

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАМЧАТСКОГО КРАЯ
«КАМЧАТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАННО

Зам. директора по ВР
Г.И. Гребнева
«18 12» 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор *Л.Г. Гагиев*
«— —» 2015г.



ПРОГРАММА

социально-психологической адаптации студентов
к условиям обучения в ГБПОУ КК «Камчатский медицинский колледж»

Разработчик:
Педагог-психолог
Бровченко Е.Б.

Петропавловск-Камчатский

2016г.

I. Пояснительная записка.

Адаптация молодого человека в среднем профессиональном образовательном учреждении является важным составным элементом в системе учебной и воспитательной деятельности.

С точки зрения психолого-педагогического сопровождения учащихся, целью которого является максимальное содействие развитию профессионально-личностного потенциала обучающихся, адаптация – одна из основных составляющих этого процесса. Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.

Целью образовательного процесса в колледже является создание условий для формирования гармонично-развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающих способность и готовность выпускника к высоким достижениям. Именно поэтому огромное значение имеет процесс адаптации студентов-первокурсников к новым условиям жизнедеятельности. Успешная адаптация студентов к обучению в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как будущего специалиста.

Степень социально-психологической адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности студента, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т.д.

Результативная сторона процесса адаптации студентов выражается в понятии «адаптированность» студентов к обучению в колледже, которая предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

- 1) актуализация резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения;
- 2) удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в колледже;
- 3) принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;
- 4) способность придавать происходящему в колледже желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

В психологической адаптации студентов в среднем профессиональном образовательном учреждении принято, в частности, различать виды:

- адаптацию к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостояльному образу жизни и т.п.);
- адаптацию к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);
- адаптацию к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

Адаптация к будущей профессии преимущественно приходится на старшие курсы, продолжаясь после поступления на работу. Адаптация к учебной деятельности и к группе должна произойти у студента как можно раньше, поскольку, в противном случае, возникнут затруднения в актуализации необходимых для его успешного обучения и овладения профессией познавательных и личностных ресурсов.

II. Цели и задачи Программы.

Целью Программы является осуществление социально-психологических мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов нового набора к образовательно-воспитательному процессу в колледже.

Задачи:

- Провести диагностическое исследование уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в колледже: исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации процесса адаптации.
- Выявить основные проблемные зоны в процессе адаптации студентов первого курса к новым образовательным условиям. Определить студентов «группы риска».
- Разработать рекомендации для родителей, педагогов, кураторов групп, заведующих отделений с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе и организации успешного процесса психолого-педагогического сопровождения студентов.
- Провести социально-психологический тренинг, способствующий предупреждению и снятию психологического дискомфорта у студентов, связанного с вхождением в новую образовательную среду.
- Провести повторное диагностическое исследование с целью определения психологической динамики процесса адаптации студентов нового набора.
- Определить основные направления для индивидуального консультирования студентов, имеющих трудности в адаптации, их родителей и педагогов.

III. Содержание Программы и механизмы реализации.

№ этапа	Содержание	Время проведения
1	Психологическая диагностика студентов первого курса к условиям обучения в колледже (изучение эмоционально-личностных особенностей, характерологических особенностей личности, уровня адаптированности к условиям обучения в колледже, уровня нейротизма) <i>Приложение 1.</i>	Сентябрь
2	Работа с родителями <i>Приложение 2.</i>	Октябрь
3	Ознакомление студентов с рекомендациями <i>Приложение 3.</i>	Ноябрь
4	Социально-психологический тренинг <i>Приложение 4.</i>	В течение года
5	Повторная психологическая диагностика	Февраль-Март
6	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих трудности в адаптации, родителей, преподавателей, кураторов групп	Март-Июнь

IV. Предполагаемые результаты.

Поэтапная реализация Программы обеспечит:

- снижение влияния факторов, препятствующих успешной адаптации студентов;
- полноценное психическое и личностное развитие студентов в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- благоприятную психологическую атмосферу в группах студентов;
- оптимизацию процесса адаптации студентов нового набора.

I. Психологическая диагностика студентов первого курса к условиям обучения в колледже.

Цель: изучить эмоционально-личностные особенности студентов, характерологические особенности личности, уровень адаптированности в учебном заведении и в учебной группе, уровень нейротизма.

В исследовании используются следующие психологические методы и методики:

- Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка
- Методика «Исследование адаптированности студентов в образовательном учреждении» Т.Д. Дубовицкой
- «Опросник акцентуаций характера» Леонгарда-Шмишека
- «Личностный опросник Г. Айзенка» (форма А)
- включенное наблюдение, беседа.

1. Методика «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)

Инструкция: Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, рядом с утверждением ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу большего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов:

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос — тревожность;

II 11...20 вопрос — фрустрация;

III 21...30 вопрос — агрессивность;

IV 31...40 вопрос — ригидность.

Оценка и интерпретация баллов:

I. Тревожность: 0...7 — не тревожны; 8...14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов — очень тревожны.

II. Фruстрация: 0...7 баллов — не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов — средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов — вы спокойны, выдержаны; 8...14 баллов — средний уровень агрессивности; 15...20 баллов — вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов — ригидности нет, легкая переключаемость, 8...14 баллов — средний уровень; 15...20 баллов — сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

2. Методика «Исследование адаптированности студентов в образовательном учреждении» (Т.Д. Дубовицкая).

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

Инструкция: С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

Список суждений:

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.

4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов: осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности

свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

3. «Опросник акцентуаций характера» (Леонгард-Шмишек).

Текст опросника:

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты бывать главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердишься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если ты кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в кружке, в спортивной секции?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых тебя любят?
20. Бывает ли у тебя неспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно долго оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражают ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты – один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?

31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в пустую темную комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты даже при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дома, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ?
52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удается, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти вечером один по темной улице?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Бывает ли с тобой, что ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль?
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают не справедливы?
69. Любишь ли ты природу?

