



**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«СРЕДНЕРУССКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА»**

Утверждаю
Директор ЧОУ ПО «СКУБ»
М.М. Зрыкина
2019 г.

**ПРОГРАММА «УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ»
ЧОУ ПО «Среднерусский колледж управления и бизнеса»**

Пояснительная записка

Одной из наиболее важных проблем обучения в колледже является адаптация первокурсников к новым условиям обучения.

Адаптация молодого человека в учебном заведении является важным составным элементом в системе учебной деятельности. По причине того, что процесс адаптации чрезвычайно динамичен, его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий. Каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. Изучение механизмов и закономерностей адаптации учащегося в разнообразных учебных условиях приобретает в настоящее время актуальное значение.

Большой интерес представляет для исследования социально - психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у учащегося требуемого уровня в учебной деятельности. От того насколько быстро и легко проходит адаптация, зависит успешность обучения студентов и учащихся в колледже.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияют ситуативные и личностные факторы.

К ситуативным 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; повышенная самооценка.

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят 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.

В связи с этим исследование особенностей социально-психологической адаптации учащихся первого курса в первые месяцы обучения в образовательном заведении и их психолого-педагогическое сопровождение является актуальной проблемой. Программа «Успешная адаптация первокурсников» призвана помочь учащимся, поступившим учиться в колледж пройти сложный период привыкания к новым условиям наиболее благоприятно.

База реализации программы: ЧОУ ПО «СКУБ» г.Калуга

Цель программы: выявить особенности социально-психологической адаптации учащихся первого курса к обучению, дать соответствующие рекомендации классным руководителям, мастерам п/о, преподавателям, родителям и учащимся, способствующие наиболее благоприятной, успешной адаптации, провести тренинговые занятия.

Задачи:

1. Исследовать психологическое состояние обучающихся в процессе адаптации.
2. На основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации учащихся.
3. Провести тренинги, способствующие наиболее оптимальной адаптации к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки учащихся.
4. На родительских собраниях затронуть вопрос о социальной адаптации и дать соответствующие рекомендации.
5. Провести повторное исследование.

Объект исследования: особенности социально-психологической адаптации первокурсников к обучению в колледже.

Предмет исследования: психологическое состояние обучающихся первого курса.

Гипотеза: Оптимизации процесса обучения учащихся - первокурсников способствует исследование уровня психологической адаптации и включение в учебно-воспитательный процесс рекомендаций, позволяющих снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий, психологических тренингов, работы с преподавателями, классными руководителями, мастерами п/о и родителями.

Критерии результативности:

1. Уровень тревожности.
2. Степень социальной адаптации.
3. Уровень самооценки.
4. Уровень общительности.

Используемые методы и методики:

Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Эмпирические методы: Метод определения социальной адаптации (А.Антоновский), Методика определения уровня тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского), Методика определения уровня общительности (Ю.И. Киселев), Методика определения самооценки личности Ю. И. Киселева.

Практическая и теоретическая значимость: результаты и материал исследования могут способствовать лучшему пониманию причин социально - психологической дезадаптации учащихся в процессе обучения и оптимизировать процесс адаптации обучающихся-первокурсников.

Ожидаемый результат: повышение процента учащихся с благоприятным протеканием адаптационного периода, снижение количества студентов с проявлениями дезадаптации.

Основные этапы программы:

№ этапа	Вид работы	Время проведения
1.	Диагностика уровня адаптации учащихся первого курса к условиям обучения в колледже.	Октябрь
2.	Консультирование преподавателей по вопросам адаптации первокурсников.	Октябрь
3	Работа с родителями.	Ноябрь
3.	Ознакомление учащихся с рекомендациями.	Ноябрь
4.	Тренинговые занятия.	Декабрь.
5.	Повторная диагностика	Январь
6.	Индивидуальное консультирование учащихся, имеющих трудности в адаптации, родителей, преподавателей работающих с данными учащимися	Январь

Литература.

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками /Л.Ф. Анн.- Спб.,2003
2. Бадьина, Н.П. Технология создания психологически комфортных условий в образовательном учреждении: методические рекомендации для педагогов- психологов / Н.П.Бадьина. - Курган, 2008
3. Бадьина, Н.П Показатели психологической комфортности ребенка в образовательном учреждении: методические рекомендации для педагогов- психологов / Н.П.Бадьина. - Курган, 2008
4. Грецов, А.Г., Жукова, Е.В. Из школы в жизнь: социально-психологическая адаптация старшеклассников / А.Г. Грецов, Е.В. Жукова: ж-л Психология и школа, 2002- №1.- С.34-43
5. Лебедева, В.П., Орлов, В.А., Панов, В.И. Психодидактические аспекты развивающего образования: Методическое пособие/В.П.Лебедева, В.А. Орлова, В.И.Панов. - Москва «ВАКО» 2005.
6. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. 4-е изд./Р.С. Немов.- М.: Владос, 2001.
7. Мамонтов, С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе./С.Ю. Мамонтов.-М.,2000.

