

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУКОВСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»



Утверждаю:
Директор ГБПОУ РО «ГСТ»

А.И. Авилов

« 01 » 09 2025г.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«ПЕРВОКУРСНИК!»**

Педагог-психолог Морозова М.А.

г. Гуково 2025 г.

Данная Профилактическая программа содействует благоприятной адаптации обучающихся первого курса техникума, гармоничному развитию личности, мотивации, способствует успешному освоению основных и профессиональных компетенций в СПО, а также сохранности контингента нового набора.

Важное преимущество Профилактической программы состоит в возможности проведения комплексной профилактической психолого-педагогической работы в течение учебного года.

Представленная работа является частью методического обеспечения внеурочной психолого-педагогической работы педагога-психолога.

Она включает входное и повторное диагностические исследования (мониторинг), тренинговые занятия в течение учебного года, профилактические мероприятия, проводимые совместно с социальными партнерами техникума.

Профилактическая программа предназначена для обучающихся первого курса.

Содержание

Паспорт программы	4
Пояснительная записка	9
1. Анализ проблемной ситуации	10
2. Цели и задачи программы	11
3. Содержание и механизмы реализации программы	13
4. Направления деятельности	17
5. Этапы реализации программы	
6. Критерии оценки эффективности результатов по направлениям	18
7. План-график работы по реализации программы	
8. План мероприятий программы	20
9. Анализ заинтересованных сторон	23
10. Ожидаемые результаты	24
11. Нарращивание потенциала программы	25
Список используемой литературы и дополнительных источников информации	26
<i>Приложение 1. Методические рекомендации по реализации Профилактической программы «ПЕРВОКУРСНИК!»</i>	28
1 . Основные виды работ и содержание	
1.1. Просветительская работа	
1.1.1. Просветительская работа с преподавателями	
1.1.2. Просветительская работа с обучающимися	29
1.2. Диагностическая работа	32
1.3. Профилактическая работа	36
1.4. Коррекционно-развивающая работа	37
1.4.1. Групповая коррекционно-развивающая работа	
1.4.2. Индивидуальная коррекционно-развивающая работа	45
2 . Методики, используемые в диагностическом исследовании	46
2.1. Обоснование выбора методов для диагностических исследований	
2.1.1. Анкета «Определение доминирующих мотивов учения» (Лусканова Н.С.)	47
2.1.2. Опросник «Методика изучения акцентуаций характера» (К. Леонгард)	49
2.1.3. Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса и А. Дарки)	53
2.1.4. Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)	57
2.1.5. Анкета «Изучение характера адаптированности первокурсников».	
3 . Цикл тренинговых занятий	63
3.1. Условия проведения и содержание тренинговых занятий	
<i>Занятие № 1. Тренинг коммуникативных навыков: «Коммуникативные формы взаимодействия»</i>	
<i>Занятие № 2. Тренинг коммуникативных навыков: «Формирование коммуникативных навыков и уверенности в себе»</i>	67

<i>Занятие № 3.</i> Тренинг коммуникативных навыков: «Навыки взаимодействия и взаимопонимания учебной группы»	71
<i>Занятие № 4.</i> Тренинг коммуникативных навыков: «Отработка умений и навыков коммуникации в группе»	75
<i>Занятие № 5.</i> Тренинг социальных навыков: «Конфликт и пути выхода из него»	77
<i>Занятие № 6.</i> Тренинг активизации внутренних ресурсов: «Овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа «Я»»	81

Паспорт программы

Наименование программы	Профилактическая программа «ПЕРВОКУРСНИК!» (Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся первого курса в период адаптации к обучению в ПОО)
Составитель программы	Педагог-психолог Морозова М.А.
Сроки реализации	2025-2026 учебный год,
Цель программы	Создание условий для успешной адаптации, гармоничного развития личности обучающихся первого курса, мотивации на успешное освоение основных и профессиональных компетенций.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Содействие в создании оптимальных психологических условий включения первокурсников в процесс обучения в техникуме, выявление «группы риска»; 2. Оказание психолого-педагогической и методической помощи кураторам и преподавателям в работе с группой первокурсников; 3. Психологическая помощь обучающимся первого курса в процессе адаптации к условиям обучения в техникуме, развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности. 4. Проведение занятий, тренингов, способствующих развитию групповой сплоченности, созданию благоприятного психологического климата в коллективе; 5. Помощь в осознании ценности здоровья и формирование ответственности за собственную жизнь, и жизнь окружающих людей.
Направления программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Просветительское направление: <ul style="list-style-type: none"> - организационные мероприятия с преподавателями (по запросу), с кураторами по воспитательной работе, со студентами первого курса;

	<ul style="list-style-type: none">- информирование преподавателей и кураторов о психологических особенностях первокурсников.- организация и проведение семинаров, мероприятий для преподавателей и кураторов по вопросам психологических особенностей обучающихся, их интересов, мотивов поступления в техникуме, отношения к будущей профессии;- участие обучающихся в различных конкурсах, конференциях, олимпиадах. <p>2. Диагностическое направление:</p> <ul style="list-style-type: none">- изучение индивидуально - психологических особенностей обучающихся, их интересов, мотивов поступления в техникум, отношения к будущей профессии;- мероприятия по исследованию уровня социально - психологической адаптации и выявление дезадаптации первокурсников;- определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей. <p>3. Профилактическое направление:</p> <ul style="list-style-type: none">- мероприятия в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения, тренингов, направленных на успешное протекание социально-психологической адаптации первокурсников;- мероприятия по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников;- осуществление психологической поддержки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
--	---

	<p>4. Коррекционно – развивающее направление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение индивидуальной коррекционной работы при нарушениях протекания процесса социальнопсихологической адаптации обучающихся первого курса (обучающиеся с высоким уровнем тревожности и агрессии, «группы риска», ОВЗ и инвалидов).
<p>Исполнители программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Заместитель директора по УВР ГБПОУ РО «ГСТ»; - Педагог-психолог ГБПОУ РО «ГСТ»; - Кураторы, преподаватели ГБПОУ РО «ГСТ».
<p>Нормативно правовое обеспечение</p>	<p>Нормативные документы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990); 2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (действующая редакция, 2016) 3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции; 4. Письмо Министерства образования РФ от 24 декабря 2001 г. № 29/1886 -6 «Об использовании рабочего времени педагога – психолога ОУ»; 5. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 г. № 28-513/16 «Методические рекомендации по психологопедагогическому сопровождению учащихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»; 6. Этический кодекс психолога; 7. Устав ГБПОУ РО «Гуковский строительный техникум»; 8. Положение о психологической службе ГБПОУ РО «Гуковский строительный техникум»;

	<p>10. Правила внутреннего распорядка для обучающихся ГБПОУ РО «Гуковский строительный техникум»;</p> <p>11. Положение о психолого-педагогическом консилиуме в ГБПОУ РО «Гуковский строительный техникум».</p>
<p>Механизмы реализации программы</p>	<p>1 этап – входная диагностика: среди обучающихся – первокурсников и кураторов групп проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию в техникуме, мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровня притязаний, коммуникативных особенностей. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психологической работы с обучающимися первого курса по адаптации.</p> <p>2 этап – социально-психологическое воздействие: проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации обучающихся. Мероприятия подразумевают организацию Т- групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами, профилактические мероприятия.</p> <p>3 этап - итоговая диагностика: заключительное социально-психологическое обследование (мониторинг) обучающихся первого курса. Оценка эффективности проведения социальнопсихологической работы.</p> <p>4 этап – коррекционные занятия: проводится по необходимости или запросу педагогом-психологом с обучающимися первокурсниками, имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.</p>
<p>Целевые группы программы</p>	<p>Обучающиеся 1-х курсов, поступившие на базе основного общего или среднего общего образования.</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Осуществляемая в настоящее время реформа образования требует новых подходов к адаптации обучающихся. Процесс адаптации в образовательной профессиональной организации длительный и не всегда успешный. Зачастую у значительной части первокурсников возникают проблемы с адаптацией, что в первую очередь связано с личностными особенностями самих обучающихся, а также с отсутствием навыков самостоятельной учебной деятельности, навыков ведения самостоятельного хозяйства и несформированностью профессионального самоопределения.

В современном мире кардинально меняется роль и значение образования. Переход общества от индустриального к постиндустриальному сопровождается лавинообразным ростом необходимой для усвоения информации. Это требует новых подходов не только к образовательной организации, но и подготовке обучающихся к профессиональному самоопределению и осознанному, мотивированному выбору профессии. Ежегодно возрастает количество абитуриентов, поступающих в техникумы, однако очень большой отсев первокурсников показывает, что адаптация контингента нового набора к условиям обучения в техникуме происходит со значительными трудностями. Поэтому необходим поиск новых эффективных подходов, методов и приемов работы, обеспечивающих качественный отбор и системный подход к процессу социально-профессиональной адаптации первокурсников.

Кардинальное реформирование российского общества породило новые требования к человеку. Современному обществу необходимы люди, обладающие высоким уровнем профессиональных и личностных качеств, способных профессионально адаптироваться в постоянно меняющихся условиях социума. Способность адаптироваться – одна из особенностей личности, формирующихся под влиянием окружающей среды, важной частью которой является образовательное учреждение, где человек формируется как профессионал и личность. Проблема приспособления первокурсников к среде профессионального образования решается путем создания оптимальных условий с учетом главных характеристик адаптационных процессов, за каждым из них стоят различные зоны трудностей, с которыми приходится сталкиваться обучающимся, и которые могут стать причинами дезадаптации.

В систему профессионального образования сегодня приходят педагогически запущенные обучающиеся. Зачастую это подростки, приехавшие, в город из расположенных рядом деревень и сел, чаще всего – с ослабленным здоровьем и с «клубком» психологических проблем, главные из которых – затруднение в общении, неуверенность в своих силах, отсутствие привычки заниматься систематически. Это дает основания отнести проблему психологической поддержки обучающихся в период

адаптации к образовательному процессу, а также к перемене места жительства – к числу актуальных проблем образования.