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты считать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором ни с кем не хочется разговаривать?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаясь?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Возникало ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе веселее, если все вокруг веселятся?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Ты внезапно можешь стать несдержаным и вести себя развязно?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

Бланк

Ф.И.О.: _____

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Если вы согласны, то ставьте знак «+», если нет, – ставьте знак «–».

1		31		61	
2		32		62	
3		33		63	
4		34		64	
5		35		65	
6		36		66	
7		37		67	
8		38		68	
9		39		69	
10		40		70	
11		41		71	
12		42		72	
13		43		73	
14		44		74	
15		45		75	
16		46		76	
17		47		77	
18		48		78	

19		49		79	
20		50		80	
21		51		81	
22		52		82	
23		53		83	
24		54		84	
25		55		85	
26		56		86	
27		57		87	
28		58		88	
29		59			
30		60			

Обработка результатов:

1. Демонстративность/демонстративный тип:

- «+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.
- «-»: 51.

Сумму ответов умножить на два.

2. Застревание/застревающий тип:

- «+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.
- «-»: 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на два.

3. Педантичность/педантичный тип:

- «+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.
- «-»: 36.

Сумму ответов умножить на два.

4. Возбудимость/возбудимый тип:

- «+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Сумму ответов умножить на три.

5. Гипертичность/гипертичный тип:

- «+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Сумму ответов умножить на три.

6. Дистимность/дистимический тип:

- «+»: 9, 21, 43, 75, 87.
- «-»: 31, 53, 65.

Сумму ответов умножить на три.

7. Тревожность/тревожно-боязливый тип:

- «+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.
- «-»: 5.

Сумму ответов умножить на три.

8. Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип:

- «+»: 10, 32, 54, 76.

Сумму ответов умножить на шесть.

9. Эмотивность/ эмотивный тип:

- «+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.
- «-»: 25.

Сумму ответов умножить на три.

10. Циклотимность/циклотимный тип:

- «+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Сумму ответов умножить на три.

Максимальная сумма баллов после умножения – 24. Признаком акцентуации считается величина, превосходящая 18 баллов.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: - акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застраивающий, возбудимый); - акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

Демонстративный тип

Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почтания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

Застравающий тип

Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает прошедшее, не способен «легко отходить» от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жестокость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому

утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

Педантичный тип

Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, являясь скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

Возбудимый тип

Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Для него характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и браны, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность верbalных и неверbalных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

Гипертимический тип

Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие

развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Для них характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожекторству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Дистимический тип

Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

Тревожный тип

Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с тем, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержку и опору. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат козлами отпущения, мишеньями для шуток.

Экзальтированный тип

Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также – улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у людей экзальтированного типа могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, сострадательны, имеют хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

Эмотивный тип

Этот тип родствен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для него характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта – гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкое сердечность, сорадование чужим успехам. Люди этого типа впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем остальные. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивают их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Циклотимный тип

Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Людям циклотимного типа свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно

короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни отмечаются более насыщенным дурным настроением, чем вялостью. В период подъема желают иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

4. «Личностный опросник Г. Айзенка» (форма А).

Иструкция: «Предлагаем Вам ответить на ряд вопросов. Отвечайте только "да" или "нет" знаком плюс в соответствующей графе, не раздумывая, сразу же, так как важна ваша первая реакция. Имейте в виду, что исследуются некоторые личностные, а не умственные особенности, так что правильных или неправильных ответов здесь нет».

Текст опросника:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все что угодно на спор?
11. Возникают ли у вас чувство робости и ощущение стыда, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь ли?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких вам?

21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоят ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Бланк

Фамилия, имя, отчество _____

Номер		Ответы		Номер		Ответы		Номер		Ответы	
№ п/п		да	нет	№ п/п		да	нет	№ п/п		да	нет
1				20				39			
2				21				40			
3				22				41			
4				23				42			
5				24				43			
6				25				44			
7				26				45			
8				27				46			
9				28				47			
10				29				48			
11				30				49			
12				31				50			
13				32				51			
14				33				52			
15				34				53			
16				35				54			
17				36				55			
18				37				56			
19				38				57			
Σ:		Э=				H=				Л=	

Обработка результатов:

Экстраверсия - вопросы: 1,3,8, 10, 13, 17,22,25,27,39,44,46,49, 53, 56 - ответы «Да»;
вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41,51 - ответы "Нет".

Нейротизм - вопросы: 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 - ответы "Да".

Ложь - вопросы: 6, 24, 36 - ответы "Да"; вопросы: 12, 18, 30, 42, 48 - ответы "Нет".

При анализе результатов эксперимента следует придерживаться следующих ориентиров:

Экстраверсия: 12-среднее значение, >15 (больше или равно) -экстраверт , >19 (больше или равно) -яркий экстраверт, <9 (меньше или равно) - интроверт, <5 (меньше или равно) - глубокий интроверт.

Нейротизм: 9-13 - среднее значение нейротизма, >15 (больше или равно) - высокий уровень нейротизма, >19 (больше или равно)- очень высокий уровень нейротизма, <7 (меньше или равно) - низкий уровень нейротизма.

Ложь: <4 (меньше или равно)- норма, > 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение.

Приложение 2

Родительское собрание на тему: «Адаптация студентов нового набора к условиям обучения в колледже».

Цель:

1. Рассказать родителям об основных трудностях, с которыми сталкиваются студенты в медицинском колледже в первые месяцы обучения.
2. Выработать рекомендации для родителей по поддержке подростков в трудный для них период.

Примерное содержание беседы.

Поступив в колледж, 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 прочее.

Студенты 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 колледже и в его учебной группе, разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе, преподавателям.

