

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

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ РО «ГСТ»  
А.И. Авилов  
« 01 » 10 2026г.



**Программа программа адаптации первокурсников «СТАРТ»**

**Разработчик: Морозова М.А.**

г. Гуково 2026 г.

## **Программа цикла групповых занятий «СТАРТ»**

**для студентов-первокурсников техникума**

### **Обоснование программы: 1. Актуальность и социальный заказ**

Переход от общего к профессиональному образованию является одним из наиболее сложных и критических периодов в жизни молодого человека. Студент первого курса техникума сталкивается с **множественностью адаптационных задач**, которые необходимо решить в сжатые сроки:

- **Учебно-профессиональная адаптация:** Освоение новой, более сложной и специализированной учебной программы, иных форм контроля (зачеты, дифференцированные зачеты, курсовые проекты), требований мастеров производственного обучения.
- **Социально-психологическая адаптация:** Вхождение в новый, зачастую разнородный коллектив сверстников, выстраивание отношений с новым педагогическим составом, принятие норм и субкультуры учебного заведения.
- **Личностная адаптация:** Принятие новой социальной роли «студента» и «будущего профессионала», что сопряжено с пересмотром самооценки, системы ценностей и жизненных целей.

**Неуспешность адаптации** имеет прямые негативные последствия как для личности, так и для образовательной организации:

1. **Для студента:** Снижение успеваемости, рост тревожности и апатии, утрата учебной мотивации, вовлечение в девиантные формы поведения (прогулы, конфликты, употребление ПАВ) как способ компенсации фрустрации, вплоть до отчисления.

2. **Для техникума:** Рост академической задолженности, увеличение количества студентов «группы риска», ухудшение общего психологического климата в группах, снижение рейтинга и привлекательности образовательного учреждения.

Таким образом, существует **острая необходимость в системной, профессионально организованной психолого-педагогической поддержке** первокурсников на самом начальном этапе их обучения. Данная программа является прямым ответом на этот **социальный и образовательный запрос**.

### **2. Научно-теоретическая база программы**

Программа «Старт» опирается на ключевые положения современных психологических и педагогических теорий:

- **Теория адаптации (А.Н. Леонтьев, Ф.Б. Березин):** Адаптация рассматривается как динамический процесс активного приспособления личности к новой среде, успешность которого зависит от ресурсов личности и условий среды. Программа направлена на развитие личностных ресурсов и формирование поддерживающей среды в группе.

- **Теория социального научения (А. Бандура):** Многие навыки, необходимые для успешной адаптации (коммуникация, разрешение конфликтов, самоорганизация), не являются врожденными, а приобретаются через наблюдение, моделирование и опыт. Программа создает безопасное пространство для отработки этих навыков в группе.

- **Гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу):** Признание ценности и уникальности каждой личности, важности создания условий для самоактуализации. Методы программы (безоценочность, акцент на сильных сторонах, «Я-высказывания») основаны на принципах клиент-центрированного подхода.

- **Концепция психологической безопасности образовательной среды (И.А. Баева):** Успешная адаптация возможна только в среде, которую студент воспринимает как защищающую его достоинство, свободную от угрозы унижения и психологического насилия. Программа напрямую работает над созданием такой среды в учебной группе.

- **Компетентностный подход:** Современный рынок труда требует от выпускника не только узкопрофессиональных знаний (hard skills), но и универсальных

гибких навыков (soft skills). Программа целенаправленно развивает ключевые soft skills: коммуникацию, командную работу, целеполагание, управление эмоциями и временем.

### 3. Психологические особенности целевой группы (студенты 1 курса СПО, 15-17 лет)

Программа учитывает специфику возрастного и социального развития контингента:

- **Период поздней юности / ранней молодости:** Активное становление мировоззрения, ценностно-смысловой сферы, профессионального самоопределения. Высокая восприимчивость к влиянию референтной группы (сверстников).

- **Кризис идентичности (по Э. Эриксону):** Поиск ответа на вопросы «Кто я?», «Каково мое место в мире?». Поступление в техникум — один из способов разрешения этого кризиса через выбор профессиональной роли.

- **Особенности мотивации:** Мотивация может носить внешний характер («родители заставили», «чтобы не в армию»), что требует работы по ее интернализации и связи с личными целями.

- **Социальная ситуация развития:** Часть студентов может относиться к социально уязвимым категориям (из семей с низким доходом, с риском девиантного поведения), что повышает общую тревожность и снижает доверие к институтам.

### 4. Отличительные особенности и новизна программы

1. **Комплексность и системность:** Программа не является набором разрозненных тренингов. Это **единый цикл**, где каждое последующее занятие логически вытекает из предыдущего и закладывает основу для следующего. Диагностика является неотъемлемой, встроенной частью процесса.

2. **Двойная фокусировка:** Работа ведется **одновременно на двух уровнях:** развитие индивидуальных навыков и формирование групповой сплоченности. Успех личности рассматривается в контексте успеха группы.

3. **Практико-ориентированность и безопасность:** Все теоретические блоки немедленно переводятся в практический опыт через интерактивные упражнения, ролевые игры и рефлексию в безопасной, поддерживающей атмосфере.

4. **Преимственность и связь с воспитательной системой техникума:** Результаты диагностики и наблюдений передаются кураторам групп в виде аналитических справок и рекомендаций, что позволяет выстроить непрерывное психолого-педагогическое сопровождение студента.

5. **Гибкость:** Программа имеет **модульную структуру**, что позволяет ведущему (педагогу-психологу) адаптировать глубину проработки тем, конкретные упражнения и длительность встреч под особенности конкретной учебной группы, выявленные в ходе диагностики.

### 5. Ожидаемый вклад в образовательный процесс техникума

Реализация программы «Старт» позволит:

- **Снизить процент отчисления на первом курсе** за счет раннего выявления и сопровождения дезадаптированных студентов.

- **Повысить общую успеваемость** через формирование учебной мотивации и навыков самоорганизации.

- **Улучшить социально-психологический климат** в группах первокурсников, снизить уровень конфликтности.

- **Создать эффективный инструмент первичной профилактики** девиантного поведения, так как вовлеченность в жизнь техникума и наличие поддерживающей группы являются ключевыми защитными факторами.

- **Повысить удовлетворенность студентов и их родителей** качеством образовательных услуг, укрепить репутацию техникума как учреждения, заботящегося о благополучии своих учащихся.

**Вывод:** Программа «Старт» представляет собой научно обоснованный, практико-ориентированный и технологичный инструмент управления процессом адаптации. Она направлена на превращение потенциально кризисного периода поступления в техникум в **ресурсный этап личностного и профессионального старта**, закладывая прочный фундамент для успешного обучения и будущей карьеры студентов.

**Цель программы: Стратегическая цель программы «Старт»:**

**Создание комплексной психолого-педагогической системы сопровождения,** обеспечивающей не только успешное преодоление адаптационного кризиса первокурсниками, но и закладку прочного фундамента для их дальнейшего личностного роста, профессионального становления и социальной интеграции в течение всего периода обучения в техникуме.

Данная цель является интегральной и многоуровневой. Она выходит за рамки простой «помощи в привыкании» и нацелена на **трансформацию адаптационного периода из стрессового испытания в осознанный, управляемый процесс развития.** Достижение этой цели обеспечивается через реализацию взаимосвязанных целевых векторов, работающих на трех ключевых уровнях: личностном, групповом и институциональном.

**Декомпозиция стратегической цели на целевые векторы:**

#### **ВЕКТОР 1: ЛИЧНОСТНО-РЕСУРСНЫЙ**

**Цель:** Активизировать и развить внутренние ресурсы студента, необходимые для самостоятельного и эффективного функционирования в новой образовательной среде.

- **Конкретизация:**

- **Сформировать адаптивную Я-концепцию:** Перевести самооценку студента из плоскости школьных успехов/неудач в плоскость профессионального становления («Я — будущий специалист»), повысив ее устойчивость и адекватность.

- **Развить навыки саморегуляции и стресс-менеджмента:** Вооружить студента практическими инструментами управления эмоциями (тревогой, фрустрацией) и познавательными процессами (концентрацией, планированием) в условиях учебной нагрузки и неопределенности.

- **Сформировать осознанную учебно-профессиональную позицию:** Перевести мотивацию от внешней («надо», «заставили») к внутренней, связанной с личными целями, профессиональными интересами и осознанием ценности получаемого образования.

#### **ВЕКТОР 2: СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫЙ**

**Цель:** Способствовать построению конструктивной системы социальных связей студента в техникуме, обеспечивающей ему чувство принадлежности, поддержки и безопасности.

- **Конкретизация:**

- **Создать условия для формирования сплоченного учебного коллектива:** Трансформировать группу из случайного набора индивидов в работоспособную команду с общими нормами взаимного уважения, доверия и взаимопомощи.

- **Развить коммуникативную и конфликтную компетентность:** Обучить навыкам эффективного общения (активное слушание, «Я-высказывания», самопрезентация) и конструктивного разрешения неизбежных межличностных противоречий, минимизируя риски деструктивных конфликтов и буллинга.

- **Сформировать навыки сетевого взаимодействия:** Научить студента выстраивать продуктивные отношения не только со сверстниками, но и с педагогами, мастерами производственного обучения, представителями администрации, воспринимая их как ресурс и партнеров в образовательном процессе.

### **ВЕКТОР 3: ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

**Цель:** Сформировать у студента базовые метапредметные умения и стратегии, необходимые для успешного освоения образовательной программы техникума.

- **Конкретизация:**

- **Отработать технологии эффективной учебной деятельности:** Сформировать практические навыки целеполагания (постановка SMART-целей), планирования времени (тайм-менеджмент), работы с учебной информацией и подготовки к различным формам контроля, специфичным для системы СПО.

- **Создать когнитивную карту образовательной среды:** Помочь студенту четко понять и принять «правила игры»: структуру техникума, систему требований, права и обязанности, формальные и неформальные пути решения проблем. Снизить уровень неопределенности, который является ключевым источником стресса.

- **Заложить основы проектного мышления:** Научить видеть семестр или учебный год как проект, где есть цель, этапы, ресурсы и результат, развивая тем самым ответственность и проактивность.

### **ВЕКТОР 4: ПРОФИЛАКТИКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ**

**Цель:** Минимизировать риски дезадаптации и ее негативных последствий для психологического здоровья и социального благополучия студентов.

- **Конкретизация:**

- **Осуществить раннюю диагностику и профилактику дезадаптивных состояний:** Своевременно выявить студентов с признаками высокого стресса, апатии, социальной изоляции или враждебности для оказания им адресной поддержки и предотвращения сценариев неуспешности (прогулы, академическая задолженность, девиантное поведение).