Бывшие выпускники школ, поступающие в техникум, – только на пути к выбору профессии. Многие самостоятельно выбрали будущую специальность, по которой хотели бы получить образование и трудиться в будущем, но есть и такие, за кого, выбор сделали родители. От того, как произойдет приобщение личности к новым условиям вхождения в учебную деятельность, насколько будут преодолены трудности с приобретением профессиональных навыков, зависит, как сформируется у обучающихся умение найти способы реализации себя как личности, так и профессионала.

Успешную адаптацию можно рассматривать как их включенность в новую социальную среду, в учебно–познавательный процесс, а также в новую систему отношений.

Контингент нового набора в первом семестре при обучении в техникуме сталкиваются с рядом психологических проблем: увеличение учебного года, большая нагрузка, адаптация в группе, новые нормы и требования преподавателей. Обучающиеся первого курса, проживающие в общежитии, отличаются более длительной адаптацией: тревожны, склонны к нервно–психическим срывам.

Проходит немало времени, прежде чем первокурсник приспособится к условиям обучения в техникуме. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе. Приспособление к новым условиям требует от обучающихся много сил, он должен сам ставить перед собой цели близкие к учебной или иной познавательной, или общественной деятельности.

Рассмотрение этой категории обучающихся, невозможно без учета особенностей адаптационного периода. Так как это способствует раскрытию потенциальных способностей и задатков, проявлению таланта, расширению круга познания.

1. Анализ проблемной ситуации

1. Некоторые индивидуально-психологические особенности абитуриентов, поступающих на базе неполной средней школы, отрицательно сказываются на процессе адаптации к условиям обучения в техникуме. Это большие пробелы в знаниях (в техникумы, как правило, поступают средне- и слабо успевающие в школе); низкие познавательные интересы (основной мотив обучения – «надо же где-то учиться», учеба понимается многими как вынужденное поведение или привычное функционирование); плохое владение приемами учебной работы (неумение работать с учебными текстами, выделять основную мысль текста, конспектировать, эффективно запоминать учебный материал, ясно и доходчиво излагать выученное); дефекты семейного и школьного воспитания (низкая организованность и дисциплинированность, несформированность навыков личной гигиены, низкий уровень этической воспитанности, заниженная самооценка, повышенная тревожность);

недостатки познавательной сферы (привычка усваивать знания в готовом виде), низкая умственная работоспособность, недостатки в развитии (внимания и мышления); неадекватная самооценка; несерьезность профессиональных намерений большинства абитуриентов, преобладание внешних мотивов поступления.

2. Обучение в техникуме имеет свои особенности. Одна из главных - получение не только профессии, но и среднего образования. Изучение двухгодичной средней школы за год требует от первокурсников высокой умственной работоспособности, организованности, желания учиться.
3. Адаптивная ситуация вызвана новизной самой деятельности и условий, в которых она протекает. Приспосабливаться приходится не только к учебной деятельности, к ближайшему социальному окружению, но и к новым условиям быта, особенно для тех обучающихся, которые приехали в город из сельской местности.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для успешной адаптации, гармоничного развития личности обучающихся первого курса, мотивации на успешное освоение основных и профессиональных компетенций.

В соответствии с целью выделены следующие **задачи:**

- Содействие в создании оптимальных психологических условий включения первокурсников в процесс обучения в техникуме, выявление «группы риска».
- Оказание психолого-педагогической и методической помощи кураторам и преподавателям в работе с группой первокурсников.
- Психологическая помощь обучающимся первого курса в процессе адаптации к условиям обучения в техникуме, развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности.
- Проведение занятий, тренингов, способствующих развитию групповой сплоченности, созданию благоприятного психологического климата в коллективе.
- Помощь в осознании ценности здоровья и формирование ответственности за собственную жизнь, и жизнь окружающих людей.

Планируемый результат:

- Скоординированная деятельность педагогического коллектива.
- Оптимально выстроенные взаимоотношения в системах «преподаватель - обучающийся» и «обучающийся - обучающийся».
- Участие обучающихся в конкурсах, конференциях, олимпиадах. Посещение обучающимися кружков разной направленности на базе техникума.
- Информационные материалы (тематические газеты, буклеты, презентации, видеоролики).
- Организация и проведение встреч со специалистами медицинских учреждений: беседы, круглые столы, дискуссии, консультации и др.
- Система дифференцированной работы преподавателей, кураторов групп,

воспитателя общежития, педагога- психолога.

- Комфортное приспособление к новой системе обучения, к изменению учебного режима.
- Повышение организационной культуры обучающихся техникума.
- Проявление активности первокурсников, осмысление собственной позиции в новой среде.
- Развитие групповой сплоченности.
- Удовлетворенность новой учебной средой, характером взаимоотношений с одноклассниками, администрацией, удовлетворенность своим положением в коллективе.
- Развитие личности обучающихся, раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала, поддержка их психического здоровья.

Содержание и механизмы реализации программы

Эффективной организации работы по адаптации обучающихся групп нового набора способствует скоординированный план деятельности, включающий следующие этапы:

№ п/п	1 этап – входная диагностика	ответственные
1.	Среди обучающихся – первокурсников и кураторов групп проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников.	Педагог-психолог
2.	Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровня притязаний, коммуникативных особенностей. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психологической работы с обучающимися первого курса по адаптации.	Педагог-психолог
3.	Анализ-справка по результатам диагностического исследования. Рекомендации кураторам групп, преподавателям по особенностям психологических проблем, затрудняющих адаптацию первокурсников. исследование. Рекомендации кураторам групп, преподавателям по особенностям психологических проблем, затрудняющих адаптацию первокурсников.	Педагог-психолог
2 этап - социально-психологическое воздействие		

1.	Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации обучающихся. Мероприятия подразумевают организацию Т-групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами	Педагог-психолог Воспитательный отдел техникума
2.	Психопрофилактическая работа: организация работы комиссии по профилактике правонарушений, проведение индивидуальных психопрофилактических бесед	Администрация ГБПОУ РО «ГСТ» Педагог-психолог
3.	Психологическое консультирование: – Индивидуальное консультирование обучающихся; – Индивидуальное консультирование родителей или лиц их заменяющих; – Консультирование педагогов по результатам диагностических процедур, профессиональным вопросам.	Педагог-психолог
4.	Осуществление психологической поддержки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.	Педагог-психолог
5.	Осуществление психологической поддержки обучающихся ОВЗ и инвалидов.	Педагог-психолог
7.	Участие обучающихся нового набора в различных мероприятиях в течение учебного года, конкурсах, конференциях, олимпиадах.	Кураторы групп Преподаватели
8.	Проведение тренингов разной адаптивной направленности в течение учебного года.	Педагог-психолог
9.	Проведение профилактических мероприятий (беседы, видеолектории, информационные палатки и т.д.) для снижения девиантного и асоциального поведения.	Педагог-психолог
3 этап - итоговая диагностика		

1.	Заключительное социально-психологическое обследование (мониторинг) обучающихся первого курса. Анализ и оценка эффективности реализации профилактической программы.	Педагог-психолог
2.	Аналитический отчет по результатам диагностики, корректировка планы работы психологической службы техникума.	Педагог-психолог
4 этап - коррекционные занятия		
1.	<p>Проводится по необходимости или запросу педагогом- психологом с обучающимися первокурсниками, имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение коррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально психологической адаптации студентов первого курса; - Организация и проведение индивидуальных коррекционных занятий с обучающимися с высоким уровнем тревожности и агрессии, «группы риска», ОВЗ и инвалидов. 	Педагог-психолог

Для успешной реализации программы имеются необходимые ресурсы:

Образовательные ресурсы: методическое обеспечение (тематические газеты, буклеты, презентации, видеоролики), интернет ресурсы.

Кадровые ресурсы: педагог-психолог, воспитатель общежития, кураторы групп.

Социальный ресурс: сотрудничество, ответственность, компетентность.

Материально-технические ресурсы:

Программа реализуется через:

- организацию информационной и образовательной среды для обучающихся и родителей;
- организацию здоровьесберегающего пространства техникума и общежития;
- межведомственное сотрудничество с учреждениями системы профилактики и общественными организациями;
- мониторинговые исследования;
- организацию событийных мероприятий;
- экскурсии, практические занятия;
- круглые столы, консультации, беседы для родителей;

4. Направления деятельности

Программа реализуется по следующим направлениям:

1. Психологическое
2. Социальное
3. Образовательное

5. Этапы реализации программы

Сроки	Деятельность
Подготовительный этап	
Сентябрь - октябрь	1 этап - входная диагностика: среди обучающихся - первокурсников проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников.
Деятельностный этап	
Ноябрь - апрель	2 этап - социально-психологическое воздействие: проводятся социально - психологические мероприятия по адаптации обучающихся.
Этап анализа эффективности результатов программы и ее корректировка	
Май-июнь	3 этап - итоговая диагностика: заключительное социально-психологическое обследование (мониторинг) обучающихся первого курса.
Этап индивидуальной коррекционной работы	
По необходимости или запросу в течение учебного года	4 этап – коррекционные занятия: с обучающимися первокурсниками, имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

6. План мероприятий программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Просветительские мероприятия			
1.	Организационные мероприятия с кураторами по воспитательной работе с обучающимися первого курса.	В течение уч. года	Педагог-психолог
2.	Информирование преподавателей и кураторов о психологических особенностях первокурсников.	В течение уч. года	Педагог-психолог
3.	Организация и проведение семинаров, мероприятий для кураторов и преподавателей по вопросам психологических особенностей обучающихся, их интересов, мотивов поступления в техникум, отношения к будущей профессии.	В течение уч. года	Педагог-психолог
	Участие обучающихся в различных конкурсах, конференциях, олимпиадах.	В течение уч. года	Воспитательный отдел
Диагностические мероприятия			
1.	Входное диагностическое исследование, включающее следующие методики: - Анкета «Определение доминирующих мотивов учения» (Лусканова Н.С.) - Опросник «Методика изучения акцентуаций характера» (К.	сентябрь - октябрь	Педагог-психолог