Студент испытывает особые трудности в учебной жизни. Он еще не знает, как быть с большим объемом информации, еще страшится неизвестности экзамена, еще плохо усвоил нормы студенческой жизни. Это приводит к тому, что у некоторых наиболее тревожных и эмоционально неустойчивых первокурсников может возникать нервно – психическое напряжение.

Определенное перемещение с одного обжитого места на другое (в данном случае - поступление в колледж для иногородних) – необходимость оказаться в непривычном окружении, накладывает большую психофизиологическую нагрузку на организм человека. 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.

Рекомендации родителям.

Психологическая поддержка студента.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки студент-подросток испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

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

Для того чтобы научиться поддерживать студента-подростка 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 подростка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что они верят в его силы и способности. Он нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

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

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

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

Подлинная поддержка взрослым ребенка 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 подростка 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, а потом и в подростка. 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 подростка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в подростка, 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 подростка, необходимо:

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

Существуют слова, которые поддерживают подростка, 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 подростку почувствовать свою нужность. Таким образом, подросткам просто необходима ваша поддержка. Зачастую достаточно демонстрации с Вашей стороны принятия личности студента, оказание ему поддержки, небольшого совета или внимательного выслушивания, и проблемы разрешаются сами собой.

Приложение 3

Рекомендации студентам по организации учебно – профессиональной деятельности в ходе обучения в колледже.

Примерное содержание.

1. Индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности.

Главное для студента – стремиться вырабатывать 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 самообучение в среднем специальном заведении – это 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 пригодиться 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 «маленько 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 «придраться» 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

5. Как планировать свою деятельность.

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

- Подумайте и хорошо осознайте, почему вы это будете делать, что вас толкает сделать это, для чего это нужно.

- Оцените и проанализируйте возможные пути достижения цели. Постарайтесь учесть все варианты.

- Выберите наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

- Наметьте промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определите время для каждого этапа.

- Во время реализации плана постоянно контролируйте себя и свою деятельность. Корректируйте работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляйте и используйте обратную связь.

- По окончании работы проанализируйте ее результаты, оцените степень их совпадения с поставленной целью. Учтите 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.

6. Как воспитывать волю.

- Понаблюдайте за собой в течение какого-то времени. Четко определите, от каких привычек или черт характера вы хотите избавиться. Это ваша цель.

- Будьте уверены в себе и в том, что добьетесь цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Вы справитесь!

- Работайте над недостатками путем их замены достоинствами. Готовьтесь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.

- Пробуйте овладеть тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом. Учитесь видеть в себе другого, от плохих свойств которого хотите избавиться. Общайтесь и взаимодействуйте с ними.

- Пользуйтесь любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятное решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.

- Умейте отступать. Но всегда помните, что такие тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе. Один срыв – это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.

- Страйтесь сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждайте себя за достигнутый успех.

7. Как управлять своими эмоциями.

Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных.

Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьмите эти слова своим девизом, и вы станете намного уравновешенней и оптимистичней.

Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

- Если у вас возникло раздражение или «разозленность», не боритесь с ним, а попытайтесь «отделить» их от себя. Понаблюдайте за их протеканием, найдите и проанализируйте причину их появления, и вы убедитесь, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

- Не пытайтесь просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграть» 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.

Приложение 4.

Краткосрочный интегрированный социально – психологический тренинг.

Цель: Социально-психологический тренинг направлен на формирование навыков общения, развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует осознанию своих личностных качеств и успешной адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

- Тренинг состоит из 14 занятий по 1,5 – 2 часа каждое.
- Допустимое количество участников 12-20 человек.
- В основе тренинга лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей. По итогам встречи проводится обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.
- Каждое упражнение построено на непрерывном поощрении ведущим общения участников и стимуляции у них потребность в совместной деятельности (в заданиях).
- Завершение занятий обнаружением участниками их достоинств и ресурсов развития.
- Поддержка ведущим известных гуманистических правил («конституции») группы.
- Каждое занятие стандартно начинается с приветствия (участники здороваются друг с другом), а завершается тем, что участники благодарят друг друга за совместную работу.

Занятие 1. «ЗНАКОМСТВО».

Время проведения – 20 минут.

A. Самопрезентация.

Все участники сходятся в круг, им предлагается представиться и рассказать о себе, своих ожиданиях, связанных с учебой в колледже и студенческой жизнью, о будущей профессии. Каждый участник называет свое имя и три присущих ему качества,

начинающихся на ту же букву, что и его имя. Например: Надежда – надежная, наивная, нравственная.

В конце в общем круге участники кратко сообщают о своих ощущениях.

Б. 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.

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

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

Занятие выявляет качества личности, затрудняющие процессы адаптации: робость и застенчивость, трудности в самовыражении, стремление к признанию и оппозиционность.

Занятие 2. « МОИ ГЛАВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ».

Время проведения – 45 минут.

В круге каждый участник описывает несколько (1-3) совершенных им успешных поступков, решений в ситуации кризиса, деятельности и хобби, подчеркивая в каждом из рассказов, что он как личность приобрёл в данном хобби при получении результата.

После каждого участника остальные участники в круге по предложению ведущего голосуют в тех случаях, если их хобби совпадают с описанным. Участники с совпадающими хобби каждый раз при совпадении аплодируют друг другу, а если описанное хобби – единственное в группе, то его автору аплодирует вся группа.

Если подростки выявляют высокую заинтересованность темой данного занятия его можно продолжить: предоставить возможность малым группам, объединённым по сходству хобби, обсудить, как они совместно будут их реализовывать.

Занятие позволяет выявить склонности, мотивации и направления самореализации участников, что следует использовать для организации коллективных творческих дел.

Занятие 3. «ДОВЕРИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА».

Время проведения – 30 минут.

Малые группы по 6-7 человек, стоят в плотном круге диаметром 1,3 метра (на расстоянии вытянутых навстречу по диаметру круга рук).