- **Создать «иммунитет» к деструктивным формам поведения:** Через развитие эмоционального интеллекта, самоуважения и групповой сплоченности снизить уязвимость студентов к влиянию асоциальных групп, рискам употребления ПАВ, вовлечения в буллинг или кибербуллинг как способам компенсации фрустрации.

- **Способствовать формированию психологической культуры группы:** Внедрить нормы психологической гигиены, взаимной поддержки и нетерпимости к любым формам насилия, создав тем самым здоровую среду для развития каждого.

---

### **Итоговая интегративная формулировка цели:**

Таким образом, программа «Старт» ставит своей конечной целью не пассивную адаптацию студента к существующим условиям, а его активное, осознанное и компетентное встраивание в образовательную систему техникума как полноправного субъекта учебной, профессиональной и социальной деятельности.

**Ключевой ожидаемый результат** — это студент, который к концу первого семестра:

1. **Понимает** специфику и требования новой образовательной среды.
2. **Умеет** эффективно учиться, общаться и управлять своими состояниями.
3. **Чувствует** свою принадлежность к группе и техникуму, ощущает поддержку.
4. **Верит** в свою способность справляться с учебными challenges и видит перспективы своего профессионального роста.
5. **Обладает** индивидуальной «дорожной картой» развития на ближайший учебный период.

Достижение этой цели означает, что техникум получает не просто «привыкшего» студента, а **мотивированного, ресурсного и лояльного участника образовательного**

процесса, что является основой для снижения отсева, повышения качества подготовки и укрепления репутации учебного заведения.

**Задачи:**

### **БЛОК I. ДИАГНОСТИКО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ (Информационная основа программы)**

**Задача 1.1. Провести комплексную входную диагностику актуального психоэмоционального состояния и уровня адаптации каждого участника группы.**

• **Конкретные**

**действия:**

- На первой и второй встречах применить пакет диагностических методик: Экспресс-анкета «Мое настроение в техникуме» и Анкета адаптации студента (ААС-СПО).

- Обеспечить конфиденциальность и психологическую безопасность процесса диагностики.

- Выявить «группу риска дезадаптации» — студентов с показателями высокой тревожности, низкой учебной мотивации и социального дискомфорта.

- **Критерий выполнения:** Получение и первичная обработка диагностических профилей по всем участникам группы к концу второй встречи.

**Задача 1.2. Оценить исходный уровень социально-психологического климата и структуры межличностных отношений в учебной группе.**

• **Конкретные**

**действия:**

- Использовать метод включенного наблюдения за групповой динамикой на первых встречах (активность, лидерство, коалиции, изоляция).

- На заключительной встрече применить проективную социометрическую методику «Подарок группе» для выявления неформальной структуры симпатий.

- Проанализировать данные на предмет наличия подгрупп, потенциальных конфликтных линий, изолированных членов группы.

- **Критерий выполнения:** Составление «Карты социальных связей группы» по итогам цикла.

**Задача 1.3. Осуществить итоговую диагностику динамики изменений и оценить эффективность программы.**

• **Конкретные**

**действия:**

- На седьмой встрече провести повторное анкетирование по экспресс-анкете для оценки динамики эмоционального состояния.

- Сравнить количественные показатели анкет адаптации (если применяется повторно) и качественные данные наблюдений.

- Провести устную и письменную рефлексию с участниками об их субъективных изменениях.

- **Критерий выполнения:** Наличие сравнительного анализа «до/после», демонстрирующего положительную динамику не менее чем у 70% участников по ключевым параметрам (эмоциональный комфорт, ясность целей).

---

### **БЛОК II. ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ (Формирование внутренних ресурсов)**

**Задача 2.1. Сформировать у студентов навык осознанного целеполагания и планирования в контексте учебно-профессиональной деятельности.**

• **Конкретные**

**действия:**

- На третьей встрече познакомить с концепцией SMART-целей и отработать ее на примере учебного семестра.

- Провести практикум по методике «Колесо баланса студента» для оценки и гармонизации ключевых жизненных сфер.

- Обучить технике «Карта ресурсов» для идентификации внутренних и внешних опор для достижения целей.

- **Критерий выполнения:** Каждый участник формулирует как минимум одну конкретную, измеримую и реалистичную учебную цель на семестр и определяет первые шаги к ее достижению.

**Задача 2.2. Развить базовые навыки эмоциональной саморегуляции и управления стрессом.**

- **Конкретные**

**действия:**

- На шестой встрече обучить **дыхательным техникам** (квадратное дыхание) и методу **прогрессивной мышечной релаксации** (базовый комплекс).

- Ввести и отработать когнитивную технику «СТОП» для прерывания автоматических негативных мыслей и реакций.

- Создать индивидуальные «**Антистресс-памятки**» с персональным набором ресурсных занятий и способов быстрой самопомощи.

- **Критерий выполнения:** Участники демонстрируют умение применять не менее двух изученных техник для снижения напряжения в смоделированной стрессовой ситуации (на занятии).

**Задача 2.3. Способствовать формированию адекватной самооценки и позитивной «Я-концепции» в новой социальной роли студента.**

- **Конкретные**

**действия:**

- На протяжении цикла создавать ситуации **успеха и признания** в группе (упражнения на самопрезентацию, положительная обратная связь).

- Смещать фокус с прошлых школьных неудач на **настоящие компетенции и будущие профессиональные перспективы**.

- Способствовать рефлексии сильных сторон и зон роста через диагностические упражнения и обратную связь от ведущего.

- **Критерий выполнения:** В итоговой рефлексии участники артикулируют как минимум одно новое осознание о своей сильной стороне или потенциале в контексте учебы в техникуме.

---

### **БЛОК III. СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ЗАДАЧИ (Формирование групповых ресурсов)**

**Задача 3.1. Создать безопасную и доверительную атмосферу в группе, установить конструктивные нормы взаимодействия.**

- **Конкретные**

**действия:**

- На первой встрече совместно с группой выработать и принять **правила групповой работы** (конфиденциальность, «Я-высказывания», уважение, право на паузу).

- Провести серию **упражнений на знакомство и командообразование** («Снежный ком», «Общее путешествие»).

- Постоянно моделировать и поддерживать уважительный стиль общения ведущим.

- **Критерий выполнения:** Группа начинает самостоятельно ссылаться на принятые правила для регуляции взаимодействия; снижается уровень настороженности и скованности.

**Задача 3.2. Развить коммуникативную компетентность: навыки активного слушания, самопрезентации и эмпатии.**

- **Конкретные**

**действия:**

- На четвертой встрече провести теоретический блок о компонентах эффективного общения.
- Отработать в парах и тройках технику **активного слушания** (перефразирование, уточнение, отражение чувств).
- Провести тренинг «**Эффективная самопрезентация**» в формате короткого выступления.
- **Критерий выполнения:** Участники в ролевой игре демонстрируют использование приемов активного слушания и дают структурированную обратную связь партнеру.

**Задача 3.3. Обучить конструктивным стратегиям разрешения межличностных конфликтов.**

- **Конкретные**

**действия:**

- На пятой встрече познакомить с моделью **стилей поведения в конфликте** (К. Томас) и помочь участникам определить свой доминирующий стиль.
- Отработать технику «**Я-высказывание**» как инструмент бесконфликтного предъявления претензий.
- Провести **ролевую игру** на основе типичного для учебной среды конфликта с последующим поиском решения в формате «выиграл-выиграл».
- **Критерий выполнения:** Участники могут назвать альтернативу привычному деструктивному стилю (агрессия, избегание) и сформулировать «Я-высказывание» для заданной ситуации.

## **БЛОК IV. ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ЗАДАЧИ** (Формирование ориентировочной основы деятельности)

**Задача 4.1. Сформировать четкое понимание специфики и требований образовательной системы техникума.**

- **Конкретные**

**действия:**

- На второй встрече провести интерактивную лекцию-дискуссию «**5 ключевых отличий учебы в техникуме от школы**».
- Организовать работу в малых группах по созданию «**Памятки выживания первокурсника**» с практическими лайфхаками.
- Обсудить формальные и неформальные пути решения типичных проблем (куда обращаться, кто может помочь).
- **Критерий выполнения:** Участники могут перечислить основные «подводные камни» первого семестра и назвать ресурсы (люди, службы) для их преодоления.

**Задача 4.2. Способствовать осознанию связи между текущей учебной деятельностью и будущей профессиональной карьерой.**

- **Конкретные**

**действия:**

- Интегрировать в обсуждение целей и навыков **профессиональный контекст** («Этот навык пригодится вам на практике, когда...»).
- На примере развития soft skills показать их **непосредственную востребованность на современном рынке труда**.
- Создать установку на то, что техникум — это первая ступень профессионального сообщества.

- **Критерий выполнения:** В ходе дискуссий участники начинают самостоятельно проводить параллели между содержанием занятий и требованиями будущей профессии.

## **БЛОК V. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ (Обеспечение реализации программы)**

**Задача 5.1. Обеспечить преемственность психологического сопровождения между программой «Старт» и дальнейшей работой куратора и психологической службы.**

- **Конкретные действия:**

- Подготовить для куратора группы **аналитическую справку** с обобщенными результатами диагностики и наблюдений (без разглашения персональных данных).
- Сформулировать **конфиденциальные рекомендации** по работе с отдельными студентами, входящими в «группу риска».
- Проинформировать группу о дальнейших возможностях получения индивидуальных консультаций у педагога-психолога.
- **Критерий выполнения:** Передача пакета документов (справка, рекомендации) куратору группы в течение недели после завершения цикла.

**Задача 5.2. Апробировать и отрефлексировать методический инструментарий программы для его дальнейшего совершенствования.**

- **Конкретные действия:**

- Вести **дневник ведущего** с заметками об эффективности упражнений, реакциях группы, возникших сложностях.
- Собрать **обратную связь от участников** в конце программы (устно и через анонимные анкеты).
- Провести самоанализ проведенного цикла и внести коррективы в сценарии будущих реализаций.
- **Критерий выполнения:** Наличие заполненного дневника наблюдений и сводного отчета по обратной связи, используемого для планирования работы на следующий учебный год.

**Целевая группа:** Студенты 1 курса всех специальностей техникума. Оптимальный размер группы: 12-15 человек. Занятия проводятся отдельно для каждой учебной группы.

**Формат:** Цикл из 7 встреч продолжительностью 1 час 30 минут (90 минут) каждая. Периодичность: 1 раз в неделю.

**Методы работы:** Социометрия, анкетирование, мини-лекции, дискуссии, ролевые и деловые игры, арт-техники, работа в малых группах, психогимнастика, рефлексия.