	<p>Леонгард);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса и А. Дарки); - Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным). 		
2.	Изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся, их интересов, мотивов поступления в техникум, отношения к будущей профессии.	В течение уч. года	Педагог-психолог
3.	Мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации первокурсников.	В течение уч. года	Педагог-психолог
4.	Определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей.	В течение уч. года	Педагог-психолог, кураторы
5.	<p>Заключительное диагностическое исследование обучающихся первого курса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса и А. Дарки); - Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным); - Анкета «Определение уровня адаптации в техникуме». 	апрель - май	Педагог-психолог
Профилактические мероприятия			

1.	Мероприятия в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед,	В течение уч. года	Педагог-психолог
----	--	-----------------------	------------------

	часов общения, тренингов, направленные на успешное протекание социально-психологической адаптации первокурсников.		
2.	Мероприятия по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников.	В течение уч. года	Педагог-психолог
3.	Осуществление психологической поддержки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.	В течение уч. года	Педагог-психолог
4.	Осуществление психологической поддержки обучающихся ОВЗ и инвалидов.	В течение уч. года	Педагог-психолог
Коррекционно – развивающие мероприятия			
1.	Организация коррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации обучающихся первого курса.	По необходимости или по запросу в течение уч. года	Педагог-психолог
2.	Проведение индивидуальных коррекционных занятий с обучающимися с высоким уровнем тревожности и агрессии, «группой риска», ОВЗ и инвалидами.	По необходимости или по запросу в течение уч. года	Педагог-психолог

9. Анализ заинтересованных сторон

Заинтересованная сторона	В чем интерес	На что направлено:	Целевая группа
Образовательное учреждение: администрация	Повышение информационной культуры: - снижение уровня конфликтности; - уменьшение количества отчисленных.	Гармонизация микроклимата студенческих групп. Сохранность контингента.	Обучающиеся, родители, педагоги.
Образовательное учреждение: обучающиеся	Появление места проявления интереса и самопознания. Возможность встречи со специалистами для получения профессиональной консультации	Организация досуга. Получение ответов на вопросы от компетентных людей.	Обучающиеся, иногородние обучающиеся, обучающиеся «группы риска», дети-сироты, обучающиеся ОВЗ и инвалиды
Родители	Включенность в образовательный процесс.	Информированность родителей о реальности ситуации. Изменение детско-родительских отношений.	Обучающиеся, родители

10. Ожидаемые результаты

2. Положительная динамика адаптации первокурсников:
 - естественное протекание адаптации контингента нового набора;
 - закрепление обучающихся первокурсников в техникуме;
 - сокращение отсева обучающихся новичков.
2. Более активное использование возможностей всех структур образовательного учреждения.
3. Повышение социальной активности обучающихся:

- рост числа обучающихся, вовлеченных в кружки, секции, а также принимающих активное участие в мероприятиях техникума и других различных мероприятиях;
- увеличение числа обучающихся, добившихся значительных успехов в других видах деятельности;
- активизация мотивации на обучение и получение профессии.

Реализация программы позволит добиться позитивного изменения в области адаптации в техникуме обучающихся первокурсников, а именно:

В сенсорном плане: контактными, спокойными, радостными.

В интеллектуальном плане: успевающими, понимающими, интересующимися, творческими.

В духовном плане: уверенными, выдержанными, терпеливыми, волевыми, ответственными, самостоятельными, дисциплинированными, доброжелательными.

Обучающиеся техникума должны уметь ставить цель, рассчитывать способы и средства деятельности, владеть алгоритмами самостоятельной работы, осознавать качество и результаты своей деятельности.

Педагог-психолог содействует в постановке проблем, целей воспитательной деятельности, подбирает средства под реализации целей; разрабатывает способы (алгоритмы) деятельности, способствует развитию способностей обучающихся нового набора; помогает им осознавать качество своей и коллективной деятельности.

Программа осуществляется в системе, последовательно, целенаправленно, используется единый подход к вопросу по адаптации первокурсников.

11. Нарращивание потенциала программы

Предполагается дальнейшее развитие программы через:

- выявление наиболее эффективных методов и технологий в профилактической работе;
- обобщение и распространение накопленного опыта профилактической работы;
- наращивание профессионального потенциала исполнителей программы;

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ **Нормативные документы:**

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (действующая редакция, 2016)
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
4. Письмо Министерства образования РФ от 24 декабря 2001 г. № 29/1886 -6 «Об использовании

рабочего времени педагога – психолога ОУ»;

5. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 г. № 28-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
6. Этический кодекс психолога;
7. Устав ГБПОУ РО «ГСТ»;
8. Правила внутреннего распорядка для ГБПОУ РО «ГСТ»;
9. Положение о психолого-педагогическом консилиуме в ГБПОУ РО «ГСТ».

ФГОС воспитательные программы:

1. Профилактическая программа по предупреждению употребления ПАВ «Касается каждого»
2. Программа по профилактике суицидального поведения «Голубое небо»

Концепции:

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «ПЕРВОКУРСНИК!»**

1. Основные виды работ и содержание

Реализация поставленных задач осуществлялась в направлениях:

1. Просветительская работа;
2. Диагностическая работа;
3. Профилактическая работа;
4. Коррекционно-развивающая работа.

1.1. Просветительская работа

1.1.1. Просветительская работа с преподавателями

Для повышения профессионального уровня педагогических работников создаются условия, системы, разрабатывается комплекс мероприятий. Педагогом-психологом техникума проводятся семинары для преподавателей.

Таблица 1. Тематический план просветительской работы с преподавателями

№ п/п	Форма работы	Дата проведения	Примечание
1.	Семинар для педагогов «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»	(по запросу) октябрь 2025 г.	Педагог-психолог
2.	Семинар «Портрет первокурсника»	ноябрь ежегодно	
3.	Семинар-практикум для педагогов «Психолого-педагогические аспекты актуализации общих компетенций в образовательном процессе.	декабрь ежегодно	

4.	Семинар-практикум «Неуспешность студента как точка роста преподавателя»	(по запросу) январь 2026 г.	
5.	Тренинг для педагогических работников «Психолого-педагогические подходы в работе с обучающимися с ОВЗ и инвалидами»	январь 2026 г.	

1.1.2. Просветительская работа с обучающимися

Залог успешного обучения в техникуме – это развитие и активное использование обучающимися своих творческих способностей. Опыт работы показал, что применение данных форм оказывает положительное влияние на достижение качественных результатов учебной и внеучебной деятельности.

2.2. Диагностическая работа

В связи с изменениями, происходящими в системе образования, особую значимость приобретает психологический мониторинг и диагностика адаптации и развития контингента нового набора. Решение этой проблемы весьма актуально для педагогов-психологов и системы образования в целом. В связи с актуальностью данной проблемы в нашем техникуме применяется ряд психологических методик с целью составления наиболее полного представления о психологическом статусе и изучении мотивации к учебе у первокурсников.

В техникуме проводится входной и повторный мониторинги обучающихся I курса. Основная цель – изучение характера адаптированности, развития и становления обучающихся ПОО как профессионалов. Определение путей их психологического сопровождения в условиях образовательного учреждения.

Входное диагностическое исследование состоит из следующих психологических методик:

1. Анкета «Определение доминирующих мотивов учения» (Лусканова Н.С.);
2. Опросник «Методика изучения акцентуаций характера» (К. Леонгард);
3. Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса и А. Дарки);
4. Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным).

Повторное диагностическое исследование состоит из следующих психологических методик:

1. Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса и А. Дарки);
2. Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным);
3. Анкета «Изучение характера адаптированности первокурсников в техникуме».

Таблица 3. Краткая характеристика диагностических методик

Название методики, автор	Характеристика диагностических показателей	Источники
<p>Анкета «Определение доминирующих мотивов учения» (Лусканова Н.С.)</p>	<p>Методика позволяет выделить уровень учебной мотивации, а также её составляющие: личностный смысл учения, целеполагание, виды мотивов, их уровень.</p> <p>Методика позволяет получить данные о преобладании внутренних и внешних мотивов, стремление к успеху в учебной деятельности или избегание неудач, реализацию</p>	<p>Лукьянова М. Учебная мотивация как показатель качества образования// Народное образование №8, 2001, стр. 77-89</p>

	мотивов в учебе. Рассчитана на подростковый и юношеский возраст.	
Опросник «Методика изучения акцентуаций характера» (К. Леонгард)	Предназначен для выявления акцентуации личности. Термин «акцентуированные» личности занял место между психопатией и нормой, т.к. в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер. На основании данных строится «профиль личностной акцентуации»: акцентуации характера (педантичный, демонстративный, застревающий, возбудимый); акцентуации темперамента: (гипертермический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ковалев А.Г. "Характер и закономерности его формирования". - М., 2002г. 2. Леонгард Карл "Акцентуированные личности". - М., 2001г. 3. Норакидзе В.Г. "Методы исследования характера личности". - Тбилиси, 2001 г. 4. Платонов К.К. "Структура и развитие личности". - М., 2000.
Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса и А. Дарки) На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005	Предназначена для выявления выраженности физической, вербальной, косвенной агрессивности, склонности к раздражению, негативизму, обиде, подозрительности, чувству вины.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004 2. Практическая психодиагностика.