Один из участников становится в центр круга, а остальные выставляют к нему ладони. Центральный участник, не сдвигая ног, медленно падает в любую сторону, а стоящие с этой стороны мягко ловят его на свои ладони и отправляют другим и т. д. Таким образом, центральный участник маятникообразно колеблется в круге, не смещая ног, в течение минуты. Каждый должен по разу побывать в центре круга. В конце в общем круге участники делятся впечатлениями о своих переживаниях в центре.

Занятие выявляет тех участников, у кого после первых двух занятий всё ещё сохраняется высокий уровень напряжения и тревоги и кто ещё не испытывают к другим участникам необходимого доверия.

Занятие 4. «Я – ДРУГ».

Время проведения – 1 час.

Каждый участник группы рассказывает, о своем понятии дружбы и о поведении друга – как должен поступать настоящий друг и что другу не простительно делать.

Ведущий или один из участников на листе ватмана, разделенном на три колонки, или на так же разделенной доске записывает предлагаемые группой признаки положительного (в первой колонке) и отрицательного (во второй колонке) поведения друга.

Далее ведущий задает группе вопрос: «Кто бы смог простить своего друга за то или иное недопустимое поведение? Чем бы вы это могли себе объяснить?»

На лист ватмана или доску выносятся предлагаемые варианты (в третьей колонке).

В общем круге участники делятся впечатлениями: что нового они узнали о дружбе и что нового в себе открыли в ходе дискуссии.

В динамике занятия можно определять полноту освоения участниками понятий в данной области. Это косвенно говорит о том, что у участника, в соответствии с текущим этапом развития личности, формируется опыт юношеской «исповедальной» дружбы.

Занятие 5. «Я – ПОНИМАЮЩИЙ ТЕБЯ».

Время проведения – 1 час.

Проводится предварительная дискуссия на тему «Приемы активного (хорошего) слушания»: невербальное поощрение рассказа – мимикой, доброжелательным выражением лица и жестами, открытой и приглашающей к разговору позой и т.д.

На отдельных листах ватмана или на разделённой надвое доске ведущий выносит заранее подготовленный наглядный материал: «Слушайте, чтобы выиграть» (левый лист или часть доски) и «Слушайте, чтобы проиграть» (правый лист или часть доски).

На левом листе или на левой части доски под названием «Слушайте, чтобы выиграть» написано (с пробелами между первой и второй буквами в каждом первом слове, чтобы при вертикальном чтении первых букв получалось ключевое для занятия слово):

С ознательность – осознанное отношение к миру.

Л ояльность – нейтральное отношение к кому – чему либо.

У важение – признание чьих–либо, каких – либо достоинств.

Ш утка – улыбка, юмор.

А даптация – приспособление к окружающей среде.

И нтерес – особое внимание.

Т актичность – обладание чувством меры.

Е диномыслие – одинаковый с кем – то образ мысли.

На правом листе или на правой части доски под названием «Слушайте, чтобы проиграть» написано:

С убъективность – предвзятый взгляд на вещи и обстоятельства.

Л ицемерие – поведение, прикрывающее не искренность.

У прямство – неуступчивость в поведении.

Ш аблоны – стереотипы.

А мбициозность – агрессивность, обостренное самолюбие, спесивость.

И гнорирование – не обращается должного внимания на собеседника.

Т ревожность – повышенное беспокойство.

Е хидство – злоба, язвительность.

Участники распределяются в малые группы по три человека в ролях: рассказчик, слушатель, наблюдатель. Рассказчик приводит рассказ о каком–либо значимом для него или трудном событии в жизни: об экзаменах, о конфликте, о принятии важного решения и т. п. Слушатель применяет приемы активного слушания, пытается почувствовать эмоции и переживания рассказчика и задает уточняющие вопросы. Наблюдатель поощряет моменты эффективного общения. Проводится смена ролей. В круге участники говорят о своих переживаниях и в роли говорящего и слушающих, о том, что им помогало понимать другого и что мешало, что было интересным и (или) неинтересным в занятии.

Основная задача занятия – помочь участникам осознать и преодолеть противоречие между привычными для них формами поведения в трудных

жизненных ситуациях и тем фактом, что они не всегда обеспечивают успешное решение проблем и успешное межличностное общение. Противоречие обнаруживается по переживаниям разной степени интенсивности – от тревоги, чувства стыда, вины, разочарования, раздражения, агрессии, неуверенности и беспомощности до страха, а также по обострению сопротивления с желанием участника прекратить тренинг. Преодолеть противоречие участник может, лишь обнаружив в своём жизненном опыте более эффективные приёмы слушания партнёра и сценарии общения.

Для дополнительной помощи участникам ведущий даёт группе краткую информацию из конфликтологии - о роли конфронтации между старыми и новыми сценариями поведения как одного из основных механизмов развития личности.

Занятие диагностирует противоречивый жизненный опыт участников в преодолении кризисных ситуаций и содержание типичных для детей кризисных ситуаций.

Занятие 6. «МОИ ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА».

Время проведения - 1 час.

В круге каждый участник рассказывает о 2-3-х своих лучших способах успокоения в стрессе. Ведущий уточняет алгоритм каждого из них и записывает на доску. Остальные голосуют, если сами используют приведенные способы и с их помощью помогали другим (друзьям, знакомым, родственникам).

В результате анализа и обсуждения описанных способов группа делает два вывода.

Во-первых, вывод о том, что каждый человек имеет множество механизмов совладания со стрессами – в сфере переключения деятельности и хобби, коммуникаций, общения с природой, обращения к искусству, в сфере отдыха, питания, бытовой "физиотерапии", внутреннего монолога или диалога и др. Во-вторых, вывод о том, что они могут эффективно помогать друг другу в случаях сходства у них применяемых способов совладающего со стрессом поведения.

Занятие диагностирует сценарии психологических защит и совладающего поведения.

Занятие 7. «МОИ ЛЮБИМЫЕ НЕДОСТАТКИ».