### **Ожидаемые результаты:**

- **Для студента:** Снижение уровня дезадаптации, повышение учебной мотивации, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции, формирование реалистичных образовательных и профессиональных целей.
- **Для группы:** Улучшение социально-психологического климата, формирование навыков командного взаимодействия, установление конструктивных норм общения.
- **Для куратора/мастера:** Получение объективных данных о психологическом состоянии группы и отдельных студентов для построения воспитательной работы.

### **Структура и содержание цикла**

#### **Встреча 1. «ЗНАКОМСТВО. МЫ — НОВАЯ КОМАНДА»**

**Цель:** Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе, установление рабочих правил, первичная диагностика групповой динамики.

- **Вводная часть (15 мин):** Приветствие. Объяснение целей и задач цикла «Старт». Принятие групповых правил (конфиденциальность, «здесь и сейчас», «Я-высказывания», право на паузу).

- **Диагностический этап (20 мин):** Экспресс-анкета «Мое настроение в техникуме» (шкала эмоционального состояния, ожидания от учебы).

- **Основная часть (45 мин):**

- Упражнение «Снежный ком с ассоциацией» (глубокое знакомство).

- Упражнение «Общее путешествие» (арт-техника: совместное создание коллажа или рисунка на тему «Наша группа через год»).

- **Рефлексия и завершение (10 мин):** Обмен впечатлениями. Ритуал завершения (например, передача символического предмета со словом-настроением).

#### **Встреча 2. «ПРАВИЛА ИГРЫ: ОТ ШКОЛЫ К ТЕХНИКУМУ»**

**Цель:** Осознание различий между школой и системой СПО, формирование адекватных ожиданий и понимания собственной ответственности.

- **Вводная часть (10 мин):** Разминка «Цепочка ассоциаций» (школа – техникум).

- **Диагностический этап (25 мин):** Методика «Анкета адаптации студента» (оценка уровня социально-психологической и учебной адаптации).

- **Основная часть (45 мин):**

- Мини-лекция-дискуссия «5 ключевых отличий учебы в техникуме».

- Работа в малых группах: создание памятки-комикса «Выживание в техникуме: лайфхаки для первокурсника».

- Презентация работ.

- **Рефлексия и завершение (10 мин):** Что из услышанного было самым важным? Что вызывает тревогу?

#### **Встреча 3. «КАРТА МОИХ РЕСУРСОВ И ЦЕЛЕЙ»**

**Цель:** Развитие навыков целеполагания и планирования, осознание личных ресурсов для достижения учебных и профессиональных целей.

- **Вводная часть (15 мин):** Разминка «Моя сверхспособность как студента».

- **Диагностический этап (20 мин):** Методика «Цель – Средства – Результат» (письменное задание на формулировку одной учебной цели на семестр).

- **Основная часть (45 мин):**

- Упражнение «Колесо баланса студента» (анализ сфер жизни: учеба, общение, здоровье, хобби и т.д.).

- Практикум «SMART-цель для техникума»: перевод мечты в конкретную, измеримую цель.

- Работа с техникой «Карта ресурсов» (внутренние и внешние ресурсы для достижения цели).

- **Рефлексия и завершение (10 мин):** Дополнение «Колеса баланса» первым конкретным шагом.

#### **Встреча 4. «АЗБУКА ОБЩЕНИЯ: КАК УСЛЫШАТЬ И БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ»**

**Цель:** Развитие коммуникативной компетентности, активного слушания и навыков самопрезентации.

- **Вводная часть (10 мин):** Разминка «Передача чувства» (невербальная коммуникация).

- **Диагностический этап (20 мин):** Методика «Оценка коммуникативных навыков» (краткий опросник или самооценка в парах).

- **Основная часть (50 мин):**

- Мини-лекция «Три кита общения: я, ты, мы».
- Упражнение «Активное слушание» в парах (техника перефразирования и эмпатии).
- Упражнение «Визитная карточка»: самопрезентация в формате «30 секунд о себе» для потенциального работодателя или новой компании.

- **Рефлексия и завершение (10 мин):** Что было легко/сложно в упражнениях? Где в жизни пригодятся эти навыки?

#### **Встреча 5. «КОНФЛИКТ: ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА»**

**Цель:** Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях, развитие навыков управления эмоциями.

- **Вводная часть (15 мин):** Разминка «Спор животных» (импровизация конфликта в безопасном формате).

- **Диагностический этап (20 мин):** Тест Томаса-Килманна (адаптированная версия) на определение предпочитаемой стратегии поведения в конфликте.

- **Основная часть (45 мин):**

- Анализ стратегий (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) на примерах из жизни группы.
- Ролевая игра «Конфликт в общении/на практике/в группе» с последующим разбором и поиском win-win решений.
- Отработка техники «Я-высказывание» на примере типичных претензий.
- **Рефлексия и завершение (10 мин):** Какая стратегия мне ближе? Какой новый способ реагирования я могу попробовать?

#### **Встреча 6. «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ СТУДЕНТА»**

**Цель:** Обучение методам саморегуляции и управления стрессом, связанным с учебной нагрузкой и сессией.

- **Вводная часть (10 мин):** Разминка «Напряжение-расслабление» (техника прогрессивной мышечной релаксации, базовая версия).

- **Диагностический этап (25 мин):** Опросник «Уровень учебного стресса» (оценка источников и интенсивности стресса).

- **Основная часть (45 мин):**

- Мини-лекция «Что такое стресс и как им управлять?».
- Практикум «Аптечка первой помощи при стрессе»: дыхательные техники (квадратное дыхание), техника «Заземление», работа с негативными мыслями (метод «Стоп»).
- Создание индивидуального «Антистресс-коллажа» или списка ресурсных занятий.

- **Рефлексия и завершение (10 мин):** Какая техника понравилась больше всего? В какой ситуации ее можно применить на следующей неделе?

#### **Встреча 7. «НАШ ОБЩИЙ РЕСУРС: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**Цель:** Закрепление полученного опыта, итоговая диагностика групповой динамики и уровня адаптации, построение позитивных перспектив дальнейшего взаимодействия.

- **Вводная часть (15 мин):** Разминка «Комплимент по кругу».
- **Диагностический этап (30 мин):**

- **Повторная экспресс-анкета «Мое настроение в техникуме»** (сравнение с 1 встречей).

- **Социометрическое упражнение «Подарок группе»** (невербальная диагностика связей и симпатий).

- **Основная часть (35 мин):**

- Упражнение «Чемодан в дорогу»: каждый участник «кладёт» в общий чемодан навык или качество, приобретенное на занятиях, а также получает от группы «напутствие» (записку с пожеланием).

- Создание итогового группового арт-объекта (плакат, дерево с листьями-пожеланиями) как символа сплоченности.

- **Рефлексия и завершение (10 мин):** Торжественное завершение цикла. Общая фотография. Информирование о дальнейших возможностях получения психологической поддержки в техникуме.

---

#### **Методическое обеспечение:**

- Бланки диагностических методик.
- Раздаточный материал для упражнений (бумага, маркеры, стикеры, журналы для коллажей).
- Реквизит для ролевых игр (карточки с ситуациями).
- Музыкальное сопровождение для релаксации.
- Презентации для мини-лекций.

#### **Критерии эффективности программы:**

1. **Динамика диагностических показателей:** Сравнение результатов анкет адаптации и уровня стресса на 2-й и 7-й встречах (ожидается положительная динамика).
2. **Обратная связь от участников:** Устная и письменная рефлексия на последней встрече, анкета удовлетворенности программой.
3. **Обратная связь от кураторов:** Оценка изменений в групповом климате и поведении студентов по окончании цикла (опрос).
4. **Снижение количества инцидентов:** Учет данных социального педагога о конфликтных ситуациях в группе в течение семестра.

#### **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК ПРОГРАММЫ «СТАРТ»**

Диагностический блок является **интегральной и системообразующей частью** программы, обеспечивающей объективность, индивидуальный подход и измерение эффективности. Диагностика проводится **на трех уровнях:** индивидуальном, групповом и динамическом (сравнительном).

---

#### **1. ЦЕЛИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО БЛОКА:**

1. **Скрининговая:** Выявить студентов с признаками выраженной дезадаптации, высоким уровнем стресса, низкой мотивацией или коммуникативными трудностями для последующего индивидуального сопровождения.
2. **Формирующая:** Получить «срез» актуального состояния группы и каждого участника на старте программы для корректировки содержания занятий и фокуса внимания ведущего.
3. **Мониторинговая:** Оценить динамику изменений в эмоциональном состоянии, уровне адаптации и групповой сплоченности по итогам цикла.
4. **Обратная связь:** Предоставить участникам возможность для саморефлексии и осознания своих сильных сторон и зон роста.

---

#### **2. СТРУКТУРА И ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДИАГНОСТИКИ**

Диагностика встроена в структуру каждой встречи, что минимизирует сопротивление и делает процесс естественным.

#### **ВСТРЕЧА 1. «ЗНАКОМСТВО. МЫ — НОВАЯ КОМАНДА»**

- **Инструмент:** Экспресс-анкета «Мое настроение в техникуме» (авторская разработка).

- **Форма:** Бланк с визуальными шкалами и короткими открытыми вопросами.
- **Содержание:**

1. **Шкала эмоционального состояния:** Отметьте, как вы чаще всего чувствуете себя в техникуме (от «Отлично, все нравится» до «Тревожно, неудобно»).

2. **Шкала уверенности:** Насколько вы уверены, что справитесь с учебой в этом семестре? (от «Абсолютно уверен» до «Совсем не уверен»).

3. **Открытый вопрос:** Самое большое мое ожидание от учебы здесь – это...  
Самое большое опасение – это...

- **Цель:** Получить первичную, субъективную оценку эмоционального фона и ожиданий. **Выявить «красные флаги»** – студентов с крайне негативным настроением или высокой тревожностью.

## **ВСТРЕЧА 2. «ПРАВИЛА ИГРЫ: ОТ ШКОЛЫ К ТЕХНИКУМУ»**

- **Инструмент:** Анкета адаптации студента (ААС-СПО) – адаптированная версия для системы СПО.

- **Форма:** Опросник из 20-25 утверждений, оцениваемых по шкале Ликерта (от «Полностью согласен» до «Полностью не согласен»).

- **Содержание** (ключевые шкалы):

- **Эмоциональный комфорт** (чувствую себя своим, мне здесь нравится).

- **Учебная мотивация и самоорганизация** (понимаю, что от меня требуется, умею планировать время).