<p>Году.</p>		<p>Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998</p> <p>3. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростка. - М.- Воронеж, 1996</p> <p>4. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки./Психологическая диагностика, 2008, № 1, с. 35-58.</p>
<p>Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)</p>	<p>Предназначена для определения уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).</p>	<p>Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. - СПб., 2002. С.124-126.</p>
<p>Анкета «Изучение характера адаптированности первокурсников в техникуме».</p>	<p>Предназначена для определения уровня учебной мотивации и адаптированности в техникуме: - показатели взаимоотношений обучающихся с учебной группой, с преподавателями, с кураторами, с близкими людьми (родственниками, друзьями;</p>	<p>Организации: СибГМУ, ОГБПОУ «КИПТСУ» (авторство не установлено)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - показатели физического и эмоционального состояния: сна, аппетита, чувства усталости, беспокойства; - показатели степени удовлетворенности обучением в техникуме; - показатели оценки помощи со стороны сотрудников техникума. 	
--	---	--

2.3. Профилактическая работа

Первичная профилактика направлена на предотвращение аддиктивного поведения подростков - потенциальных и реальных потребителей табака, алкоголя, наркотических и токсических веществ. От нее требуется не только дать обучающимся некоторый объем знаний, но и сформировать навыки активной жизненной позиции.

Таблица 4. Тематический план профилактической работы с обучающимися первого курса

Направления/ мероприятия деятельности	Сроки исполнения	Соц. партнеры
Видео-лекторий «Всероссийский день трезвости».	сентябрь ежегодно	Педагог-психолог
Информационная площадка «Ярмарка здоровья».	октябрь ежегодно	Педагог-психолог
Видео-лекторий, инфопалатка, викторина «Международный день отказа от курения».	ноябрь ежегодно	Педагог-психолог
Викторина, настольная профилактическая игра «Проект: Лаборатория СВИПЕР» «Всемирный день борьбы со СПИДом».	декабрь ежегодно	Педагог-психолог
- Квест	февраль	

<ul style="list-style-type: none"> - Викторина - Видео-лекторий - Флэш-моб. - Всероссийская Акция «Думай до, а не после» 	ежегодно	Педагог-психолог
Профилактическая интерактивная выставка «Только так».	февраль ежегодно	Педагог-психолог
Информационная площадка «Всемирный день борьбы против туберкулеза».	март ежегодно	Педагог-психолог
Квест «Искусство договариваться»	май ежегодно	Педагог-психолог
Кругосветка, Викторина. «Всемирный день без табака».	май ежегодно	Педагог-психолог

2.4. Коррекционно-развивающая работа

2.4.1. Групповая коррекционно-развивающая работа

В течение учебного года проводятся тренинги различной направленности для обучающихся, которые способствуют успешной социализации и адаптации обучающихся первых курсов в техникуме.

Цели групповых коррекционно-развивающих тренингов:

- развивать у участников социальные навыки;
- повышать их самооценку и укреплять личную идентичность;
- развивать у них коммуникативные навыки и способность адаптироваться к социальным нормам.

Структура групповых коррекционно-развивающих тренингов: приветствие, упражнения на разогрев, беседа по теме, изобразительный этап, обсуждение, прощание.

Таблица 5. Тематический план групповых коррекционно-развивающих тренингов

№ п/п	Направление и тема тренинга	Содержание	Сроки исполнения	Кол-во времени
1.	Тренинг коммуникативных навыков: «Коммуникативные формы взаимодействия»	<p>Цель: Достижение гармоничных межличностных отношений.</p> <p>Задачи тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание благоприятных условий для раскрытия внутреннего потенциала обучающихся и стимулирование их личностных изменений; 2. Формирование хорошего социально-психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы; 3. Развитие способности участников тренинга приходить к общему мнению, договариваться. <p>План тренингового занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников тренинга –3 минуты. 2. Информация о цели тренинга – 2 минуты. 3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут. 4. Упражнение «Снежный ком» – 10 минут. 5. Упражнение «Рукопожатие»– 5 минут. 6. Упражнение «Говорящие 	сентябрь	90 мин. (2 академич. часа)

		<p>руки» – 15 минут.</p> <p>7. Игра «Поменяться местами» – 15 минут.</p> <p>8. Упражнение «Сквозь кольцо» – 15 минут.</p> <p>9. Рефлексия – 20 минут.</p>		
2.	<p>Тренинг коммуникативных навыков: «Формирование коммуникативных навыков и уверенности в себе»</p>	<p>Цель: Создание условий для развития навыков уверенного поведения, формирования активной социальной позиции участников, самопринятия и отработки коммуникативных навыков.</p> <p>Задачи тренинга: 1. Формирование коммуникативных навыков. 2. Формирование уверенного поведения, эффективного взаимодействия с окружающими. 3. Развитие навыков уверенного поведения, самопринятия, активной социальной позиции обучающихся.</p> <p>План тренингового занятия: 1. Приветствие участников тренинга – 3 минуты. 2. Информация о цели тренинга – 2 минуты. 3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут. 4. Упражнение «Приветствие» – 10 минут. 5. Упражнение</p>	ноябрь	90 мин. (2 академич. часа)

		<p>«Самодиагностика настроения» –5 минут.</p> <p>6. Упражнение «Комплимент» – 5 минут.</p> <p>7. Упражнение «Круг с карандашами»– 10 минут.</p> <p>8. Упражнение «Портрет» – 15 минут.</p> <p>9. Упражнение «Угадай себя» – 10 минут.</p> <p>11. Упражнение «Найди свою пару» – 5 минут.</p> <p>12 . Рефлексия – 20 минут.</p>		
3.	Тренинг коммуникативных навыков: «Навыки взаимодействия и взаимопонимания учебной группы»	<p>Цель: Создание условий для формирования навыков взаимодействия в учебной группе.</p> <p>Задачи тренинга:</p> <p>1.Рассмотреть преимущества командной работы.</p> <p>2.Проработать темы общих принципов командной работы и эффективного общения в команде.</p> <p>3.Отработать навыки взаимодействия и взаимопонимания в команде. План тренингового занятия: 1. Приветствие участников тренинга – 3 минуты.</p> <p>2. Информация о цели тренинга – 2 минуты.</p> <p>3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.</p>	январь	90 мин. (2 академич. часа)

		<p>4. Упражнение «Я – это...» – 10 минут.</p> <p>5. Упражнение «Невербальный контакт» – 15 минут.</p> <p>6. Упражнение «Ассоциации» – 10 минут.</p> <p>7. Упражнение «Дискуссия» – 15 минут.</p> <p>8. Упражнение «Объявление об объявлении» – 15 минут.</p> <p>9. Упражнение «Подарок» – 5 минут.</p> <p>10 . Рефлексия – 20 минут.</p>		
4.	<p>Тренинг коммуникативных навыков: «Отработка умений и навыков коммуникации в группе»</p>	<p>Цель: Создание условий для сплочения коллектива, рассмотреть командную работу как ценность человека, Задачи тренинга:</p> <p>1. Формирование эффективного командного взаимодействия.</p> <p>2. Провести анализ отношений в группе.</p> <p>3. Отработать навыки эффективного группового взаимодействия, познакомить с приемами рефлексии.</p> <p>4. Развитие навыков самоанализа, самопознания собственного поведения, формирование ответственности и вклад каждого участника в решение общих задач.</p> <p>5. Осознание своей роли и функции в группе.</p>	март	<p>90 мин. (2 академич. часа)</p>

		<p>План тренингового занятия: 1. Приветствие участников тренинга – 3 минуты.</p> <p>2. Информация о цели тренинга – 2 минуты.</p> <p>3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.</p> <p>4. Упражнение «Самодиагностика настроения» – 5 минут.</p> <p>5. Упражнение «Как дела?» – 10 минут.</p> <p>6. Упражнение «Шалаш» – 30 минут.</p> <p>7. Упражнение «Волшебная рука» – 20 минут.</p> <p>8. Упражнение «Чемодан в дорогу» – 5 минут.</p> <p>9. Рефлексия – 10 минут.</p>		
5.	Тренинг социальных навыков: «Конфликт и пути выхода из него»	<p>Цель: Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>Задачи тренинга:</p> <p>1. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.</p> <p>2. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и</p>	апрель	90 мин. (2 академич. часа)

		<p>сохранять отношения людей.</p> <p>План тренингового занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников тренинга – 3 минуты. 2. Информация о цели тренинга – 2 минуты. 3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут. 4. Упражнение «Я сегодня вот такой» – 10 минут. 5. Мозговой штурм: как вы понимаете слово «конфликт»? – 10 минут. 6. Упражнение «Встреча на узком мостике». – 15 минут. 7. Упражнение «Хорошо- Плохо». – 10 минут. 8. Упражнение «Тропический ураган». – 5 минут. 9. Упражнение «Найди выход». – 10 минут. 10. Упражнение «Коридор доверия». – 10 минут. 11 . Рефлексия – 10 минут. 		
6.	Тренинг активизации внутренних ресурсов: «Овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа «Я»»	<p>Цель: Отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции.</p> <p>Задачи тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе. 	май	90 мин. (2 академич. часа)

		<p>2.Создание благоприятных условий для раскрытия внутреннего потенциала обучающихся и стимулирование их личностных изменений.</p> <p>3.Формирование взаимопонимания внутри группы.</p> <p>План тренингового занятия: 1. Приветствие участников тренинга – 3 минуты.</p> <p>2. Информация о цели тренинга – 2 минуты.</p> <p>3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.</p> <p>4. Упражнение «Что возьмешь на пикник?»– 10 минут.</p> <p>5. Упражнение «Если я...»– 20 минут.</p> <p>6.Упражнение «Правда или ложь?»– 15 минут.</p> <p>7.Упражнение «Рисунок по кругу»– 15 минут.</p> <p>8. Упражнение «Рецепт счастья»– 10 минут.</p> <p>9. Рефлексия – 10 минут.</p>		
--	--	--	--	--

Примечания по проведению тренинга: длительность каждого упражнения и обсуждения зависит от количества человек, а также от готовности участников принимать активное участие в тренинге. Задача психолога (ведущего) создать максимально комфортные условия для обучающихся, и, конечно, мотивация подростков и поддержка.