Время проведения – 25 минут.

В «щадящей» (юмористической) форме проводится конфронтация между участниками и их негативным жизненным опытом или субъективно неприемлемыми чертами характера (в гештальтпсихологии и психотерапии они обозначаются как части «Я» или субличности) с психологическим принятием личностью своего негативного опыта и на этой основе - принятие себя в целом.

Группа в общем круге. Ведущий даёт инструкцию, и первый из участников говорит о двух или более любимых недостатках в себе самом и в

соседе справа (слева). Далее уже этот сосед говорит сначала о любимых недостатках в себе и следующем соседе. И так далее - по кругу до его завершения.

При желании участники могут рассказывать друг другу, каким образом они прощали себе и соседям описываемые недостатки.

Данное упражнение позволяет выявлять участников со стойко заниженной самооценкой и с тенденциями к преувеличению своих недостатков.

Занятие 8. «МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ».

Время проведения – 1 час.

Сначала группа стоит в большом круге.

У каждого в руках по чистому листу бумаги (А-4). По инструкции ведущего участники складывают листы пополам и отрывают правый угол любым способом. Снова складывают и отрывают правый угол, и так – 4 раза. Далее по команде ведущего участники разворачивают листы и выкладывают их на пол в круг.

Ведущий предлагает участникам 1-2 минуты внимательно посмотреть на все листы, представив себе, что это – люди (потенциальные друзья, невесты, коллеги по будущей после школы учёбе или работе), и мысленно ответить на такие вопросы: Какие чувства и размышления возникают при рассмотрении листов? Какие листы не нравятся и что хочется с ними сделать? Что хочется сделать с теми листами, которые понравились? Какие чувства они у вас вызывают?

Затем участники по команде ведущего закрывают глаза, делают несколько шагов по кругу, чтобы оказаться перед другим листом и наугад выбирают один из них.

Ведущий предлагает участникам открыть глаза, разглядеть доставшийся им лист (метафорического «человека») и почувствовать, что им нравится в нем или нет. Если достался собственный лист, то – решить, хочется ли в нём что-то изменить и что.

Как только участники начали размышлять над своим выбором, ведущий как бы размышляет вслух, говоря, что сейчас участники испытывают чувства, моделирующие ситуацию жизненного выбора с заранее неизвестными последствиями и готовность человека принять этот заранее не известный ему выбор.

Занятие диагностирует способность участников к принятию новой ситуации и выбора.

Занятие 9. «Я – ЛИДЕР!»

Время проведения - 1,5 часа.

Состоит из двух частей с разными технологиями в каждой.

Тренинг осознания своих лидерских качеств. В общем круге участники последовательно рассказывают друг другу о случаях, когда они выполняли различные лидерские роли. Ведущий вводит понятие о множественности

лидерских ролей и их изменении в зависимости от ситуации и сферы деятельности. Обсуждается динамическая смена лидеров в группе и семье, необходимость иметь в коллективе и в семье для их успешного развития самый широкий набор разных лидеров.

Вторая часть - групповое самотестирование в форме анкеты. Ведущий раздает участникам анкету типичных лидерских качеств и ролей в разных сферах жизнедеятельности. В управлении и принятии решений: вожак, руководитель. В выработке решений (гипотез): генератор идей, компьютер, выдумщик, фантазер. В мотивации к деятельности и её организации: энтузиаст, трудоголик, заводной. В коммуникациях между участниками деятельности: специалист по общению ("коммуникатор"), менеджер, дипломат, переговорщик. В сфере знаний: кладезь премудрости, банк данных, библиотека, Знайка. В сфере практических навыков для реализации деятельности: мастер на все руки, рукодельник, умелец. В эмоциональной поддержке деятельности и психологической защиты от стрессов: психотерапевт, лучший хвалитель, оптимист, добрый. В оценке результатов деятельности: верховный судья, оценщик, поощритель. В культуре и досуге участников: затейник, хранитель традиций, культуровед (литературо-, музыко-, киновед), главный театрал, спортсмен или турист.

Последовательно каждый участник по кругу называет лидерские качества и роли, которые обнаруживает у каждого участника группы: по одному качеству на участника. Остальные записывают распознаваемые у них лидерские качества в свои анкеты. Далее каждый участник подсчитывает, сколько баллов набрало каждое из его лидерских качеств; какова его доля в процентах от общего числа отмеченных лидерских качеств (оно равно числу участников группы, кроме него самого).

Проводится групповая дискуссия на следующие темы: Множественность лидерских ролей – в разных сферах деятельности и общения. Правильное понимание проблемы лидерства, основанного не на способностях «командовать», а на способностях человека эффективно организовать и осуществить различные по содержанию деятельности. Наличие лидерских ролей (в разных деятельности) у каждого участника группы. Необходимость наличия в каждой социальной группе (классе), для её успешного функционирования как группы, полного набора различных лидерских ролей. Потенциальная успешность данной группы.

Данное занятие диагностирует социально-психологические роли в группе, лидерство в различных сферах жизнедеятельности; далее этот материал можно использовать во внеклассной работе для поддержки у подростков максимально эффективных ролей.

Занятие 10. « ПРОДАВЦЫ И ПОКУПАТЕЛИ».

Время проведения – до 45 минут.

Группа делится на пары; в каждой из них каждый из участников будет выполнять сначала роль «продавца», а затем – роль «покупателя».

Ведущий даёт инструкцию одновременно всем парам:

«Сейчас мы поставим в центр круга два стула на небольшом расстоянии друг от друга – это будет у нас входной дверью в магазин. Работаете последовательно по парам, выходя к этой «двери». В каждой паре один играет роль «продавца», а другой – роль «покупателя». Время две минуты девятого. «Продавец» запирает входную дверь, уходя домой. «Покупатель» подбегает к двери и обращается к «продавцу» с просьбой вновь открыть дверь и продать какое-то количество хлеба. В этой сцене у каждого участника свои цели. У «покупателя» цель – во что бы то ни стало уговорить «продавца» продать хлеб. У «продавца» цель – в первую очередь отстоять график работы магазина и своё право вовремя уйти с работы; правда, во вторую очередь он всё-таки должен думать и о выручке и о сохранении клиентуры. Каждая пара у «двери» играет эту сцену до момента её завершения – согласия либо отказа «продавца» продать хлеб.