- **Принятие норм и правил** (понимаю правила техникума, готов их соблюдать).

- **Взаимоотношения с группой и педагогами** (легко нахожу общий язык, чувствую поддержку).

- **Цель:** Получить объективный количественный показатель уровня социально-психологической и учебной адаптации каждого участника и группы в целом. Сформировать список студентов с низкими баллами по шкалам.

## **ВСТРЕЧА 3. «КАРТА МОИХ РЕСУРСОВ И ЦЕЛЕЙ»**

- **Инструмент:** Методика «Цель – Средства – Результат» (ЦСР) в модификации для учебных целей.

- **Форма:** Письменное задание на бланке.

- **Содержание:** Участникам предлагается заполнить таблицу:

1. **Моя главная учебная цель на этот семестр** (например, «сдать первую сессию без троек»).

2. **Какие 3 конкретных шага (средства) я для этого предприму?** (например, «буду делать все практические работы вовремя», «создам расписание подготовки»).

3. **Как я пойму, что достиг результата? (Критерии успеха).**

- **Цель:** Оценить сформированность навыков целеполагания, конкретность мышления и реалистичность планирования. Выявить студентов с размытыми или нереалистичными целями.

## **ВСТРЕЧА 4. «АЗБУКА ОБЩЕНИЯ»**

- **Инструмент:** Самооценочный лист «Мои коммуникативные навыки»

- **наблюдение ведущего** в ходе упражнений.

- **Форма:** Краткий опросник (5-7 утверждений) для самооценки по 5-балльной шкале.

## • Содержание

(утверждения):

- «Мне легко начать разговор с новым человеком».
- «Я умею четко и понятно выражать свои мысли».
- «Когда со мной разговаривают, я действительно слушаю, а не думаю о своем ответе».

- «В конфликте я стараюсь сначала понять другую сторону».

• **Цель:** Стимулировать **саморефлексию** участников в области коммуникации. Данные ведущего (наблюдение за активностью, качеством выполнения упражнений в парах) дополняют картину.

### **ВСТРЕЧА 5. «КОНФЛИКТ: ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА»**

• **Инструмент:** Адаптированный опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликтной ситуации» (сокращенный вариант из 15 пар утверждений).

- **Форма:** Тестовый бланк с выбором предпочтительного утверждения из пары.
- **Содержание:** Определяет доминирующую тенденцию в поведении в конфликте: **соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.**

• **Цель:** Помочь участникам осознать их привычный, часто неосознаваемый стиль реагирования на конфликт. Данные используются для формирования микрогрупп в ролевой игре и для индивидуальных рекомендаций.

### **ВСТРЕЧА 6. «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ СТУДЕНТА»**

- **Инструмент:** Опросник «Уровень учебного стресса» (УУС).
- **Форма:** Список из 15 потенциальных стрессоров учебной жизни (дедлайны, публичные выступления, отношения с преподавателем, страх неудачи и т.д.). Участник отмечает силу переживания по каждому пункту от 0 до 3 баллов.

• **Цель:** Выявить индивидуальные «триггеры» стресса и оценить общий уровень стрессовой нагрузки. Результаты позволяют персонализировать рекомендации по техникам саморегуляции.

### **ВСТРЕЧА 7. «НАШ ОБЩИЙ РЕСУРС: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

• **Инструмент 1:** Повторная экспресс-анкета «Мое настроение в техникуме» (аналогична Встрече 1).

• **Цель:** Оценить динамику эмоционального состояния и общего настроения по сравнению с началом программы.

• **Инструмент 2:** Проективная социометрическая методика «Подарок группе».

• **Форма:** Невербальное упражнение. Участники встают в круг. Ведущий дает одному из них символический предмет (камень, мяч, игрушку). Инструкция: «Передайте этот подарок тому, кого вы хотите за что-то поблагодарить за эти недели, или кому хотите его пожелать. Молча».

• **Цель:** Диагностика неформальной структуры группы, симпатий и уровня сплоченности в безопасной, невербальной форме. Фиксируется, кто сколько раз получал «подарок», были ли изолированные участники.

• **Инструмент 3 (опционально, для ведущего):** Карта наблюдений за группой – ведется на протяжении всех встреч.

• **Содержание:** Фиксация активности участников, лидеров, аутсайдеров, характера взаимодействий, реакции на задания.

## **3. ОБРАБОТКА, ИНТЕРПРЕТАЦИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

1. **Конфиденциальность:** Индивидуальные результаты не разглашаются группе. Обсуждаются только общие, анонимные тенденции («многие из вас отметили, что...»).

2. **Обратная связь участникам:** На заключительной встрече каждый участник получает индивидуальную «Карту роста» – краткое, позитивно сформулированное резюме его диагностических профилей (без цифр, в виде сильных сторон и зон для развития).

3. **Информация для куратора:** Педагог-психолог готовит аналитическую справку по группе, куда включает:

- Общую динамику по шкалам адаптации и настроения.
- Анонимную информацию о преобладающих стилях поведения в конфликте и уровне стресса в группе (для планирования воспитательной работы).
- **Конфиденциальный список рекомендаций** по работе с 3-5 студентами, показавшими наиболее тревожные результаты (только с указанием характера трудностей и общих рекомендаций, без диагностических деталей).

4. **Оценка эффективности программы:** Сравнительный анализ результатов Анкеты адаптации (Встреча 2) и повторной экспресс-анкеты (Встреча 7), а также динамики в «Карте наблюдений». Критерий: положительная динамика у не менее 70% участников по ключевым параметрам (эмоциональный комфорт, учебная мотивация).

Данный диагностический блок обеспечивает не только констатацию фактов, но и становится терапевтическим и развивающим инструментом, помогающим студентам лучше понять себя и свои ресурсы в новой жизненной ситуации.

## КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ №1

Цикл «СТАРТ» для первокурсников

Тема: «ЗНАКОМСТВО. МЫ — НОВАЯ КОМАНДА» проведения: \_

Дата

Группа: \_

Количество

Ведущий: педагог-психолог \_

Продолжительность: 1 час 30 минут (90 минут)

участников: \_

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель:** Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе, установление рабочих правил, первичная диагностика групповой динамики и эмоционального состояния участников.

**Задачи:**

1. **Организационная:** Познакомить участников с целями и форматом цикла «Старт», заключить «групповой договор».
2. **Диагностическая:** Получить первичные данные об эмоциональном состоянии и ожиданиях студентов через экспресс-анкету.
3. **Коммуникативная:** Создать условия для первичного межличностного контакта и запоминания имен.
4. **Сплочающая:** Инициировать процесс формирования группы как команды через совместную творческую деятельность.
5. **Рефлексивная:** Закрепить позитивный опыт первого взаимодействия и создать ритуал завершения встречи.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

- **Технические:** Музыкальный центр/колонка для фоновой музыки.
- **Раздаточные**

материалы:

- Бланки Экспресс-анкеты «Мое настроение в техникуме» (по числу участников + 2-3 запасных).
- Ручки или карандаши.
- Ватман формата А1 или А0.
- Цветные маркеры, фломастеры, стикеры разных цветов и форм.
- Журналы для коллажей, ножницы, клей-карандаши (2-3 шт.).
- **Ритуальный предмет:** Небольшой мягкий мяч, игрушка или «говорящий» талисман (камень, ракушка).

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **ЭТАП 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ (15 минут)**

#### **1.1. Приветствие и представление ведущего (5 мин)**

- **Действия ведущего:** Встречает участников у входа в кабинет. После того как все собрались, предлагает сесть в круг. Здравается, представляется (имя, должность).
- **Ключевой посыл:** «Здравствуйте! Я рад(а) видеть вас всех здесь. Меня зовут [Имя Отчество], я педагог-психолог нашего техникума. Сегодня мы начинаем цикл из семи встреч под названием «Старт». Это ваше время и пространство, чтобы познакомиться друг с другом поближе, освоиться в новой роли студентов и найти свои опоры для успешной учебы».

#### **1.2. Обозначение целей и правил группы (10 мин)**

- **Действия ведущего:** Объясняет, что для продуктивной работы нужны общие правила. Вывешивает на стену чистый ватман с заголовком «НАШИ ПРАВИЛА».
- **Метод «Мозговой штурм»:** «Давайте вместе решим, как нам будет комфортно и безопасно работать эти полтора часа и на всех последующих встречах. Какие правила нам нужны?»
- **Ведущий записывает все предложения на ватмане, направляя и дополняя их:**
- **Конфиденциальность:** То, что говорится в группе, остается в группе. Не обсуждаем личные истории других снаружи.
- **«Я-высказывание»:** Говорим от своего имени: «Я чувствую...», «Мне кажется...», а не «Все думают...», «Ты всегда...».
- **Право на паузу и отказ:** Можно сказать «стоп» или «я пас», если вопрос или упражнение слишком личное или неприятное.
- **Безоценочность:** Мы не даем оценок личности («ты странный», «это глупо»), но можем обсуждать поступки и идеи.
- **Активное участие и уважение:** Один говорит — остальные слушают. Выключаем телефоны или ставим на беззвучный режим.
- **«Групповой договор»:** «Если вы согласны с этими правилами, давайте каждый поставит свою подпись или нарисует символ на этом ватмане. Это будет наш договор». Ведущий подписывается первым.

### **ЭТАП 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ (20 минут)**

#### **2.1. Экспресс-анкета «Мое настроение в техникуме» (20 мин)**

- **Действия ведущего:** Раздает бланки анкеты и ручки. Дает четкую, спокойную инструкцию.
- **Инструкция:** «Прежде чем мы начнем активно работать, мне важно понять ваше стартовое состояние. Перед вами небольшая анонимная анкета. Она нужна только мне, чтобы сделать наши следующие встречи максимально полезными именно для вас. Подписывать ее не нужно. Отвечайте максимально честно, здесь нет правильных или неправильных ответов, только ваше мнение. На заполнение — 7-10 минут».

- **Содержание анкеты** (см. диагностический блок). Пока участники заполняют, играет спокойная фоновая музыка.
- **Сбор анкет:** После заполнения ведущий собирает бланки в непрозрачную папку, подчеркивая конфиденциальность: «Спасибо. Ваши ответы помогут мне лучше понять, на чем нам стоит сделать акцент. Анкеты я изучу позже».