2.4.2. Индивидуальная коррекционно-развивающая работа

В течение учебного года по необходимости или самостоятельному запросу обучающихся или запросу родителей проводятся индивидуальные коррекционноразвивающие занятия различной направленности, которые способствуют снижению уровня тревожности, агрессии, развитию

эмоциональной устойчивости и формированию навыков совладания со стрессом.

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей. Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных технологий. Настроение обучающихся I курсов, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

Для реализации индивидуальных занятий применяются следующие методы и приемы:

- Сказкотерапия. Сказка может в увлекательной форме и доступными словами показать окружающую жизнь, людей, поступки, в самое короткое время показать к чему приводит тот или иной поступок. Обязательным условием для обучающихся I курсов является использование наглядной опоры.
- Дыхательная гимнастика – способствует смягчению эмоционального дискомфорта, обучению приемам релаксации, развитию навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.
- Психогимнастика – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.
- Релаксация – способствует расслаблению всех групп мышц, развитию воображения, восприятия, снятие эмоционального напряжения.
- Арт-терапия. Арт-терапевтическая работа на занятиях вызывает положительные эмоции, расширяет социальный опыт, учит адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности, помогает регулировать эмоциональные проявления в коллективе, семье. Общение с искусством помогает очиститься от наслоившихся негативных переживаний, отрицательных проявлений.

Таблица 6. Структура индивидуального коррекционно-развивающего занятия

№ п/п	Структура занятия	Пояснения
1.	Ритуал приветствия.	Позволяет создать атмосферу доверия и принятия.
2.	Разминка – воздействие на эмоциональное состояние обучающегося, уровень активности.	Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную индивидуальную деятельность.
3.	Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие и формирование социальных навыков. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния.
4.	Рефлексия занятия – оценка занятия.	Две оценки: эмоциональное реагирование (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и осмысление (почему это важно, зачем мы это делали).
5.	Ритуал прощания.	По аналогии с ритуалом приветствия.

3. Методики, используемые в диагностическом исследовании 2.1. Обоснование выбора методов для диагностических исследований

В соответствии с целями и задачами Профилактической программы «Первокурсник!» исследования представляют собой комплекс эмпирических методов, сочетание которых дает возможность с наибольшей достоверностью исследовать уровень мотивации обучающихся I курсов, индивидуальные характерологические особенности, уровень тревожности, агрессии и адаптацию студентов в группе. Применение диагностических методик позволяет всесторонне изучить исследуемую проблему, все ее аспекты и параметры.

Подбор методов исследования был обусловлен нижеперечисленными особенностями методик.

3.1.1. Анкета «Определение доминирующих мотивов учения» (Лусканова Н.С.)

Описание методики: Обучающимся предлагается список из 14 утверждений, которые распределены таким образом, что 1-4 утверждение относятся к широкосоциальным мотивам, 5-10 утверждение – к узко-личностным мотивам, а 11-14 – к учебно-познавательным мотивам. Суммировав баллы, полученные за каждое утверждение, можно определить уровень мотивации учащегося.

Процедура проведения: Обучающимся предлагается из 14 утверждений отметить только три утверждения, характеризующие его отношение к учебе и отметить их, обведя номер утверждения в

кружок. Анкетирование проводится как в группе, так и индивидуально.

Инструкция: сейчас вам будет предложен список утверждений. Внимательно изучите этот список и выберите три наиболее важных мотива, которые характеризуют ваше отношение к учебе. Номер выбранного утверждения обведите в кружок. Работайте не спеша, вдумчиво. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

Вопросы:

1. Понимаю, что обучающийся должен, хорошо учиться.
2. Стремлюсь точно и быстро выполнять требования преподавателя.
3. Понимаю, что знания нужны мне для будущего.
4. Хочу быть культурным и развитым человеком.
5. Хочу получать хорошие оценки.
6. Хочу получать одобрение преподавателей и родителей.
7. Хочу быть лучшим студентом в группе.
8. Хочу занять достойное место среди одногруппников.
9. Хочу, чтобы не ругали родители, преподаватели, кураторы.
10. Не хочу получать плохие оценки.
11. Люблю узнавать новое.
12. Нравится когда преподаватель рассказывает интересно.
13. Люблю думать и рассуждать на занятиях.
14. Люблю выполнять сложные задания и преодолевать трудности.

Обработка результатов: Каждое утверждение имеет свое балловое значение.

Подсчитать сумму баллов согласно ключу.

№	Вопрос	Балл	Мотив
1	Понимаю, что обучающийся должен, хорошо учиться	2	Широко социальные мотивы
2	Стремлюсь точно и быстро выполнять требования преподавателя	2	
3	Понимаю, что знания нужны мне для будущего	2	
4	Хочу быть культурным и развитым человеком	2	
5	Хочу получать хорошие оценки	1	Узко личностные мотивы
6	Хочу получать одобрение преподавателей и родителей	1	
7	Хочу быть лучшим студентом в группе	1	
8	Хочу занять достойное место среди одногруппников	1	
9	Хочу, чтобы не ругали родители, преподаватели, кураторы	1	
10	Не хочу получать плохие оценки	1	
11	Люблю узнавать новое	3	Учено– познавательные
12	Нравится когда преподаватель рассказывает интересно	3	

13	Люблю думать и рассуждать на занятиях	3	МОТИВЫ
14	Люблю выполнять сложные задания и преодолевать трудности	3	

Интерпретация результатов: Полученные результаты обучающихся можно отнести к одному из уровней мотивации:

- Высокий уровень мотивации 9 – 8 б.
- Средний уровень мотивации 7 – 5 б.
- Низкий уровень мотивации 4 – 3 б.

Также можно провести анализ определения доминирующих мотивов учения.

Широко социальные мотивы:

- Мотивы долга и ответственности (1 – 2)
- Самоопределения и самосовершенствования (3 – 4)

Узко личностные мотивы:

- Мотивы благополучия (5 – 6)
- Престижности (7 – 8)
- Избегание неприятностей (9 – 10)

Учено–познавательные мотивы:

- Мотивация содержанием (11 – 12)
- Мотивация процессом учения (13 – 14)

2.1.2. Опросник «Методика изучения акцентуаций характера» (К. Леонгард)

Описание методики: Опросник содержит 10 шкал, в соответствии с десятью выделенными К. Леонгардом типами акцентуированных личностей, и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет».

Инструкция: Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак + (да), если согласны, или — (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

Вопросы:

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться, от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находите в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?

9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?

43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто -то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто -то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном

кружке?

74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

78. Переносите ли вы злость длительное время?

79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?

80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и- осторожны, нежели доверчивы?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдержать себя, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Обработка результатов: при совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается 1 балл.

№ п/п	Тип	«+»	«-»	*на ...
1.	Гипертимность/ гипертимный тип	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	---	3
2.	Застревание/ застревающий тип	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	2
3.	Эмотивность/ эмотивный тип	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	3
4.	Педантичность/ педантичный тип	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	36	2
5.	Тревожность/ тревожно-боязливый тип	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	3
6.	Циклотимность/ циклотимный тип	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84		3
7.	Демонстративность/ демонстративный тип	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	2

8.	Возбудимость/ возбудимый тип	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	---	3
9.	Дистимность/ дистимический тип	9, 21, 43, 75, 87	65, 53, 31	3
10.	Экзальтированность/ аффективно- экзальтированный тип	10, 32, 54, 76	---	6

Максимальная сумма баллов после умножения – 24. В случае превышения суммы 18 баллов черта характера является акцентуированной.

2.1.3. Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса и А. Дарки)

Обоснование методики: Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа:

- 1 – мотивационная агрессия, или агрессия как самооценность.
- 2 – инструментальная агрессия как средство (подразумеваемая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями: гнев, враждебность).

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнюю как «реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий».

А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций на дифференцирующие проявления агрессии и враждебности:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника авторы пользовались следующими принципами:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние

общественного одобрения ответа на вопрос.

Описание методики: Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «Нет».

Утверждения:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю, не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят Вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не, по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов: Ответы оцениваются по восьми шкалам.

№ п/п	Реакция	«Да»	«Нет»
1.	Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41
2.	Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49
3.	Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69
4.	Негативизм	4, 12, 20, 23, 36	---
5.	Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44
6.	Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70
7.	Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75
8.	Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	---

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (прямой или мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5 - 7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому вопросником Басса–Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками.

2.1.4. Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

Описание методики: Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

- Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг

ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

- Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.
- Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.
- Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2 частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Шкала ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности).

Результаты подсчитываются по ключу.

Обработка и интерпретация результатов:

- до 30 – низкая тревожность;
- 31-45 – умеренная тревожность;
- 46 и более – высокая тревожность.

Испытуемому необходимо оценить свое самочувствие в данный момент. Предлагаются, например, такие утверждения: «Я спокоен», «Мне ничто не угрожает», «Я расстроен» и т.д.

В методике есть нормативы, указывающие на высокий уровень тревожности, средний и низкий. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Высокая тревожность предполагает склонность к проявлению тревоги в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Также разработана шкала для оценки личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека), которая также состоит из 20 высказываний.

Испытуемый должен оценить, как он себя обычно чувствует. Здесь предлагаются, например, утверждения:

- «Я испытываю удовольствие»,
- «Я очень быстро устаю»,
- «Я вполне счастлив» и др.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг

ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкалы ситуативной и личностной тревожности можно использовать в консультативной практике, при оценке результатов коррекции эмоциональных состояний, оценке динамики эмоциональных состояний.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Бланк суждений:

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ни что не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов:

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответы)				Номер суждения	Личностная тревожность (ответы)			
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

2.1.5. Анкета «Изучение характера адаптированности первокурсников в техникуме».

Уважаемые студенты!

Просим Вас принять участие в анкетировании,

Цель: выявить уровень учебной мотивации студентов.