После того, как последовательно все пары сыграют эту сцену с первоначальным распределением ролей, далее они последовательно играют эту же сцену со сменой ролей – тот, кто был «продавцом» становится «покупателем» и наоборот.

Остальные участники в круге, кто не занят в сцене, наблюдают за развитием событий в каждой паре; их задача – установить, какие стратегии поведения «продавца» и «покупателя» являются наиболее успешными для достижения их целей».

После завершения задания в общем круге участники обсуждают:

- своё самочувствие в каждой из ролей (уверенность, чувство неудобства, злорадства, превосходства, униженности и т.п.);
- наиболее эффективные сценарии поведения в роли «продавца» и «покупателя».

Занятие диагностирует затруднения в сфере общения от особенностей характера (застенчивость, тревожная мнительность, замкнутость) и недостаточной эмпатии.

Занятие 11. «НЕУВЕРЕННОЕ, АГРЕССИВНОЕ И УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ».

Время проведения – час.

Ведущий произносит вступительное слово, типа:

«В жизни нам непрерывно встречаются трудные или неприятные для нас ситуации и, если мы недостаточно подготовлены к встрече с ними, то можем дать на них неадекватные реакции. Сейчас в упражнении речь пойдет о вашем поведении в разных конфликтных ситуациях. Оно может быть предопределено какими-то, не преодоленными детскими или подростковыми страхами – тогда оно будет неуверенным. Оно может быть предопределено агрессивностью, не преодоленной или даже закрепившейся с детства, которую сейчас вы используете как защиту от неприятностей. И только взрослеющая личность (ваше взрослое

«Я») может иметь уверенное поведение в конфликтной ситуации. Именно такое поведение вы и будете сейчас тренировать.

В данном упражнении вы разобьетесь на пары. Один последовательно в каждой конфликтной ситуации будет играть роль «виновника» конфликта, а другой – роль «пострадавшего»; затем - наоборот. Сценарии ситуаций приведены ниже.

В каждой сцене «виновник» обращается к «пострадавшему» с сообщением о какой-то неприятности. Участник в роли «пострадавшего» должен последовательно продемонстрировать сначала неуверенное, затем агрессивное и, наконец, в завершении задания – правильное уверенное поведение.

Затем роли в парах меняются, и все ситуации играются в противоположных ролях.

Пример: Приятель сообщил, что выболтал Вашу тайну.

Неуверенное поведение выглядит примерно так: «Ну, так и знал, что же мне теперь делать...». Неуверенное поведение основано на принятии вами на себя вины за ситуацию, на боязни начать её решать, на принятии человеком роли «жертвы».

Агрессивное поведение выглядит примерно так: «Черт возьми! Тебе ничего доверить нельзя! А еще – друг!!» Агрессивное поведение построено на перенесении вины на другого участника (тем более, что тот конечно виновен), но при этом вы его еще и унижаете и отказываетесь от дальнейшего взаимодействия с ним для решения проблемы.

Уверенное поведение выглядит примерно так: «Да. Вообще-то я не ожидал от тебя. Теперь надо подумать о том, что ты и мы вместе можем сделать в сложившейся ситуации и как дальше вести себя, когда мне опять надо будет сказать тебе что-то важное».

Уверенное поведение построено на вашей более взрослой позиции по отношению к другому участнику ситуации («виновному»). Это позволяет вам одновременно и защитить свои интересы, четко, но без унижения, указать другому на его вину, и сохранить с ним добрые отношения, и взаимодействовать с ним для преодоления ситуации и при этом основную роль в разрешении ситуации передать именно ему.

Каждый из вас должен стремиться овладеть уверененным поведением.

Уверенное поведение возникает из личного опыта или может быть «заимствовано» из опыта других взрослых, имевших большое влияние на развития вас как личностей. В этих случаях для того, чтобы вести себя уверенно, вы своем поведении невольно отождествляете себя с ними; этот прием вы можете использовать и в данном упражнении.

Приведем примеры конфликтных ситуаций – из них для упражнения выберите сначала те три, которые будут использованы в первом распределении ролей, а затем другие три – для второго распределения ролей:

1. Вам в киоске сказали, что у них горячие пирожки, Вы купили, но пирожок оказался холодным. Вы возвращаете его продавщице и говорите...

2. Приятель вернул Вам магнитофон, взятый на вчерашний вечер, испорченным. Вы говорите... (в «женском» варианте: Подруга взяла у Вас на вечернее свидание модную шляпку/сумочку/шарфик, а наутро возвращает надорванным)

3. Приятель взял у Вас взаймы, но не только не собирается отдавать, но и просит у Вас еще. Вы говорите...

4. Ваш приятель без предупреждения привел к Вам в гости незнакомого Вам человека и поставил Вас в неловкое положение. Вы говорите...

5. К Вам подходит знакомый/знакомая и начинает обвинять Вас в том, что Вы якобы что-то «наговорили» про него/неё общим приятелям.

6. Сцена ревности: Ваш приятель/Ваша подруга обвиняет Вас в том, что Вы, с его/её точки зрения, были на прошлой вечеринке слишком внимательны к его/её подруге/другу, отчего она/он сегодня по телефону отказалась/ся от свидания с ним.

Уверенное поведение должно быть натренировано до автоматизма. Для этого сцену можно проигрывать в разных вариантах и столько раз, пока у «пострадавшего» не возникнет это чувство уверенности в себе.