### ЭТАП 3. ОСНОВНОЙ (ИНТЕРАКТИВНЫЙ) (45 минут)

#### 3.1. Упражнение на знакомство «Снежный ком с ассоциацией» (15 мин)

- **Цель:** «Разморозить» атмосферу, запомнить имена, создать первые позитивные ассоциации.
- **Инструкция:** «Сейчас мы по кругу будем знакомиться. Но не просто называть имя, а добавлять к нему **прилагательное на первую букву имени**, которое как-то вас характеризует, и **ассоциацию с техникумом** — на что или на кого он пока похож для вас».
- **Пример:** «Я — Бодрая Белла. Пока техникум для меня похож на большой конструктор, в котором я ищу свою деталь». Следующий участник повторяет имя и ассоциацию предыдущего, затем называет свои. «Это Бодрая Белла, для которой техникум — конструктор. А я — Добродушный Даниил, и техникум для меня пока похож на квест».

• **Роль ведущего:** Помогает, если кто-то забыл, мягко подсказывает, создает поддерживающую атмосферу. Участвует сам, начиная круг.

#### 3.2. Командное творческое задание «Общее путешествие» (30 мин)

• **Цель:** Создание первого совместного продукта, невербальное и вербальное взаимодействие, метафорическое осмысление группового пути.

• **Инструкция:** «А теперь представьте, что наша группа — это команда, которая отправляется в большое путешествие под названием «Первый курс». У нас есть ровно 25 минут, чтобы создать **общую карту или коллаж этого путешествия**. Вы можете использовать все материалы на столе (журналы, маркеры, стикеры). Подумайте и изобразите:

- **Отправная точка** (откуда мы стартуем?).
- **Цель** (куда мы хотим приплыть/прийти к концу года?).
- **Ожидаемые препятствия** (штормы, горы, болота).
- **Наши ресурсы и помощники** (что или кто нам поможет?).
- **Сокровища**, которые мы надеемся найти (знания, друзья, навыки).

Работайте все вместе, договаривайтесь!».

• **Роль ведущего:** Наблюдает за процессом: кто берет на себя лидерство, кто молчит, как идет распределение ролей (кто режет, кто клеит, кто рисует). Не вмешивается в творческий процесс, только отвечает на уточняющие вопросы и напоминает о времени (за 5 минут до конца).

• **Презентация:** После завершения ведущий просит группу представить свою работу. Можно задать наводящие вопросы: «Как вы назовете свое путешествие?», «Что было самым сложным при создании карты?».

### ЭТАП 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (10 минут)

#### 4.1. Рефлексия «Одним словом/предметом» (5 мин)

- **Действия ведущего:** Берет в руки ритуальный предмет (мяч).
- **Инструкция:** «Наша первая встреча подходит к концу. Я передам этот мяч, и каждый, у кого он окажется, сможет, **держа его в руках**, сказать одно слово или короткую фразу, которая описывает его состояние сейчас, после нашего занятия. Или можно просто передать мяч дальше без слов — это тоже ответ».

- **Важно:** Ведущий начинает рефлекссию первым, задавая тон искренности и простоты (например, «Надежда» или «Интерес»). Не комментирует и не интерпретирует слова участников, только благодарит.

#### 4.2. Информация о следующей встрече и завершение (5 мин)

- **Действия ведущего:** Кратко напоминает тему следующей встречи: «В следующий раз мы с вами подробно разберем, чем учеба в техникуме отличается от школы, и составим свою «инструкцию по выживанию» для первого семестра. Тема: «Правила игры: от школы к техникуму».

- **Завершение:** «Спасибо вам большое за работу, за смелость и творчество! Помните, что наши правила (указывает на ватман) действуют до конца наших встреч. До свидания, до следующей недели!».

---

### ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ И ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ)

1. **Безопасность прежде всего:** Первые 15 минут — самые важные для установления доверия. Голос — спокойный, уверенный, доброжелательный. Избегайте оценочных взглядов и реакций.

2. **Работа с сопротивлением:** Если при предложении правил или в первом упражнении кто-то откровенно скептичен или отказывается участвовать, используйте технику **легитимации чувств**: «Сейчас это может казаться странным — это нормально. Ты можешь просто понаблюдать за процессом».

3. **Включение «тихих» участников:** Во время «Снежного кома» и создания коллажа мягко вовлекайте молчащих, задавая им открытые вопросы не по содержанию, а по процессу: «Саша, как ты думаешь, хватит ли нам голубой бумаги для океана?».

4. **Анализ групповой динамики (для дневника ведущего):** После занятия зафиксируйте:

- **Лидеры:** Кто генерировал идеи для коллажа?
- **Исполнители:** Кто охотно взялся за техническую часть?
- **Наблюдатели:** Кто держался в стороне?
- **Коалиции:** Кто общался с кем? Есть ли уже сложившиеся пары/микрогруппы?
- **Общий эмоциональный фон:** Было ли оживление, смех, напряжение?

5. **Обработка анкет:** Проведите первичный анализ анкет в тот же день. Выделите 3-5 человек с наиболее негативными/тревожными ответами для повышенного внимания на следующих встречах и возможного последующего индивидуального контакта.

**Ватман с правилами группы и созданный коллаж «Общее путешествие» сохраняются и вывешиваются в кабинете на все последующие встречи как символ группового договора и общих целей.**

### КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ №2

Цикл «СТАРТ» для первокурсников

Тема: «ПРАВИЛА ИГРЫ: ОТ ШКОЛЫ К ТЕХНИКУМУ»

Дата

Группа: \_

Количество

Ведущий: педагог-психолог \_

Продолжительность: 1 час 30 минут (90 минут)

проведения: \_

участников: \_

---

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель:** Способствовать осознанному принятию новой социально-образовательной реальности, сформировать адекватные ожидания и внутреннюю готовность к выполнению роли студента СПО.

**Задачи:**

1. **Когнитивная:** Структурировать и вербализовать ключевые различия между школьной и профессионально-образовательной системами.
2. **Диагностическая:** Получить объективные данные об уровне социально-психологической и учебной адаптации через анкету.
3. **Нормативная:** Сформировать понимание системы требований, прав, обязанностей и неформальных правил техникума.
4. **Практическая:** Совместно выработать стратегии успешного функционирования в новой среде («лайфхаки»).
5. **Рефлексивная:** Снизить тревожность, связанную с неопределенностью, через прояснение «правил игры».

---

## ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

- **Раздаточные**

**материалы:**

- Бланки Анкеты адаптации студента (ААС-СПО) (по числу участников).
- Ручки.
- Листы А4 (по 2 на каждую малую группу).
- Цветные маркеры, фломастеры.
- Стикеры двух цветов (например, желтые и синие) – по 5-6 каждого цвета на участника.

- **Демонстрационные**

**материалы:**

- Ватман с заголовком «**ШКОЛА vs ТЕХНИКУМ: 5 ГЛАВНЫХ ОТЛИЧИЙ**» (заготовка).

- Чистый ватман для фиксации итогов работы групп.

- **Ритуальный предмет:** Мяч или игрушка с прошлого занятия.

---

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### ЭТАП 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ (ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ) (15 минут)

#### 1.1. Ритуал начала. Приветствие и «эмоциональный термометр» (10 мин)

- **Действия ведущего:** Приветствует группу, предлагает снова сесть в круг. Обращает внимание на сохраненные артефакты прошлой встречи (правила, коллаж).

- **Упражнение «Цепочка ассоциаций»:** «Давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлой встрече, и настроимся на сегодняшнюю тему. Я начну, а мы продолжим по цепочке. Первое слово – **ШКОЛА**. Следующий говорит свою первую ассоциацию со словом «школа» и добавляет новое слово – **ТЕХНИКУМ**. Следующий – ассоциацию к «техникуму» и снова «школа», и так далее».

- **Пример:** Ведущий: «Школа – контроль. Техникум». Участник 1: «Техникум – свобода. Школа». Участник 2: «Школа – уроки. Техникум» и т.д.

- **Цель:** Актуализировать тему, включить всех в работу, создать динамичный темп.

#### 1.2. Обозначение темы и цели встречи (5 мин)

- **Действия ведущего:** «Отличные ассоциации! Они уже намечают некоторые различия. Сегодня мы с вами будем играть в детективов и стратегов. Наша задача – **расшифровать код новой системы**, в которую вы попали. Мы детально сравним школу и техникум, чтобы понять **скрытые правила игры**, которые определяют успех здесь. Это поможет снизить тревогу от незнания и взять управление своей учебной жизнью в свои руки».

## ЭТАП 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ (25 минут)

### 2.1. Анкета адаптации студента (ААС-СПО) (25 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает бланки анкеты. Дает четкую, мотивирующую инструкцию.
- **Инструкция:** «Любой хороший стратег начинает с анализа текущей ситуации. У вас на руках – ваш личный **«диагностический чек-ап»**. Это не тест на оценку, а инструмент, который поможет **вам самим** и мне понять, как именно идет процесс вашего включения в новую жизнь. Отметьте, насколько каждое утверждение соответствует вашему состоянию **сейчас**. Чем честнее вы будете, тем точнее будет картина и тем полезнее для вас будут наши следующие встречи. Работаем самостоятельно, не советуемся. На заполнение – 15 минут».
- **Во время заполнения:** Ведущий наблюдает, но не вмешивается. Можно включить нейтральную фоновую музыку.
- **Сбор анкет:** После заполнения ведущий собирает бланки, напоминая: «Спасибо. Это конфиденциальная информация. На основе обобщенных результатов мы сможем скорректировать наши планы, чтобы закрыть самые острые вопросы».

## ЭТАП 3. ОСНОВНОЙ (АНАЛИТИЧЕСКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ) (40 минут)

### 3.1. Мини-лекция с элементами дискуссии «5 ключевых отличий» (15 мин)

- **Действия ведущего:** Открывает заранее заготовленный ватман **«ШКОЛА vs ТЕХНИКУМ»**. Заполняет его в процессе обсуждения, задавая наводящие вопросы.
- **Структура лекции-дискуссии:**
  1. **ЦЕЛЬ:** «В школе главная цель – **получить аттестат и поступить**. В техникуме цель – **получить профессию и стать специалистом**. Учеба здесь – не самоцель, а средство для карьеры».
  2. **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:** «В школе за вашу успеваемость, поведение и даже иногда за домашнее задание несли ответственность **родители и классный руководитель**. В техникуме **студент – сам себе менеджер**. Преподаватель дает знания, мастер показывает навыки, но контролировать их усвоение – **ваша задача**».
  3. **ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ:** «В школе был один учитель на множество предметов, общий класс. Здесь – **много узких специалистов** (теоретики, мастера п/о). Появляются абсолютно новые форматы: **лабораторные, курсовые, практики, ВКР**. Это требует перестройки мышления».
  4. **СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ:** «В школе часто важен процесс. Здесь часто важен **результат** – сданный зачет, защищенный проект, изготовленная деталь. Оценка – это не «метод воспитания», а **индикатор уровня вашей компетентности**».
  5. **СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС:** «Вы перешли из статуса **«ребенок-ученик»** в статус **«взрослый-студент»**. От вас ждут больше самостоятельности в решениях, в общении, в организации быта (особенно у иногородних). Это новые права, но и новая ответственность».