Приложение 1

Диагностика уровня адаптации учащихся первого курса к условиям обучения в колледже

Диагностируемый параметр	Методика
Социальная адаптация	Метод определения социальной адаптации человека А. Антоновского
Уровень общительности	Методика оценки уровня общительности тест В.Ф. Ряхского
Уровень самооценки	Методика определения самооценки личности Ю.И.Киселева
Уровень тревожности	Методика определения уровня тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина

Приложение 2

Рекомендации преподавателям по адаптации первокурсников

1. На первых занятиях ознакомить с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям.
2. Провести беседу о правильном слушании лекции.
3. Учить студентов правильно работать с книгой, методическими пособиями.
4. Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
5. Скорректировать количество домашнего задания и письменных работ по требованиям программ. Оно должно быть минимальным с целью предупреждения перегрузки.
6. Использовать способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение, приемы активизации, общение, разнообразные педагогические технологии, компьютерное обучение.
7. Проводить менее стрессогенный опрос: письменный, текстовый или групповой.
8. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний.
9. Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов.
10. Применять такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.
11. Применять методы обучения педагогов - новаторов.
12. Занятия проводить, опираясь на зону актуального и ближайшего развития студента.

Приложение 3

Родительское собрание на тему: «Адаптация учащихся - первокурсников к новым условиям жизнедеятельности»

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

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

Примерное содержание беседы

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

Первокурсники пытаются понять «куда я попал» и «кто меня окружает». Учащийся 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.

Учащийся - 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 новой 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 учащихся жалуется на какое-либо ухудшение психического состояния, вызванное перегруженностью учебной.)

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

Для части учащихся возникает непростая проблема проживания в общежитии или проблема проживания в съемной квартире (комнате). Для многих 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 учащихся, облегчает процесс вхождения в коллектив и так далее.

Рекомендации родителям.

Психологическая поддержка учащихся.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки подросток 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 первокурснику поверить в себя и свои способности;

- который помогает подростку избежать ошибок;

- который поддерживает учащегося при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать первокурсников педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение учащегося, 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 верят в его силы и способности. Первокурсник нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

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

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

Подлинная поддержка взрослым подростка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей - его положительных сторон. Случается, что поведение учащегося 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 первокурсника в себе играет вера в него родителей и педагогов . Родитель должен показать учащемуся , 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 подростка . Такой акцент на прошлом может породить у учащегося ощущение преследования. Подросток 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 его неудачах;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить первокурснику 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 первокурсника, необходимо:

- 1.Опираться на его сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов молодого человека.
3. Показывать, что вы довольны его достижениями.
4. Уметь и хотеть демонстрировать ему любовь и уважение.
5. Внести юмор во взаимоотношения с ним.

6. Уметь взаимодействовать с подростком.

7. Принимать его индивидуальность.

8. Проявлять веру в него и эмпатию.

9. 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 подростку почувствовать свою нужность. Таким образом, учащимся просто необходима ваша поддержка.

Приложение 4

Ознакомление обучающихся с рекомендациями.

Рекомендации

Учащимся по организации своей учебно - профессиональной деятельности в ходе обучения в колледже.

Данные рекомендации сформулированы в результате анализа полученных данных о социальной адаптации к обучению в колледже исследуемых учащихся 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» учащихся. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. 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 найдутся хотя бы несколько таких учащихся, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет интересно рассуждать .

- 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:

- 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.

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 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.

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.

Приложение 5

Тренинг. «Успешная адаптация»

Занятие 1. 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

1. Представление себя. 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 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).

2. 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:

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;

б) соблюдение конфиденциальности — готовность не выносить содержание общения за пределы группы.

3. Упражнения на углубление знакомства и установление эмоциональных контактов.

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

Все студенты (слушатели) по команде 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. Ведущий 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.

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

Занятие 2. Развитие коммуникативных способностей.

Цель: отработка коммуникативных навыков, умения слушать, сочувствовать другому, понимать его точку зрения.

1.Игра "Интервью". Инструкция: "Сегодня мы постараемся поближе узнать друг друга. Выберите себе собеседника и в течение 5 минут задавайте ему вопросы. Постарайтесь выяснить как живет ваш собеседник, сколько у него братьев и сестер, с кем он дружит, чем интересуется... выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. Через 5 минут я подам вам сигнал того, что время прошло. После этого поменяйтесь ролями. (На упражнение дается 10 минут). А теперь все вернитесь и сядьте в один большой круг. Пусть каждый представит группе своего партнера.