Техника заполнения анкеты проста: в каждом вопросе необходимо охарактеризовать тот или иной параметр по пятибалльной шкале (где 1 - плохо... 3 - нечто среднее... 5 - отлично). **Обведите в «кружок» те цифры ответов, которые полностью выражают Ваше мнение. Огромная просьба, отвечать на вопросы предельно честно.**

Благодарим Вас за помощь в исследовании!

Ф.И.: _____

Возраст: _____ Пол: М Ж Группа _____

I. Взаимоотношения.

Охарактеризуйте Ваши отношения с учебной группой.	1	2	3	4	5
Охарактеризуйте Ваши отношения с преподавателями.	1	2	3	4	5
Охарактеризуйте Ваши отношения с кураторами.	1	2	3	4	5
Охарактеризуйте Ваши отношения с близкими Вам людьми (родственниками, друзьями и т.д.).	1	2	3	4	5

II. Физическое и эмоциональное состояние.

Насколько хорошо Вы высыпаетесь	1	2	3	4	5
Насколько хороший у Вас аппетит	1	2	3	4	5
Как часто Вы испытываете чувство усталости	1	2	3	4	5
Как часто Вы испытываете беспокойство	1	2	3	4	5

III. Учебно-досуговая деятельность.

1. Насколько Вам нравится учиться в техникуме:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Если Ваш ответ менее 3 баллов, то, пожалуйста, поясните, что именно Вам не нравится в техникуме _____

2. Насколько Вам хватает помощи со стороны сотрудников техникума (преподаватели, кураторы, психологи, соц.педагоги и др.):

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Какая помощь со стороны сотрудников техникума Вам необходима?

3. Цикл тренинговых занятий

3.1. Условия проведения и содержание тренинговых занятий

Цикл рассчитан на 6 занятий, продолжительность каждого занятия 90 минут, проводятся в течение учебного года. Количество участников от 15 до 25 человек. Каждое занятие обязательно включает в себя: ритуал приветствия, основное содержание, рефлексию после каждого упражнения, ритуал прощания.

На занятиях используются методические средства такие как: беседа, дискуссии, различные варианты психотехнических игр и упражнений, самовыражение в рисунках. Цикл тренинговых занятий рассчитан на работу с обучающимися I курса от 15 до 18.

Занятие № 1. Тренинг коммуникативных навыков: «Коммуникативные формы взаимодействия» **Цель занятия:** Достижение гармоничных межличностных отношений.

Задачи тренинга:

1. Создание благоприятных условий для раскрытия внутреннего потенциала обучающихся и стимулирование их личностных изменений;
2. Формирование хорошего социально-психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы;
3. Развитие способности участников тренинга приходить к общему мнению, договариваться.

Продолжительность тренинга – 90 мин.

Материалы для тренинга:

- Карандаши или ручки.
- Обруч.

Оснащение рабочего места: оборудованный тренинговый зал.

Примечания по проведению тренинга: длительность каждого упражнения и обсуждения зависит от количества человек, а также от готовности участников принимать **63**

активное участие в тренинге. Задача психолога (ведущего) создать максимально комфортные условия для обучающихся, и, конечно, мотивация подростков и поддержка.

Ход тренинга

1. Приветствие участников тренинга – 3 минуты.

2. Информация о цели тренинга – 2 минуты.

3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.

Цель: помощь в построении отношений общения между участниками группы.

Правила:

1. Внимательно слушать, когда кто-либо говорит, не прерывать речь.

2. Говорить по одному.

3. Уважать чужое мнение.

4. Говорить только от своего лица

5. Упражнение «Снежный ком» – 10 минут.

Цель: облегчить запоминание имен участников.

Описание: Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

6. Упражнение «Рукопожатие» – 5 минут.

Цель: Передача положительных эмоций всем участникам группы.

Описание: Каждый участник группы по очереди жмет руку всем членам группы и при этом произносит какое-нибудь доброе пожелание.

7. Упражнение «Говорящие руки» – 15 минут.

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Описание: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1 . Поздороваться с помощью рук.

2 . Побороться руками.

3 . Помириться руками.

4 . Выразить поддержку с помощью рук.

5.Пожалеть руками.

6.Выразить радость.

7.Пожелать удачи.

8.Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание,

развивается навык невербального общения.

Обсуждение:

- Что было легко, что сложно?
- Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко?
- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

7. Игра «Поменяться местами» – 15 минут.

Цель: снятие напряжения и волнения у обучающихся, возможность узнать дополнительную информацию друг о друге, создание положительного настроения.

Описание: убирается один стул и ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (или у кого) ...», и называет любой вариант или признак, который подойдет к большинству участников, все у кого есть, названное ведущим меняются местами, не договариваясь друг с другом. Тот, кто остался без стула, становится ведущим и всё повторяется, но варианты или признаки не должны повторяться.

Обсуждение: Кто, что о ком запомнил, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили и т. д.

8. Упражнение «Сквозь кольцо» – 15 минут.

Цель: координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Описание: Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.



При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

Обсуждение:

- Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало?
- Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе?
- Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

9. Рефлексия – 20 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятии.

Описание: Рефлексия участников тренинга, какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д. Обратная связь психолога, подведение итогов тренинга, пожелания участникам.

Обсуждение:

- Какое настроение было у вас во время занятия?
- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?
- Чего, по вашему мнению, не хватало?
- Что вы узнали нового или интересного?

Литература:

1. Гревцов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов/ ил. Т. Бедаревой. – СПб.: Питер, 2008.
2. Гревцов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание - СПб.: Питер, 2012.

Занятие № 2. Тренинг коммуникативных навыков:

«Формирование коммуникативных навыков и уверенности в себе»

Цель тренинга: Создание условий для развития навыков уверенного поведения, формирования активной социальной позиции участников, самопринятия и отработки коммуникативных навыков.

Задачи тренинга:

- 1 . Формирование коммуникативных навыков.
- 2 . Формирование уверенного поведения, эффективного взаимодействия с окружающими.
- 3 . Развитие навыков уверенного поведения, самопринятия, активной социальной позиции обучающихся.

Продолжительность тренинга – 90 мин.

Материалы для тренинга: ручки, карандаши, чистые листы, карточки с заданием.

Оснащение рабочего места: оборудованный тренинговый зал.

Ход тренинга

1. **Приветствие участников тренинга** – 3 минуты.
2. **Информация о цели тренинга** – 2 минуты.
3. **Принятие правил группы на тренинге** – 5 минут.
4. **Упражнение «Приветствие»** – 10 минут.

Цель: помощь в построении отношений общения между участниками группы.

Описание: для эффективного функционирования группы предлагаем вам обращаться к друг другу по именам. Представьтесь. Одним из условий создания эффективной команды является хорошее знание членами команды особенностей друг друга. Поэтому начнем наш тренинг с более тесного знакомства.

Участникам предлагается образовать пары, за 5 минут найти 5 качеств, которые объединяют, и записать их на листе бумаги. Такие качества, как: «Мы люди, земляне или у нас два глаза, две ноги» - нельзя использовать.

Обсуждение: что было легко, что сложно? и т.д...

5. **Упражнение «Самодиагностика настроения»** – 5 минут.

Цель: выражение своего настроения с помощью выбранной картинки.

Материалы к занятию: «картинка-настроение»

Описание: Каждый участник выбирает свою «картинку-настроение» на начало тренинга с помощью карточки, наиболее ярко отражающей эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

Обсуждение.

6. **Упражнение «Комплимент»** – 5 минут.

Цель: способствовать формированию чувства уверенности.

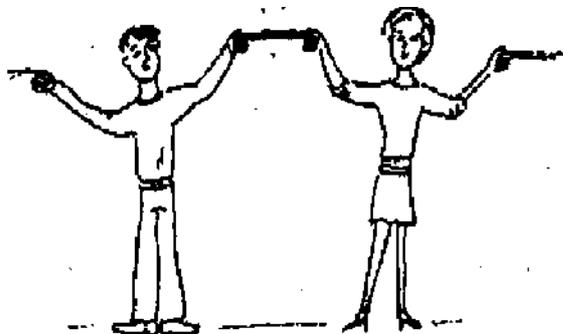
Описание: Сидя в кругу, каждый участник смотрит на соседа слева и подумает о том, какая черта характера, привычка этого человека ему нравится, и сделает комплимент. Тот, кому сделан комплимент обязательно благодарит, обращаясь по имени и произносит свой комплимент.

Обсуждение: проще делать комплимент или получать его? и т.д...

7. **Упражнение «Круг с карандашами»** – 10 минут.

Цель: при выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Подготовка: для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) – по одному на каждого участника.



Описание: Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями – 50-60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания: - Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

- Вытянуть руки вперед, отвести назад.
- Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
- Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки). Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой – партнера слева).

Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение:

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?
- А на что ориентироваться при их выполнении?
- Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?
- А двоих – справа и слева – одновременно?

8. Упражнение «Портрет» – 15 минут.

Цель: помочь участникам ближе познакомиться, осознать, что представление о себе может отличаться от представления окружающих.

Материалы к занятию: ручки, карандаши, чистые листы.

Описание: Каждый участник подписывает лист своим именем, передает его соседу, сосед смотрит имя и описывает человека со своей точки зрения (5-10 черт). Как только лист возвращается к его владельцу говорим стоп, не читаем. Листы отдаются ведущему. **9. Упражнение**

«Угадай себя» – 10 минут.

Цель: обратить внимание участников на то, что представление о себе может отличаться от мнения окружающих.

Описание: Ведущий зачитывает характеристики участников группы. Тот, кто узнал себя должен сказать об этом.

Обсуждение:

- Совпадает описание или нет?
- Чем отличается представление окружающих от собственных?
- Лучшего мнения участник о себе или наоборот? И т.д...

10. Упражнение «Найди свою пару» – 5 минут.

Цель: развитие умения устанавливать контакт с помощью взгляда, развитие групповой сплочённости.

Описание: Участники смотрят друг на друга. Пробуют объединиться в пары без слов. Необходимо найти себе пару и приглашать её с помощью взгляда.

