группе. Рассмотрим фазы развития группы:

1. Фаза ориентации (адаптационная). Это период становления, формирования группы, когда каждый ищет свое место, решает вопросы типа, как мне себя представить, кто эти люди, кто мне нравится, примут ли меня. Поскольку студенты еще друг друга не знают, то опасаются вести себя активно, наступательно, соответственно уровень несогласия в группе не высок.
2. Фаза конфликта (активации, активного напряжения). На этой фазе студентов волнуют вопросы типа, могу ли я здесь получить то, что желаю, как мне получить это, кто на меня влияет в большей или меньшей степени, как мне оказать влияние. Происходит процесс распределения ответственности, вызывающий эмоциональное напряжение, студенты, как правило, открыто не соглашаются друг с другом, происходит поляризация точек зрения, группа может разделиться на два или больше лагерей. На этой фазе можно управлять конфликтом, не подавляя его и не уходя от него.
3. Фаза развития сплоченности (конструктивная, активно работающая). После разногласий группа концентрирует свою энергию на уменьшении конфликтов, фиксации норм определяющих поведение в группе. Вновь появляется неопределенность в высказываниях, как на начальном этапе, но она служит другим целям – изменению формы разногласий.
4. Фаза консенсуса или поддержки: группа функционирует как единая рабочая группа, размышляет, советует, принимает решения, характеризуется высокой групповой сплоченностью, но не подавляет отрицательных эмоций, сознательно допускает проявление враждебности, чтобы конструктивно переработать в себе враждебные чувства

Если группа не достигает сплоченности, то она может остановиться на первой или второй фазе.

Процесс адаптации сопровождается:

- Повышенным уровнем тревоги
- Агрессивным поведением
- Неуверенным поведением
- Соперничеством в группе
- Конфликтным поведением

При работе с первокурсниками особое внимание надо обратить на ряд факторов, которые способствуют активной (успешную) адаптацию «вчерашних» школьников к вузовской жизни:

- знание студентов о структуре обучения в вузе, знание своих прав и обязанностей;
- изменение условий обучения, к увеличению доли практических занятий;
- консультативная помощь психолога;
- помощь кураторов в организации академической группы в целом;
- помощь преподавателей, старшекурсников в планировании учебной, общественной и научно-исследовательской работы студентов.

Показателями социальной адаптации являются:

- на уровне группы: вхождение в группу; определенный социальный статус; принятие правил и корпоративной культуры (группа, факультет, университет);
- на уровне университета: знание инфраструктуры (корпуса, общежития, библиотека, профком, центр культуры, музеи и др.); знание руководства факультета, кафедр.

Показателями учебной адаптации являются:

- ориентация в учебном расписании, аудиториях, корпусах;
- умение пользоваться библиотекой, электронным каталогом, информационными образовательными ресурсами;
- наличие навыков самостоятельной работы, самоорганизации (подбор литературных источников, их анализ, умение планировать время и т.д.).

Показателями результативности реализации психолого-образовательного сопровождения студентов младших курсов должны стать следующие критерии.

На уровне группы:

- низкий процент «отсева» студентов;
- академическая успеваемость;
- сформировавшийся коллектив; активность и мобильность группы;
- отсутствие конфликтов.

На уровне отдельного студента:

- определенность с научным направлением;
- определенность с научным руководителем;

- овладение навыками оформления курсовой работы;
- участие в делах группы, факультета;
- овладение навыками самопрезентации;
- готовность к осознанному и самостоятельному построению образовательной траектории.

Действия куратора во время периода адаптации.

Адаптация первокурсника в университете – первая, наиважнейшая задача куратора.

На этом этапе куратору необходимо:

1. Заочное знакомство с группой

Знакомство с группой необходимо начинать за несколько дней до начала учебного года. Ознакомление с личными делами студентов позволит выявить потенциальных лидеров, заведомо слабых по успеваемости студентов (согласно школьным оценкам).

2. Провести знакомство с Университетом

Знакомить студентов с историей, традициями, особенностями Университета, с требованиями к студентам. Знакомство и пояснение Устава университета, прав и обязанностей студентов, с правилами внутреннего распорядка университета;

Представить преподавателей, которые ведут занятия в группе;

Провести знакомство с учебным корпусом, чтобы помочь студентам освоиться в стенах вуза

3. Провести знакомство в группе

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Чтобы ускорить процесс адаптации студентов к условиям нового для них учебного заведения, необходимо помочь им активизировать дружеские связи в группе. Для этого на начальном этапе работы необходимо провести знакомство студентов в группе.

Знакомство группы позволяет, во-первых, студентам лучше узнать своих однокурсников, во-вторых, куратору получить максимальное количество информации о студентах.

4. Выбор актива группы

Задача куратора во время выборов актива группы состоит в том, чтобы настроить студентов на серьезное отношение к происходящему, направить студентов в решении вопросов выбора актива, но не решать все за них (даже если их выбор кажется вам не верным).

5. Мероприятия с группой

Кроме часа куратора преподавателю необходимо вместе с группой принимать участие в мероприятиях, организуемых в вузе.

Куратор в течение учебного года организует также внутригрупповые мероприятия, мероприятия между группами и курсами.

Уровень сплочения внутри группы возрастает при соревнованиях с другими группами.

6. Информирование о процедуре проведения первой сессии

Критическим для студентов первого курса является экзаменационный период. Это один из вариантов стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся большой ответственностью с элементами неопределённости.

7. Подведение итогов первого семестра и учебного года.

Подведение итогов проводится на собрании группы в конце учебного семестра.

Адаптация студентов к учебному процессу заканчивается в конце 2-го - начале 3-го учебного семестра. Успешно сданная первая сессия позволяет предположить, что этап адаптации у первокурсников прошел успешно.

Программу разработал:

Педагог-психолог

А.М. Юламанова