- **Вовлечение:** После каждого пункта ведущий спрашивает: «С каким из этих пунктов вы уже столкнулись?», «Что было самым неожиданным?».

### 3.2. Работа в малых группах «Памятка выживания первокурсника» (25 мин)

- **Действия ведущего:** Делит группу на 3-4 команды (по 4-5 человек). Можно разделить по рядам или с помощью счета.
- **Задание:** «Теперь, когда мы знаем теорию, перейдем к практике. Каждая команда – это **штаб кризисного реагирования**. Ваша задача: создать **инструкцию-комикс «Выживание в техникуме: лайфхаки для первокурсника»**. Возьмите листы и маркеры. Вам нужно отразить 3-4 самых важных, на ваш взгляд, совета по одной из тем

(ведущий распределяет или группы выбирают сами):

- **Группа 1:** Как не утонуть в учебной нагрузке? (Тайм-менеджмент, конспекты, подготовка к зачетам).
- **Группа 2:** Как выстроить отношения с «предками»? (С преподавателями и мастерами).
- **Группа 3:** Как не потеряться в новом коллективе и не сойти с ума в общегитии? (Коммуникация, личные границы).
- **Группа 4:** Где искать помощь, если совсем припекло? (Куратор, психолог, соцпедагог, студсовет, где что находится).»
- **Формат:** Совет + краткое пояснение + небольшой забавный рисунок-символ.
- **Время на работу:** 15 минут. Ведущий ходит между группами, отвечает на вопросы, поддерживает.
- **Презентация и обсуждение (10 мин):** Каждая группа представляет свою часть памятки. Ведущий фиксирует ключевые советы на отдельном ватмане, создавая общую «Стену лайфхаков». После всех выступлений резюмирует: «Вот он, ваш первый коллективный стратегический ресурс!».

---

#### ЭТАП 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (10 минут)

##### 4.1. Упражнение «Стикер-инсайт» (5 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает каждому участнику по два стикера разного цвета (например, желтый и синий).
- **Инструкция:** «У нас осталось немного времени. Возьмите два стикера. На **желтом** напишите **одно открытие/инсайт**, которое у вас было сегодня (например, «оказывается, я сам отвечаю за свои прогулы»). На **синем** – **один вопрос**, который остался после сегодняшнего разговора, или **одну тревогу**, связанную с учебой».
- **Процесс:** Участники пишут и по очереди выходят к ватману, чтобы приклеить стикеры в две колонки: «Мои открытия» и «Мои вопросы».
- **Роль ведущего:** Бегло просматривает вопросы/тревоги. Не дает развернутых ответов, но отмечает: «Спасибо. Я вижу, что многие вопросы касаются сессии и практики. Это **абсолютно нормальные тревоги**. Мы обязательно будем касаться этих тем на следующих встречах, особенно на встрече по стрессу. Ваши открытия – это уже первый шаг к адаптации».

##### 4.2. Резюме и анонс следующей встречи (5 мин)

- **Действия ведущего:** «Сегодня мы с вами разобрали «инструкцию к техникуму». Вы теперь лучше понимаете поле, на котором играете. **Адаптация – это не про то, чтобы сразу все стало легко. Это про то, чтобы понимать правила и знать, куда двигаться.** Ваша «Стена лайфхаков» останется у меня, и мы сможем к ней возвращаться».
- **Анонс:** «На следующей встрече мы перейдем от понимания системы к планированию своих действий в ней. Мы будем составлять **вашу личную карту целей и ресурсов**. Тема: «**Карта моих ресурсов и целей**». Приходите с мыслями о том, чего бы вы хотели добиться в этом семестре».
- **Ритуал завершения:** Передача ритуального мяча со словом-настроением (как на первой встрече). «Я начинаю. Мое слово – **ясность**. (Передает мяч)».

---

#### ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ)

1. **Тон:** Тон этой встречи – **более информативный и аналитический**, чем на первом занятии. Важно сохранять поддерживающую, но деловую атмосферу.
2. **Работа с тревогой:** В ходе обсуждения различий у студентов может усилиться тревога («здесь все так сложно!»). Важно **нормализовать эти чувства**: «Да,

поначалу это пугает. Это нормальная реакция на новое. Но теперь, когда правила ясны, вы можете начать вырабатывать свою стратегию».

3. **Акцент на ответственность и зрелость:** Подчеркивайте переход к взрослой позиции не как угрозу, а как **новую возможность и источник уважения**: «Вас теперь воспринимают как более взрослых, а значит, и доверяют вам больше».

4. **Анализ анкет:** Срочно обработайте анкеты после занятия. Выделите студентов с **низкими баллами по шкалам «Эмоциональный комфорт» и «Учебная мотивация»**. Это ваша приоритетная группа для индивидуального внимания и поддержки в ходе следующих встреч. Обратите внимание на вопросы со **стикеров** – они указывают на актуальные для группы темы.

5. **«Стена лайфхаков»:** Сохраните этот ватман. Он является не только результатом работы, но и **групповым ресурсом**, к которому можно апеллировать: «Помните, вы сами советовали друг другу...».

### **КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ №3**

**Цикл «СТАРТ» для первокурсников**

**Тема: «КАРТА МОИХ РЕСУРСОВ И ЦЕЛЕЙ»**

**Дата проведения: \_**

**Группа: \_**

**Количество участников: \_**

**Ведущий: педагог-психолог \_**

**Продолжительность: 1 час 30 минут (90 минут)**

#### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** Сформировать у студентов осознанный и технологичный подход к постановке учебно-профессиональных целей и мобилизации личных ресурсов для их достижения.

#### **Задачи:**

1. **Диагностическая:** Выявить уровень сформированности навыков целеполагания и реалистичность ожиданий студентов.
2. **Когнитивная:** Познакомить с моделью SMART как технологией постановки эффективных целей.
3. **Рефлексивная:** Провести аудит личных ресурсов (внутренних и внешних) и актуального баланса жизненных сфер.
4. **Практическая:** Отработать навык перевода абстрактного желания в конкретный план действий.
5. **Мотивационная:** Создать связь между текущей учебной деятельностью и долгосрочными профессиональными и личными устремлениями.

#### **ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ**

- **Раздаточные материалы (на каждого участника):**

- Бланк «Моя цель на этот семестр» (методика ЦСР).
- Бланк «Колесо баланса студента» (круг, разделенный на 8 секторов).
- Бланк «Карта моих ресурсов» (схема: «Я» в центре, два круга: внутренние и внешние ресурсы).

- Ручки, карандаши, набор цветных фломастеров или карандашей (6-8 цветов).
- Небольшие стикеры (1 блок).

- **Демонстрационные материалы:**

- Плакат/слайд с **критериями SMART** (конкретная, измеримая, достижимая, релевантная, ограниченная по времени).

- Плакат/слайд с **примерами «размытых» и «SMART-целей»**.

- Ватман для фиксации групповых идей.
- Прочее: Мягкий мяч для ритуала.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### ЭТАП 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ (ОРГМОМЕНТ И РАЗМИНКА) (15 минут)

#### 1.1. Ритуал начала. Приветствие и связь с прошлой темой (5 мин)

• **Действия ведущего:** Приветствует группу. «Здравствуйте! На прошлой встрече мы разбирались с «правилами игры» в техникуме. Мы поняли, что здесь от нас ждут больше самостоятельности. А самостоятельность начинается с ответа на вопрос: «А зачем я здесь? И чего я хочу добиться?». Сегодня мы займемся именно этим – созданием вашей личной навигационной карты».

#### 1.2. Разминка «Моя сверхспособность как студента» (10 мин)

• **Инструкция:** «Давайте начнем с того, что уже в нас есть. Представьте, что у вас как у студента есть одна сверхспособность – не фантастическая, а реальная черта или умение, которое вам уже помогает или могло бы помочь в учебе. Например, «супер-фокусировка на 25 минут», «умение находить общий язык с самыми строгими преподавателями», «талант объяснять сложное простыми словами одногруппникам». Назовите ее и, если хотите, покажите небольшой жест, который ее символизирует».

• **Процесс:** Ведущий начинает, демонстрируя пример: «Моя сверхспособность как ведущего – «радар на настроение группы» (делает характерный жест, например, проводит рукой от глаз вперед). Далее по кругу.

• **Цель:** Создать позитивный, ресурсный настрой, активировать саморефлексию о сильных сторонах, снять возможное напряжение от «серьезной» темы целей.

### ЭТАП 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (35 минут)

#### 2.1. Диагностика: Методика «Цель – Средства – Результат» (ЦСР) (15 мин)

• **Действия ведущего:** Раздает бланки методики. «Прежде чем учиться ставить цели по-новому, давайте посмотрим, как вы это делаете сейчас. Перед вами – простая схема. Ваша задача – заполнить ее в отношении одной вашей учебной цели на этот семестр. Не обязательно самой глобальной, но актуальной. Не думайте долго, пишите первое, что приходит в голову. Это не оценивается, это ваша личная работа».

##### • Содержание

бланка:

1. Моя цель на этот семестр: \_

2. Что я для этого буду делать? (3 конкретных шага):

- Шаг 1: \_
- Шаг 2: \_
- Шаг 3: \_

3. Как я пойму, что достиг цели? (Признаки успеха):

- \_
- \_

• **Время на заполнение:** 7-10 минут. Ведущий наблюдает.

#### 2.2. Мини-лекция «SMART: Как превратить мечту в план» (20 мин)

• **Действия ведущего:** После сбора бланков переходит к теории. Открывает плакат с критериями SMART.

• **Подача материала** (интерактивно, с примерами):

- **S (Specific) – Конкретная.** «Цель «хорошо учиться» – размыта. А «сдать первую сессию без троек» – конкретна. **Вопрос к группе:** Как можно конкретизировать цель «наладить отношения с группой»?»
- **M (Measurable) – Измеримая.** «Добавляем цифры или четкие критерии. Не «подтянуть математику», а «решать 10 типовых задач в неделю без ошибок». **Вопрос:** Как измерить цель «стать увереннее»?»
- **A (Achievable) – Достижимая.** «Цель должна быть реалистичной. Хотеть за месяц с нуля выучить немецкий для сдачи – малодостижимо. А выучить базовые фразы и диалоги для экзамена – достижимо. Это про учет своих сил и времени».
- **R (Relevant) – Релевантная/Значимая.** «Зачем вам эта цель? Как она связана с вашими большими планами? Цель «получить допуск к практике» релевантна, потому что без нее нет профессии».
- **T (Time-bound) – Ограниченная по времени.** «Дедлайн – лучший мотиватор. «Выучить» – никогда. «Выучить к 10 декабря» – уже план».
- **Работа с примерами:** Ведущий показывает на плакате пары «размытая vs SMART-цель» и просит группу определить, какой критерий был применен.
- **Связь с диагностикой:** «Теперь, зная про SMART, вы можете позже пересмотреть ту цель, которую только что записали, и сделать ее более «технологичной».