Анализ упражнения:

- понравились ли тебе вопросы твоего собеседника?
- Что тебе было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Кто из вас двоих сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?
- Как ты теперь чувствуешь себя в группе?

Раздаточный материал:

2. Правила жизненной мудрости

- 1 Если ты оказался в сложной ситуации, постарайся спокойно обдумать ее и принять решение, которое считаешь правильным.
- 2 Взаимоотношения людей - большая ценность. Важно уметь поддерживать их, чтобы они не испортились. А для этого учись понимать чувства и настроения окружающих.
- 3 Не ожидай от других, что они прочтут твои мысли. Говори им о том, что ты хочешь и думаешь.
- 4 Не нападай на других, когда тебе плохо.

3. Игра: "Положительные качества на первую букву имени"

Тот к кому попадет мячик, называет свое имя и какое-либо положительное качество, начинающееся на первую букву своего имени.

4. Игра «Я люблю всех тех, кто ...»

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Участники сидят в кругу. Ведущий называет, кого он любит, например «всех тех, кто любит мороженое» или всех тех, кто любит лето». Те, к кому это относится, должны поменяться местами.

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

Занятие 3. Осознание внутренних конфликтов.

Цель: развитие способности дифференцировать чувства (свои и других людей), осознание внутренних конфликтов.

1. Игра-самоанализ «Я готовлю уроки» или «Мой рабочий день».

Обсуждение. Рекомендации. Работа с дневником. Правило концентрации внимания «Я здесь и сейчас!». Учет чередования устных и письменных уроков. Новый взгляд на скучное задание. Полезные физкультминутки.

2. Коллективное письмо-пожелание хроническому неудачнику. Вы все в чем-то достигли успеха. Но ведь есть люди, которым очень тяжело, они страдают, думают, что у них все плохо, что они неисправимые неудачники и никогда не достигнут успеха. Вы хотите помочь таким людям? (Каждый может высказаться) Тогда давайте напишем коллективное письмо-пожелание такому человеку.

3. Упражнение «Переключение каналов». Представь, что находишься на уроке, который тебе не очень нравится. Что ты при этом чувствуешь, видишь, слышишь? Опиши свои ощущения, можешь придумать им название или нарисовать картинку-отражение твоего настроения. Теперь подумай о том, чем ты любишь. Представь картинку своего любимого занятия как можно ярче. Что ты чувствуешь при этом? Можешь ли ты описать различия между ощущениями от первого и второго образов? Попробуй попеременно переключаться между ними, как будто переключаешь каналы телевизора. А теперь вообрази, что ты делаешь первое дело, испытывая приятные чувства и мысли. Получилось ли у тебя это? Как ты думаешь, можно ли сделать скучное и неприятное дело более интересным, используя эту игру?

4. Упражнение «Дерево». Представьте себе дерево. Ваше дерево растет, становится сильным и мощным. Оно тянется к солнышку. Ваше дерево чувствует бодрость, жизнерадостность.

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

Занятие 3 «Мы вместе»

Цель: Развитие навыков продуктивного взаимодействия, проработка умений совместного принятия решений.

1. Игра «Аплодисменты». Кто из вас бывал в театре или в цирке и воочию видел, как публика рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов. Поставьте стул в центре класса и попросите ребят окружить его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и услышать аплодисменты в свой адрес?

Анализ:

- Понравилось ли тебе получать аплодисменты?
- Тебе понравилось хлопать в ладоши?
- Как ты показываешь окружающим, что ты восхищаешься ими, что они тебе нравятся?

2. Упражнение «Комплимент».

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно добавить к нему положительную информацию о себе.

Например: - Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

-Да это так ! А еще я трудолюбивая!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

3. Игра «Десять вопросов». Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Десять вопросов». Она называется так потому, что вы можете задать мне именно 10 вопросов, чтобы угадать, кого из вас я загадала. Если хотите, вы можете спрашивать о внешнем виде этого человека, например, о цвете его глаз. А можете спрашивать о его особых качествах и умениях, чертах его характера. Когда я отвечу на все 10 вопросов, можно высказать свои догадки о том, кого я угадала.

Анализ:

- Ты быстро угадал, о ком идет речь?

-Есть ли среди ребят, похожие друг на друга, непохожие?

-Как ты считаешь, похож ли ты на кого-нибудь?

4. Игра «Сочини историю». Группа делится на несколько подгрупп. Каждая совместно сочиняет историю, сказку, рассказ о том, что «один в поле не воин». Затем каждая группа по очереди рассказывает свою историю. Обсуждение. (Можно устроить конкурс на лучшую историю).

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