Критерии достижения результата: А) появления у участника в роли «пострадавшего» чувства удовлетворённости собой, активности, впечатления в разрешимости ситуации, тогда как неуверенное и агрессивное поведение порождает напряжение, тревогу, страх за себя; Б) появление у участника в роли «виновного» чувства виновности, но без обиды и даже с желанием сотрудничать с тем, кому причинил неприятность.

После приведенной инструкции ведущего участники делятся на пары случайнным образом и выполняют упражнение.

Далее в большом круге участники делятся впечатлениями от упражнения – как себя чувствовали в разных ролях, какими были сценарии уверенного поведения.

Занятие диагностирует степень развития уверенности в себе, зрелости «Я» (структуры «Я взрослый»), зрелости психологической защиты от ситуации неудачи, разные сценарии совладающего поведения в ситуации неудачи.

Занятие 12. «ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА».

Время проведения – 1 час.

Группа в большом круге. У каждого участника – лист бумаги и авторучка. Упражнение выполняется в шесть этапов.

1. Ведущий предлагает участникам (не обсуждая с соседями, молча!) написать по пять «сильных» и по три «слабых» качества своего характера, затем перевернуть листки бумаги и временно отложить.

2. Далее ведущий переключает внимание участников на ватманский лист, укрепленный на доске или стене, и задает вопрос группе: «Как вы считаете, какими чертами характера обладает человек, который впал в зависимость от курения,

алкоголя или наркотиков? Нет секрета в том, что многие дети начинают это делать в очень раннем возрасте. Тема является актуальной для всех нас!»

Перечисляемые участниками черты ведущий записывает на левую половину ватманского листа.

3. Потом ведущий предлагает участникам молча сравнить список своих черт (1-й этап) со списком черт характера предполагаемого зависимого человека (2-й этап).

4. Затем найденные сходства обсуждаются. Группа, сравнивая результаты отдельных участников, может вывести и общие закономерности сходств и различий этих списков. Проводится групповая дискуссия; её цель на данном этапе занятия: достичь участниками осознания того, что у каждого из них есть в характере такие черты, которые объективно предрасполагают к употреблению ПАВ.

5. Далее тренер задает вопрос участникам, являются ли выделенные ими у себя «сильные» черты характера их защитами от употребления ПАВ и возникновения зависимости?

Те из участников, кто оценит свои «сильные» черты характера как защищающие от зависимости, против каждой из них выставляют оценки их эффективности именно как защиты – от 0 до 100%.

Эти обнаруженные участниками защитные черты своего характера тренер заносит на правую часть ватмана.

6. После этого он спрашивает участников, есть ли, с их точки зрения, еще какие – либо свойства личности, защищающие от возникновения зависимости. После того как участники называют их, ведущий уточняет, есть ли среди них те, что получены в результате данного тренинга – в ходе совместной работы и взаимодействия участников друг с другом. Результаты 6-го этапа дискуссии тренер добавляет на лист ватмана к результатам 5-го.

Таким образом, возникает полный список защит данной группы от ПАВ.

В завершение упражнения тренер предлагает участникам высказать что-либо друг другу в связи с тем, что они участвовали в возникновении и тренировке защит друг друга от употребления ПАВ и зависимости.

Занятие диагностирует характерологическую защиту от начала употребления ПАВ и потенциального развития зависимости от них, способность участников к самоанализу.

Занятие 13. «ОТВЕЧАЮ ЗА СВОЕ «ХОЧУ».

Время проведения – 1 час.

Тренер сначала пишет на доске или на прикрепленном листе ватмана методический материал для занятия и объясняет его.

Приведём схему объяснения ведущего.

«У каждого из нас есть ЦЕЛИ. Цели определяют собой какие-то ЗАДАЧИ, позволяющие их достичь. Необходимость решения задач приводит нас к началу ДЕЙСТВИЙ. Совершаемые нами действия дают РЕЗУЛЬТАТ.

Сокращенно последовательность выглядит так: Цели – Задачи – Действия – Результат.

Когда человек хочет чего-то достигнуть, он говорит: «Я ХОЧУ».

Когда человек думает, какие задачи надо решить, он говорит: «Я ДУМАЮ».

Когда человек совершает действие, он говорит: «Я ДЕЛАЮ».

Когда человек получает результат, он говорит: «Я ОТВЕЧАЮ».

Сокращенно последовательность выглядит так: Я хочу – Я думаю – Я делаю – Я отвечаю.

Совместим эти две последовательности и получим такую:

ЦЕЛИ несут в себе понятие «Я ХОЧУ».

ЗАДАЧИ содержат в себе понятие «Я ДУМАЮ».

ДЕЙСТВИЯ подразумевают понятие «Я ДЕЛАЮ».

РЕЗУЛЬТАТ символизируется понятием «Я ОТВЕЧАЮ».

В жизни мы отвечаем за каждое возникающее у нас желание и за его реализацию. Например, парень познакомился с девушкой. С этого момента он ответственен за то, что происходит в их паре по его инициативе. И - наоборот.

Сейчас группа в случайном порядке разделится по двое. Один из участников делает другому какое-то предложение: что-то сделать, куда-то пойти и т.п. На этой основе в паре возникает дискуссия. Тот, что сделал предложение, обосновывает его важность, актуальность, поясняет свои роли и пределы ответственности в предлагаемом им деле. Тот, кому адресовано предложение, вопросами выясняет свои выгоды, интересы, задачи и ответственность. Дискуссия длится до принятия вторым участником решения – согласиться с предложением или нет. Затем роли в парах меняются.

После завершения упражнения мы сядем в круг и обсудим чувства, которые испытывали при его выполнении».

Далее участники, разделившись по парам, выполняют упражнение.

После его завершения в общем круге участники делятся следующими впечатлениями. Какие чувства они испытывали в разных ролях? Каковы оптимальные стратегии убедить согласиться с предложением и в какой момент возникает это согласие? Какова роль чувства доверия в этом процессе и как оно возникает у принимающего предложение? Какова роль ответственности, принимаемой на себя предлагающим, в возникновении доверия к нему у принимающего предложение?