### ЭТАП 3. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) (30 минут)

#### 3.1. Практикум «Колесо баланса студента» (15 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает бланки «Колеса». «Чтобы достигать целей, нужны силы и гармония. Давайте оценим, откуда мы эти силы берем и куда тратим. Перед вами круг – ваша жизнь. Он разделен на 8 ключевых секторов для студента: 1) Учеба/Профессия, 2) Друзья/Отношения в группе, 3) Семья, 4) Здоровье (сон, спорт, питание), 5) Хобби/Отдых, 6) Финансы, 7) Личностный рост (чтение, курсы), 8) Романтические отношения (по желанию).
- **Инструкция:** «Оцените по шкале от 1 (полный провал) до 10 (полная гармония и удовлетворенность), насколько вы довольны каждой сферой **сейчас**. И закрасьте сектор от центра до той отметки, которую вы поставили. Не должно быть идеального круга! Речь о честной картине».
- **Самоанализ (после закрашивания):** «Посмотрите на свое колесо. Какое оно? Круглое? С шишками? Где самые «провальные» сектора? А где ресурсные, полные? Можете ли вы на таком колесе далеко уехать? Теперь подумайте: **Какой один маленький шаг в самой «провальной» сфере вы можете сделать на следующей неделе, чтобы увеличить оценку хотя бы на 1 балл?** Запишите этот шаг на стикере и приклейте рядом с колесом».

#### 3.2. Практикум «Карта ресурсов» (15 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает бланки «Карты ресурсов». «Теперь посмотрим, какие у нас есть «инструменты» и «союзники» для движения к целям и балансу. В центре – вы. Есть два типа ресурсов».

##### • Инструкция

по

заполнению:

1. **Внутренние ресурсы (в первом круге):** Ваши личные качества, навыки, знания, таланты. То, что всегда с вами. Вспомните «сверхспособности» с разминки. (Примеры: упорство, чувство юмора, умение искать информацию, технический склад ума).

2. **Внешние ресурсы (во внешнем круге):** Люди, места, организации, инструменты, которые могут вам помочь. (Примеры: друг, который разбирается в черчении; библиотека техникума; онлайн-курс на YouTube; куратор; этот психологический кружок; приложение для планирования).

- **Работа:** Участники заполняют карты. Ведущий подходит, помогает сформулировать, если есть трудности.
- **Важный акцент:** «Обратите внимание, как **внешние ресурсы могут компенсировать недостаток внутренних**. Не умеешь планировать? Внешний ресурс – приложение-планировщик или одноклассник, с которым можно сверяться. Это нормально – опираться на внешнее!»

#### **ЭТАП 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (10 минут)**

##### **4.1. Интегративная рефлексия «Мой компас» (5 мин)**

- **Действия ведущего:** Предлагает участникам положить перед собой три заполненных бланка: Цель, Колесо баланса, Карту ресурсов.
- **Вопросы для размышления (ведущий задает их риторически, не требуя ответа вслух):**

- «Посмотрите на свою **цель**. Насколько она теперь кажется вам реалистичной, зная о своих **ресурсах и балансе сил?**»
- «Какой **один внешний ресурс** из карты вы можете использовать уже на следующей неделе для движения к цели или улучшения баланса?»
- «Что из сегодняшнего было для вас самым ценным открытием?»
- **Краткий обмен (по желанию):** «Кто хочет одним предложением поделиться своим главным выводом с сегодняшнего занятия?»

##### **4.2. Резюме, домашнее задание и анонс (5 мин)**

- **Резюме ведущего:** «Сегодня мы собрали для вас мощный инструментарий: технологию SMART для постановки целей, диагностику баланса жизни и инвентаризацию ваших ресурсов. Помните: цель без ресурсов – мечта. Ресурсы без цели – нераспакованный чемодан. Баланс – это топливо для пути».
- **Домашнее задание (необязательное, но желательное):** «В течение недели попробуйте **переформулировать** вашу цель из первого упражнения по SMART-критериям. И совершите тот **один маленький шаг** к балансу, который вы записали на стикере».
- **Анонс следующей встречи:** «А на следующей встрече мы будем учиться пользоваться самым главным ресурсом в достижении любых целей – **умением договариваться и общаться**. Тема: «Азбука общения: как услышать и быть услышанным». До встречи!»
- **Ритуал завершения:** Передача мяча со словом, описывающим ресурс, который участник чувствует после сегодняшнего занятия (например, «ясность», «опора», «план»).

#### **ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ)**

1. **Акцент на реализм, а не на мечты:** Важно удерживать фокус на **учебных и семестровых целях**, не давая уйти в абстрактные мечтания («стать миллионером»). Помогайте конкретизировать.
2. **Нормализация дисбаланса:** Многие будут шокированы «кривым» колесом баланса. Подчеркните, что **идеального баланса не бывает**, особенно в период адаптации. Важен не идеал, а **осознание и движение**.
3. **Поддержка при заполнении «Карты ресурсов»:** Некоторые студенты (особенно с низкой самооценкой) будут затрудняться найти внутренние ресурсы. Помогайте наводящими вопросами: «Что у тебя получается лучше всего? За что тебя хвалили? Как ты обычно решаешь сложные задачи?». Для внешних ресурсов: «К кому ты обращаешься за помощью? Где ты ищешь информацию?».

4. **Анализ диагностики ЦСР:** После занятия проанализируйте бланки. Обратите внимание на:

- **Конкретность целей** (размытые vs конкретные).
- **Реалистичность шагов** (есть ли они вообще, насколько выполнимы).
- **Критерии успеха** (понимает ли студент, как выглядит результат).

Это даст точечное понимание, кому нужна дополнительная помощь в планировании.

5. **Сохранение материалов:** Предложите участникам аккуратно сложить и сохранить все три бланка. Это их личная «карта», к которой можно возвращаться в течение семестра для коррекции курса.

### **КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ №4**

**Цикл «СТАРТ» для первокурсников**

**Тема: «АЗБУКА ОБЩЕНИЯ: КАК УСЛЫШАТЬ И БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ»**

**Дата проведения:** \_

**Группа:** \_

**Количество участников:** \_

**Ведущий:** педагог-психолог \_

**Продолжительность:** 1 час 30 минут (90 минут)

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** Развитие базовой коммуникативной компетентности студентов через осознание структуры общения, овладение навыками активного слушания и эффективной самопрезентации.

#### **Задачи:**

1. **Диагностическая:** Оценить исходный уровень осознанности участников в сфере своих коммуникативных навыков.
2. **Когнитивная:** Сформировать понимание трехкомпонентной модели общения (Я-Ты-Мы) и барьеров эффективной коммуникации.
3. **Практическая:** Отработать навык активного слушания (техники перефразирования, эмпатического отражения) и структурированной самопрезентации.
4. **Рефлексивная:** Развить способность анализировать собственный коммуникативный стиль и его влияние на взаимодействие.
5. **Мотивационная:** Показать практическую ценность коммуникативных навыков для учебной, профессиональной и личной жизни.

### **ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ**

- **Раздаточные материалы** (на каждого участника):

- Бланк «Самооценка коммуникативных навыков» (5-7 утверждений по 5-балльной шкале).
- **Карточки-ситуации** для упражнения на активное слушание (по 1 на пару).
- Бланк-шаблон «Визитная карточка» (структура: Имя, 3 ключевых факта/силы, 1 цель/интерес, заключение).

- Ручки.

- **Демонстрационные материалы:**

- Плакат/слайд «Три кита общения: Я, Ты, Мы» с визуализацией.
- Плакат/слайд «Техники активного слушания» (перефразирование, уточнение, отражение чувств, резюмирование).
- Плакат/слайд «Структура самопрезентации: 30 секунд о себе».
- Ватман для записи групповых открытий.
- **Прочее:** Таймер (на телефоне), мягкий мяч для ритуала.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### ЭТАП 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ (ОРГМОМЕНТ И РАЗМИНКА) (15 минут)

#### 1.1. Ритуал начала. Приветствие и связь с прошлой темой (5 мин)

- **Действия ведущего:** «Здравствуйте! На прошлой встрече мы составляли карты своих целей и ресурсов. Но все наши цели – учебные, профессиональные, личные – достигаются не в вакууме. Они достигаются **через взаимодействие с другими людьми**: с преподавателями, с одногруппниками, с будущими работодателями. Сегодня мы будем изучать главный инструмент этого взаимодействия – **наше общение**».

#### 1.2. Разминка «Передача чувства» (10 мин)

- **Цель:** Демонстрация важности невербальной коммуникации, «разогрев» группы.

- **Инструкция:** «Давайте встанем в круг. Сейчас мы будем передавать друг другу не слово, а **эмоцию или состояние**, используя только мимику, жест, позу – без слов. Я начинаю. Я «передаю» своему соседу справа, например, **удивление** (ведущий демонстрирует широко открытые глаза, поднятые брови, жест руками). Тот, кто получил, должен **повторить, как он понял это состояние**, а затем придумать и передать свое следующему. И так по кругу».

- **Примеры состояний для передачи (можно шепнуть первому участнику на ухо):** Радость, скука, злость, усталость, восторг, подозрение, растерянность.

- **Обсуждение после круга:** «Что было сложнее – передавать или понимать? На что вы опирались, чтобы понять состояние?» **Вывод ведущего:** «Большая часть нашего общения – невербальна. И часто мы считываем именно ее, даже не осознавая. Сегодня мы будем учиться осознавать и то, что говорим, и то, как слушаем».

### ЭТАП 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (30 минут)

#### 2.1. Диагностика: Самооценка коммуникативных навыков (10 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает бланки самооценки. «Чтобы понять, с чего начать, давайте проведем быстрый самоаудит. Оцените, насколько каждое из утверждений про вас **сейчас**, в обычной жизни. Шкала от 1 (совсем не про меня) до 5 (это точно про меня). Это только для вас, чтобы увидеть свои сильные и слабые стороны в общении».