11. Рефлексия – 20 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятии.

Описание: Рефлексия участников тренинга, какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д. Обратная связь психолога, подведение итогов тренинга, пожелания участникам.

Обсуждение:

- Какое настроение было у вас во время занятия?
- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?
- Чего, по вашему мнению, не хватало?
- Что вы узнали нового или интересного?

В заключении читается «Притча неизвестного происхождения»:

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племён было две дочери. Старшая красавица, а младшая не очень.

Один из моряков сказал своему другу:

- Всё. Я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.
- Да, ты прав. Старшая дочь вождя – красавица, умница. Ты сделал правильный выбор - женись.
- Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.
- Ты что с ума сошёл? Она же такая...не очень.
- Это моё решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошёл свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров.

Прислал он десять коров и пошёл к вождю.

- Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за неё десять коров!

— Это хороший выбор. Моя старшая дочь – красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я

согласен.

- Нет, вождь. Ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.
- Ты что шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.
- Я хочу жениться именно на ней.
- Хорошо, но как честный человек, я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за неё три коровы, не больше.
- Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг. Уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женщина неземной красоты.

Он её спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит сидит друг, вокруг детишки бегают.

- Как живёшь?

- Я счастлив!

Тут входит та самая красивая женщина.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

- Как? Ты женился ещё раз?

- Нет, это всё та же женщина.

- Но как это произошло, что она так изменилась?

А ты спроси у неё сам.

Подшёл друг к женщине и спрашивает:

- Извини за бестактность, но я помню, какая ты была...не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?
- Просто однажды я поняла, что стою десять коров.

Литература:

1. Гущина Т. Н. Я и мои ценности. Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008. - 128 с.;
2. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2008. - 192 с.;
3. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
4. <http://pritchi.ru>

Занятие № 3. Тренинг коммуникативных навыков:

«Навыки взаимодействия и взаимопонимания учебной группы»

Цель тренинга: Создание условий для формирования навыков взаимодействия в учебной группе.

Задачи тренинга:

- 1 . Рассмотреть преимущества командной работы.
- 2 . Проработать темы общих принципов командной работы и эффективного общения в команде.
- 3 . Отработать навыки взаимодействия и взаимопонимания в команде.

Продолжительность тренинга - 90 мин.

Материалы для тренинга: ручки, карандаши, английские булавки, чистые листы.

Оснащение рабочего места: оборудованный тренинговый зал.

Ход тренинга

- 1. Приветствие участников тренинга** – 3 минуты.
- 2. Информация о цели тренинга** – 2 минуты.
- 3. Принятие правил группы на тренинге** – 5 минут.
- 4. Упражнение «Я – это...»** – 10 минут.

Эту игру рекомендуется проводить, когда между участниками установились доверительные отношения.

Цель: помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

Материалы к занятию: Небольшие листочки бумаги, ручки и английские булавки для каждого участника.

Описание: всем раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг.

Обсуждение: что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех и т.д...

- 5. Упражнение «Невербальный контакт»** – 15 минут.

Цель: установление контакта в группе.

Описание: Один из участников (доброволец) должен выйти из тренингового зала. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из группы готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна будет выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать.

Затем из комнаты выходят другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет.

Обсуждение:

- Легко ли было устанавливать контакт?
- Что помогло найти, желающего общаться?
- Какими средствами вы показывали нежелание общаться?
- **Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось? – Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересован** при обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступить в

контакт.

6. Упражнение «Ассоциации» – 10 минут.

Цель: стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления.

Описание: для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из тренингового зала. За время его отсутствия игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, ведущий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы с 3-х попыток определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз и прочее. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

- На какой цветок похож загаданный человек?
- С каким временем года он ассоциируется?
- На какое животное он похож?
- С каким стилем одежды его можно сравнить?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы. В результате ведущий получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые он сможет назвать имя участника.

Обсуждение:

- Кого из игроков было сложнее всего вычислить и почему?
 - Какие ассоциации, названные коллегами в ходе игры, оказались наиболее точными?
 - Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?
- ## **7. Упражнение «Дискуссия» – 15 минут.**

Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Описание: Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль *«глухого и немого»*: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль *«глухого и паралитика»*: он может говорить и видеть; третий *«слепой и немой»*: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение:

Что получилось, что нет, удалось ли договориться?

Что мешает нам общаться?

8 . Упражнение «Объявление об объявлении» – 15 минут.

Цель: развитие умения заявлять о себе.

Описание: Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются, и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Главная мысль упражнения – заявить о себе.

9 . Упражнение «Подарок» – 5 минут.

– Сегодня друг другу мы будем дарить подарки.

Описание: Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.). Принимающий подарок должен отгадать, что ему подарили и поблагодарить.

10 . Рефлексия– 20 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятии.

Описание: Рефлексия участников тренинга, какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д. Обратная связь психолога, подведение итогов тренинга, пожелания участникам.

Обсуждение:

- Какое настроение было у вас во время занятия?
- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?
- Чего, по вашему мнению, не хватало?
- Что вы узнали нового или интересного?

Литература:

1. Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Изд. 4-е. – Ростов-на-Дону:Феникс, 2006..: ил. – (Психологический практикум).
2. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг / В. Э. Пахальян.– СПб.: Питер, 2006.

Занятие № 4. Тренинг коммуникативных навыков:

«Отработка умений и навыков коммуникации в группе»

Цель: Создание условий для сплочения коллектива, рассмотреть командную работу как ценность человека,

Задачи тренинга:

- 1 . Формирование эффективного командного взаимодействия.
- 2 . Провести анализ отношений в группе.

роль *«глухого и паралитика»*: он может говорить и видеть; третий *«слепой и немой»*: он способен только слышать и показывать. Всея тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение:

Что получилось, что нет, удалось ли договориться?

Что мешает нам общаться?

11 . Упражнение «Объявление об объявлении» – 15 минут.

Цель: развитие умения заявлять о себе.

Описание: Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются, и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Главная мысль упражнения – заявить о себе.

12 . Упражнение «Подарок» – 5 минут.

– Сегодня друг другу мы будем дарить подарки.

Описание: Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.). Принимающий подарок должен отгадать, что ему подарили и поблагодарить.

13 . Рефлексия– 20 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятии.

Описание: Рефлексия участников тренинга, какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д. Обратная связь психолога, подведение итогов тренинга, пожелания участникам.

Обсуждение:

- Какое настроение было у вас во время занятия?
- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?
- Чего, по вашему мнению, не хватало?
- Что вы узнали нового или интересного?

Литература:

3. Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Изд. 4-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006..: ил. – (Психологический практикум).
4. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг / В. Э. Пахальян.– СПб.: Питер, 2006.

Занятие № 4. Тренинг коммуникативных навыков:

«Отработка умений и навыков коммуникации в группе»

Цель: Создание условий для сплочения коллектива, рассмотреть командную работу как ценность человека,

Задачи тренинга:

- 3 . Формирование эффективного командного взаимодействия.
- 4 . Провести анализ отношений в группе.
- 5 . Отработать навыки эффективного группового взаимодействия, познакомить с приемами рефлексии.
- 6 . Развитие навыков самоанализа, самопознания собственного поведения, формирование ответственности и вклад каждого участника в решение общих задач.
- 7 . Осознание своей роли и функции в группе.

Продолжительность тренинга – 90 мин.

Материалы для тренинга: ручки, карандаши, чистые листы.

Оснащение рабочего места: оборудованный тренинговый зал.

Ход тренинга

- 1 . Приветствие участников тренинга – 3 минуты.
- 2 . Информация о цели тренинга – 2 минуты.
- 3 . Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.
- 4 . Упражнение «Самодиагностика настроения» – 5 минут.

Цель: выражение своего настроения с помощью выбранной картинки.

Материалы к занятию: «картинка-настроение»

Описание: Каждый участник выбирает свою «картинку-настроение» на начало тренинга с помощью карточки, наиболее ярко отражающей эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

Обсуждение.

5 . Упражнение «Как дела?»– 10 минут.

Цель: помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

Описание: Участники по очереди отвечают на вопрос, ответы участников не повторяются.

6 . Упражнение «Шалаш»–30 минут.

Цель: определить свою роль в новом коллективе.

Описание: предлагаю вам упражнение, с помощью которого вы сами определите вашу роль в новом для вас коллективе. Для начала мне нужны два добровольца (лучше, если это будут крепкие парни или девушки).

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

А теперь, когда вся группа собралась в один большой шалаш, я предлагаю вам закрыть глаза. Немного пофантазировать, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. А теперь мысленно каждый сам себе ответьте на вопрос:

- Кто я в этом шалаше?

- Какой частью этого дома я могу быть?

- Вспомните, из чего состоит любое жилое строение. Кем, чем вы себя ощущаете в этом доме?

Теперь сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза. Спасибо. Можете расположиться в круг на свои места.

Примечание: если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение:

- Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Каждый участник по кругу высказывается о том, кем или чем он себя представил в этом доме, группа строит ассоциации, предположения. Психолог подводит итог по каждой ассоциации.

7 . Упражнение «Волшебная рука»-20 минут.

Описание: Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу, и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение:

- Что нового ты узнал о себе?

Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

8 . Упражнение «Чемодан в дорогу» – 5 минут.

Цель: активизация интеллектуальной, личностной рефлексии, осмысление учащимися процесса и результатов занятия.

Описание: на доске вывешиваются рисунки чемодана, мясорубки, корзины.

Чемодан – всё, что пригодится в дальнейшем.

Мясорубка – информацию переработают.

Корзина – всё выброшу, информация мне не пригодится.

Обучающиеся выбирают, как они поступят с информацией, полученной на тренинге.

Каждый оставляет свою карточку (которую выбрал в начале занятия): в чемодане, мясорубке или в мусорном ведре.

9 . Рефлексия – 10 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятии.