Примечание для тренера, направляющего итоговую групповую дискуссию: доверие к предложению возникает при условии, если у выдвинувшего его есть неразрывная связь между самим предложением («я хочу») и ответственностью за него («я отвечаю»); по выведенной на плакате схеме эта

закономерность наглядно иллюстрируется прямой и неразрывной связью между «Я хочу» и «Я отвечаю».

Занятие диагностирует степень ответственности за своё поведение, интернальности.

Занятие 14. «УПАКУЕМ ЧЕМОДАН ДЛЯ ОТЪЕЗДА С ТРЕНИНГА».

Время проведения – до 30 минут.

По итогам встречи проводится обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.

Каждый член группы делится впечатлением о работе на протяжении всех дней тренинга, сложностях и удачах выполнения упражнений и участия в группе в целом. Участники тренинговой группы обмениваются опытом, открытиями, замечаниями, пожеланиями на будущее.

Группа в большом круге.

Один участник передает своему соседу вымышленный «чемодан» для «отъезда группы с этого тренинга». При этом участник, передающий «чемодан», говорит соседу, принимающему «чемодан», об одном важном, с его точки зрения, качестве личности, которое он в нем заметил благодаря тренингу. Тем самым передающий «чемодан» символически «кладёт» в него это качество личности, начиная тем самым «собирать чемодан для отъезда с тренинга». Принимающий «чемодан» должен осознать это распознанное у него качество и описать случай из жизни или из данного тренинга, когда это качество «работало» (помогало). Такая процедура повторяется далее до конца круга, пока не будет собран «чемодан» всеми участниками данной группы. Последний участник выносит «чемодан» в центр круга, и все, глядя на него, говорят о своих чувствах.

В произвольной форме – процедура благодарности за работу и прощания.

В этот момент ведущий может спросить группу, что ей ещё хочется в групповой работе.

Занятие (и данное последнее задание) диагностирует сплоченность группы, ее заинтересованность в продолжение групповой работы; последняя может обнаруживаться и в невербальной форме: участники долго не расходятся по окончании занятия; группа возвращается к темам или к переживаниям на том или ином значимом для них занятии; обнаруживается возникновение дружбы между участниками.

Список литературы.

1. Нелидов А.Л., Попова Т.А., Леднева Л.В. Программа семинара-тренинга учащихся-волонтёров «Миссия доброй воли». // В кн. Профилактика асоциального поведения среди детей и молодёжи: из опыта работы органов управления образованием и учреждений образования Нижегородской области. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2003. – С. 166 – 222.
2. Родионова Е.Л., Нелидов А.Л., Щелина Т.Т., Сидоров П.Е. Психологопедагогическая служба общеобразовательной школы в профилактике формирования детских асоциальных групп. // В кн. Профилактика асоциального поведения среди детей и молодёжи: из опыта работы органов управления образованием и учреждений образования Нижегородской области. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2003. – С. 7 – 69.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
4. Шапиро Д. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. – Кишинэу: Издательство «ARC», 1997. – 320 с.
5. Коновалова О.Б., Рыжова Ж.В. Хочу быть лидером. Выпуск 2. – Н.Новгород: Издательство ООО «Педагогические технологии», 2003. – 96 с.
6. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе: Перевод с английского. СПб.: ООО «Речь», 2001. – 244 с.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
8. Сидоренко Е. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 327 с.
9. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие: тренинги социальных навыков для учащихся 1-11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 224 с.
10. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины: практическое руководство для школьного психолога. 3-е изд., стер. – М.: Генезис, 2000. – 288 с.
11. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка. /Под редакцией И.В.Дубровиной. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995. – 143 с.
12. Детская и подростковая психотерапия. / Под редакцией Д. Лэйна, Э.Миллера. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
13. Проблемы школьного воспитания. Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004, №3)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. — М., 1987; Игры для интенсивного обучения / Под ред. В. В. Петрусинского. — М., 1994.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М., 2000.
3. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. - М., 1997. - 272 с.
4. Психические состояния. Хрестоматия / Составитель Л. В. Куликов. — СПб.: Питер, 2000.
5. Райгородский Д.Я. Психология личности. Т.1. Хрестоматия. - Самара: Изд. Дом Бахрах , 1999. 448 с.
6. Слободчиков В.И. О понятии образовательной среды в концепции развивающего образования / В.И. Слободчиков // Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. Москва 12, 14 апреля 2000 г. - М.: Экопсицентр РОСС. - 336 с.
7. Стafeева Ю. В. К проблеме педагогической поддержки адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в вузе / Ю.В. Стafeева // Школа молодых ученых: сборник статей участников второй сессии - Петропавловск-Камчатский - Издательство КГПУ, 2004.-С.79-86.
8. Стafeева Ю.В. Адаптивные характеристики личности студента / Ю В. Стafeева // Качество образования в вузе- проблемы и пут их решения: сборник докладов межрегиональной научно-практической конференции - Петропавловск-Камчатский: издательство КГПУ, 2004. - С. 172-186.
9. Стafeева Ю.В. Совместная творческая деятельность преподавателей и студентов как фактор педагогической поддержки адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в вузе / Ю.В. Стafeева // Школа молодых ученых: сборник статей участников третьей сессии. - Петропавловск-Камчатский-издательство КГПУ, 2004 -С. 96-100.
10. Стafeева Ю.В. Сущность процесса социальной адаптации (методологический аспект) / Ю.В Стafeева // Культурно-образовательная среда вуза сборник статей межрегиональной научно-практической конференции. - Петропавловск-Камчатский, 2002.-С. 103-110.
11. Фролова О.П. Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе / О.П. Фролова, М.Г. Юркова // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки / под ред. В.Г. Асеева. Иркутск, 1994. - С. 55- 64.