Описание: Рефлексия участников тренинга, какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д. Обратная связь психолога, подведение итогов тренинга, пожелания участникам.

Обсуждение:

– Какое настроение было у вас во время занятия?

– Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?

– Чего, по вашему мнению, не хватало?

– Что вы узнали нового или интересного?

Литература:

1. Гущина Т. Н. Я и мои ценности. Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008. - 128 с.;
2. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2008. - 192 с.;
3. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
4. <https://infourok.ru/zanyatie-na-kvn-mozgovoy-shturm-2142085.html>
5. <https://studfiles.net/preview/2872904/page:5/>

Занятие № 5. Тренинг социальных навыков:

«Конфликт и пути выхода из него»

Цель: Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи тренинга:

- 1 . Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.
- 2 . Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

Продолжительность тренинга – 90 мин.

Материалы для тренинга: ручки, карандаши, чистые листы, доска, маркер, мел.

Оснащение рабочего места: оборудованный тренинговый зал.

Ход тренинга

- 1 . **Приветствие участников тренинга – 3 минуты.**
- 2 . **Информация о цели тренинга – 2 минуты.**
- 3 . **Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.**
- 4 . **Упражнение «Я сегодня вот такой»– 10 минут.**

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Описание: Обучающиеся по кругу называют свое имя и прилагательное, которое отображает их состояние, настроение. Следующий участник повторяет имя и прилагательное предыдущего участника, потом называет свое. И так как «Снежный ком». **5.Мозговой штурм: как вы понимаете слово «конфликт»? – 10 минут.**

Описание: Оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных.

Из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Обсуждение.

- 6 . **Упражнение «Встреча на узком мостике» – 15 минут.**

Цель: моделирование конфликтной ситуации, оценка предпочитаемого способа проведения в конфликте.

Описание: Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»: 1 пара – договориться, как пройти мост;

2 пара – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;

3 пара – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Обучающиеся наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

– Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?

– Было ли решение ситуации эффективным?

– Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Обсуждение: проходит поэтапно для каждой пары согласно алгоритму наблюдения решения ситуации.

– Как вы думаете можно ли определить данную ситуацию как конфликтную? Почему?

– Дополнительные вопросы к алгоритму анализа:

– Что происходило с участниками пары один?

– Как они разрешили данную ситуацию?

– Как вы думаете, как можно назвать данную тактику (стратегию) поведения в конфликтной ситуации?

(И так для каждой пары)

Мы видим, что в одной и той же ситуации происходит выбор различных стратегий поведения. Как вы думаете, можно было бы данную ситуацию решить по-другому?

7 . Упражнение «Хорошо-Плохо» – 10 минут.

Цель: изучение возможных способов саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Описание: играют по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «Это хорошо...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами «Это плохо...» и т.д.

Обсуждение: как вы думаете, чему учит эта игра?

В любом событии можно найти хорошее и плохое. И от того, как мы относимся к разным событиям в жизни, могут возникать различные ссоры и недопонимания.

8 . Упражнение «Тропический ураган» – 5 минут.

Цель: «встряхнуть» участников группы, осудить динамику конфликта.

Описание: Ведущий просит участников встать в круг и повернуться лицом друг за другом. Он объясняет, что задача участников – повторять действия соседа справа, не обращая внимания на действия остальных участников. Ведущий начинает потирать руки. Когда движение прошло по кругу и вернулось к ведущему, он меняет действие – начинает

щелкать пальцами. Дождавшись, пока стоящий перед ним участник тоже пощелкает пальцами, ведущий начинает хлопать себя ладонями по бедрам. Следующее действие – хлопки в ладоши и топот ногами.

Обсуждение: ведущий проводит аналогию между приближением тропического урагана и нарастанием напряжения в конфликтной ситуации – от тишины и спокойствия к грому.

9 . Упражнение «Найди выход» – 10 минут.

Цель: принятие на себя различных ролей, формирование навыков более толерантного отношения к различным событиям жизни, умения находить выход из конфликтных ситуаций.

Описание: Участники делятся на 4 группы, обсуждают в группе попавшуюся им ситуацию и разыгрывают ее перед остальными участниками. Затем все вместе обсуждают ситуацию и пытаются найти решение. После того, как все ситуации разыграны, участники высказываются, чему научило их это упражнение, в каких ситуациях может быть полезен полученный опыт.

1 ситуация: Маша, 16 лет, возвращается домой позже 12 часов вечера, родители очень обеспокоены и недовольны поведением дочери. Как Маше избежать конфликта?

2 ситуация: Студент пропускает занятия в течение 3 месяцев, но итоговую контрольную по математике пишет хорошо. Преподаватель отказывается ставить оценку, так как студент много пропустил. Как ему избежать конфликта?

3 ситуация: Катя и Таня – подруги с детства. Часто они заимствовали друг у друга вещи, чтобы пойти на свидание или дискотеку. Но вот уже полгода Катя не возвращает Тане кофточку, которую одолжила у Тани. Как девочкам решить конфликт?

4 ситуация: Вы едете в автобусе и заняли место для своего друга, который должен сесть через 2 остановки. Ехать вам вдвоем далеко, за город, а стоя ехать очень неудобно. На следующей остановке заходит мужчина, видит свободное место рядом с вами, хочет сесть. Вам нужно объяснить мужчине, не вступая с ним в конфликт, что место уже занято.

Обсуждение:

- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?
- Как вы думаете, какая была выбрана стратегия поведения решения данной ситуации?

10. Упражнение «Коридор доверия» – 10 минут.

Цель: завершение тренинга, создание позитивно настроения, профилактика конфликтных ситуаций, установление доверительных отношений в группе.

Описание: Участники тренинга делятся по двое и становятся на расстоянии вытянутых рук друг против друга в 2 шеренги, руки вытягивают вперед. Один участник, тот, что без пары, встает перед этим «коридором», поднимает руку вверх и кричит «Я бегу!». Ребята, которые в «коридоре» должны убирать руки прямо перед самым лицом того, кто бежит. Так проделывает каждый участник.

11. Рефлексия – 10 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятии.

Описание: Рефлексия участников тренинга, какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д. Обратная связь психолога, подведение итогов тренинга, пожелания участникам.

Обсуждение:

- Какое настроение было у вас во время занятия?
- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?
- Чего, по вашему мнению, не хватало?
- Что вы узнали нового или интересного?

Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – 2007.
2. Осипова Е.А. Конфликты и методы их преодоления (социально-психологический тренинг)/ Осипова Е.А.: учебн.-метод. пособие / Авт.-сост., - Мн., 2004.
3. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. - СПб.: 2000.

Занятие № 6. **Тренинг активизации внутренних ресурсов:**
«Овладение психотехническими приемами, направленными
на создание положительного образа «Я»»

Цель: Отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции.

Задачи тренинга:

- 1 . Анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
- 2 . Создание благоприятных условий для раскрытия внутреннего потенциала обучающихся и стимулирование их личностных изменений.
- 3 . Формирование взаимопонимания внутри группы.

Продолжительность тренинга – 90 мин.

Материалы для тренинга: ручки, карандаши, чистые листы.

Обнащение рабочего места: оборудованный тренинговый зал.

Ход тренинга

- 1. Приветствие участников тренинга – 3 минуты.**
- 2. Информация о цели тренинга – 2 минуты.**
- 3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.**
- 4. Упражнение «Что возьмешь на пикник?»– 10 минут.**

Цель: психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе.

Описание: Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер просит участников представить себе такую ситуацию: вся группа в ближайшие выходные отправляется в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один предмет. Название этого предмета должно рифмоваться с его именем.

Первый участник представляется и говорит, что он берет с собой. Например: «Я Руслан, и я возьму чемодан».

Следующий участник повторяет то, что сказал предыдущий, и добавляет про себя. Например: «Это Руслан, он возьмет чемодан, а я Галина, и возьму малину».

Каждый последующий участник повторяет то, что было сказано до него, и добавляет про себя: «Это Руслан, он возьмет чемодан, это Галина, она возьмет малину, а я Миша, я возьму шишек» и т.д.

- 5. Упражнение «Если я...» – 20 минут.**

Цели: овладение навыком принятия обратных связей и приобретение навыка сравнительного анализа.

Описание: Участникам раздается два листа формата А4. На первом листе участники пишут ассоциации о себе. Второй лист подписывается и пускается по кругу. В нем участники пишут свои ассоциации о том человеке, чей лист.

Если «Я»:

- Дом
- Музыка
- Цвет

- Погода
- Геометрическая фигура
- Животное
- Время года
- Ткань
- Страна
- Цветок
- Игрушка
- Время суток

И т.д., по количеству участников.

Далее участники тренинга получив свои листы сравнивают сколько совпадений.

Обсуждение:

- С какими трудностями при выполнении упражнения вы столкнулись?
- Много ли совпадений?
- Как вы думаете, что означают совпадения?
- Понравилось или нет вам, как вас охарактеризовали ваши одноклассники? и т.д. **6. Упражнение «Правда или ложь?»** – 15 минут.

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Описание: Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

7 . Упражнение «Рисунок по кругу» – 15 минут.

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Описание: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Обсуждение:

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

8 . Упражнение «Рецепт счастья»– 10 минут.

Цель: способствовать осмыслению главных ценностей в жизни.

Описание: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.)

Затем «рецепты счастья» могут быть, по желанию участников, зачитаны и обсуждены в кругу.

9 . Рефлексия– 10 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятии.

Описание: Рефлексия участников тренинга, какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д. Обратная связь психолога, подведение итогов тренинга, пожелания участникам.

Обсуждение:

- Какое настроение было у вас во время занятия?
- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнились? Почему?
- Чего, по вашему мнению, не хватало?
- Что вы узнали нового или интересного?

Литература:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2006.
2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: учебн. пособие для вузов / . – М.: Академия, 2003.
3. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения: учебн. пособие для вузов / сост., – М.: Ин-т психотерапии, 2005.