- **Примерные утверждения в бланке:**

1. Мне легко начать разговор с незнакомым человеком.
2. Я умею четко и понятно выражать свои мысли.
3. Когда со мной разговаривают, я действительно слушаю, а не думаю о своем ответе.
4. Я легко могу поддержать разговор на нейтральную тему.
5. В конфликте я стараюсь сначала понять точку зрения другого.
6. Мне сложно сказать «нет» или отстоять свое мнение, если меня не поддерживают.
7. Я замечаю, когда собеседнику неинтересно или он расстроен.

- **Время на заполнение:** 5 минут. Участники оставляют бланки у себя.

#### 2.2. Мини-лекция «Три кита общения: Я, Ты, Мы» (20 мин)

- **Действия ведущего:** Открывает первый плакат. «Общение – это не просто обмен информацией. Это сложный процесс, который стоит на трех «китах». Если одного нет – общение хромает».

- **Подача материала:**

1. «Я» – **Самовыражение и ответственность.** «Это то, что Я хочу сказать, мои чувства, мои мысли. Ключевой навык здесь – умение говорить о себе

через «Я-высказывания» (мы подробнее затронем это на следующей встрече). И ответственность за то, как я подаю свою мысль».

2. «Ты» – Понимание другого (Активное слушание). «Это наша способность настроиться на волну собеседника, услышать не только слова, но и чувства, стоящие за ними. Это противоположность эгоцентричному «Я». Сюда относятся техники, которые мы сегодня будем тренировать».

3. «Мы» – Контакт и общее пространство. «Это то, что рождается между нами, когда «Я» и «Ты» встречаются. Это общая тема, совместная цель, атмосфера диалога. Наша задача – не «победить» собеседника, а создать это общее пространство «Мы», где есть место и для моей, и для твоей правды».

- **Визуализация:** На плакате изображены три взаимосвязанные фигуры или три столпа, поддерживающие арку «Эффективное общение».

- **Акцент:** «Сегодня мы сосредоточимся на втором «ките» – «Ты» (слушании) и немного затронем первого – «Я» (самопрезентации)».

---

### ЭТАП 3. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) (35 минут)

#### 3.1. Практикум «Активное слушание» в парах (20 мин)

- **Действия ведущего:** Объясняет суть. «Активное слушание – это не просто молчание, пока другой говорит. Это работа, направленная на то, чтобы точно понять собеседника и дать ему это понять».

- **Демонстрация техник (по плакату):**

- **Перефразирование:** «Ты говоришь, что...», «Если я правильно понял...»

- **Уточнение:** «Что ты имеешь в виду под...?», «Можешь привести пример?»

- **Отражение чувств:** «Похоже, ты расстроен из-за этого», «Я чувствую, как ты этим воодушевлен».

- **Резюмирование:** «Итак, основное, что ты сказал...»

- **Упражнение в парах:** Участники разбиваются на пары (с соседом). Один получает карточку-ситуацию (например: «Расскажи партнеру о самой большой трудности, с которой ты столкнулся в техникуме за этот месяц» или «Расскажи о своем самом ценном увлечении»). **Говорящий** рассказывает 2-3 минуты. **Слушающий** должен использовать минимум две техники активного слушания (перефразировать и отразить чувство). Затем меняются ролями с новой карточкой.

- **Роль ведущего:** Ходит между парами, подслушивает, мягко корректирует: «Попробуй перефразировать не слово в слово, а смысл», «Какое, по-твоему, чувство у него было?».

- **Обсуждение после упражнения (5 мин):** «Что было сложно? Каково было быть «активным слушателем»? А что чувствовал «говорящий», когда его так слушали?» **Ключевой вывод:** «Такое слушание требует энергии, но оно кардинально меняет качество контакта».

#### 3.2. Тренинг «Визитная карточка: 30 секунд о себе» (15 мин)

- **Действия ведущего:** «Теперь переключимся на «Я». В жизни часто бывают ситуации, когда нужно быстро, ярко и четко представить себя: новым людям, на практике, на собеседовании. У нас есть 30 секунд – время одного короткого лифта».

- **Инструкция:** Раздает бланки-шаблоны. «Структура вашей визитки:

1. **Имя и курс/специальность.** («Меня зовут Алексей, я учусь на 1 курсе по специальности «Сетевое и системное администрирование»).

2. **2-3 ключевых факта или сильные стороны.** Свяжите с учебой/профессией! («У меня хорошо получается разбираться в технических схемах, я ответственный и уже собирал компьютеры для друзей»).

3. 1 цель или интерес в рамках профессии/техникума. («Сейчас я хочу глубже изучить кибербезопасность и попасть на стажировку в IT-отдел»).

4. **Заключение-крючок.** («Буду рад обсудить общие проекты» или «Всегда открыт новому опыту»).

- **Подготовка:** Участникам дается 5 минут, чтобы набросать текст на бланке.
- **Презентация:** По желанию 3-4 добровольца представляют свою «визитную карточку» группе. Ведущий засекает 30 секунд. После каждого выступления группа дает позитивную обратную связь по схеме: «Что было сильным и запоминающимся?».

---

#### **ЭТАП 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (10 минут)**

##### **4.1. Интегративная рефлексия «Мой коммуникативный инсайт» (5 мин)**

- **Действия ведущего:** «Давайте вернемся к нашим бланкам самооценки. Не меняя оценок, просто посмотрите на них свежим взглядом после всего, что мы сегодня попробовали».

- **Вопросы для обсуждения в кругу (по желанию):**

- «Какое одно открытие вы сегодня сделали про себя как собеседника?»
- «Какую одну технику (слушания или самопрезентации) вы попытаетесь применить на следующей неделе в реальной жизни? Где именно?»
- **Ведущий резюмирует:** «Общение – это навык. И как любой навык, его можно развить. Сегодня мы взяли в свой инструментарий **активное слушание** для понимания других и **структуру самопрезентации** для ясного выражения себя».

##### **4.2. Резюме и анонс следующей встречи (5 мин)**

- **Резюме:** «Мы научились настраиваться на «Ты» и ясно говорить о «Я». Но что делать, когда «Я» и «Ты» вступают в противоречие? Когда возникают разногласия и конфликты?»

- **Анонс:** «Этой сложной, но важной теме будет посвящена наша следующая встреча. Мы разберем, почему конфликты – это не всегда плохо, и научимся конструктивным способам их решения. Тема: **«Конфликт: выход есть всегда»**. Приходите – будет полезно!»

- **Ритуал завершения:** Передача мяча. «Закончим сегодня словом, которое описывает ваше состояние как собеседника после этого занятия. Я начну. Мое слово – **внимание**».

---

#### **ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ)**

1. **Создание безопасной среды для практики:** Упражнения на слушание и самопрезентацию могут вызывать смущение. Подчеркивайте учебный, экспериментальный характер заданий: «Здесь можно пробовать и ошибаться, это лаборатория».

2. **Важность демонстрации:** Перед упражнением на активное слушание обязательно продемонстрируйте его в паре с одним из участников на примере простой ситуации. Покажите разницу между обычным и активным слушанием.

3. **Работа с сопротивлением:** Если при упражнении в парах кто-то отказывается говорить на личную тему (по карточке), разрешите придумать нейтральную или вымышленную историю. Важен не контент, а отработка техники.

4. **Акцент на связь с профессией:** В блоке самопрезентации постоянно направляйте участников на то, чтобы они связывали свои сильные стороны и цели с будущей профессией и учебой в техникуме. Это повышает осознанность и практическую ценность навыка.

5. **Наблюдение за динамикой:** В ходе практикумов обратите внимание, как меняется атмосфера в группе. Упражнение на активное слушание обычно сильно замедляет темп и делает общение более глубоким. Фиксируйте, какие пары

работают наиболее слаженно, кто испытывает трудности. Это ценные данные для понимания групповых процессов.

## **КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ №5**

**Цикл «СТАРТ» для первокурсников**

**Тема: «КОНФЛИКТ: ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА»**

**Дата**

**проведения: \_**

**Группа: \_**

**Количество**

**участников: \_**

**Ведущий: педагог-психолог \_**

**Продолжительность: 1 час 30 минут (90 минут)**

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** Сформировать у студентов представление о конфликте как о нормальном явлении социального взаимодействия и вооружить их базовыми навыками конструктивного управления конфликтными ситуациями.

**Задачи:**

1. **Диагностическая:** Выявить индивидуальные, часто неосознаваемые, стили реагирования участников в конфликтных ситуациях.
2. **Когнитивная:** Сформировать представление о конфликте как о возможности, разобрать деструктивные и конструктивные стратегии поведения (модель Томаса-Килманна).
3. **Эмоционально-регулятивная:** Отработать навык управления первичной эмоциональной реакцией в конфликте.
4. **Практическая:** Отработать технику «Я-высказывания» как ключевой инструмент бесконфликтного предъявления претензий и поиска решений в формате «выиграл-выиграл».
5. **Мировоззренческая:** Снизить уровень тревоги и избегания конфликтов через понимание их природы и алгоритма действий.

### **ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ**

• **Раздаточные материалы (на каждого участника):**

- Бланк Адаптированного опросника К. Томаса (15 пар утверждений).
- Карточки с описанием конфликтных ситуаций для ролевой игры (4-5 разных сценариев).
- Памятка «Алгоритм конструктивного решения конфликта» (шаги 1-5).
- Памятка «Формула Я-высказывания» (Факт + Чувство + Последствие + Просьба/Предложение).
- Ручки, маркеры.
- **Демонстрационные материалы:**
  - Плакат/слайд «5 стратегий поведения в конфликте» (Соперничество, Сотрудничество, Компромисс, Избегание, Приспособление) с графиком «Забота о себе – Забота о других».
  - Плакат/слайд «Формула Я-высказывания» с примерами.
  - Плакат/слайд «Конфликт – это не война. Это сигнал о различиях».
  - Ватман для записи групповых идей.
- **Прочее:** Таймер, мягкий мяч, стикеры двух цветов.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**ЭТАП 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ (ОРГМОМЕНТ И АКТУАЛИЗАЦИЯ) (15 минут)**

**1.1. Ритуал начала. Приветствие и метафора (5 мин)**

- **Действия ведущего:** «Здравствуйте! На прошлой встрече мы учились слышать друг друга и говорить о себе. Но что происходит, когда наши «Я» сталкиваются? Когда желания, мнения или интересы оказываются противоположными? Сегодня мы поговорим о **конфликтах**. Давайте сразу договоримся: конфликт – это **не катастрофа и не война**. Это как **сигнал «check engine» в автомобиле**. Он не говорит «все пропало», он говорит: «Внимание! Здесь есть различие, непонимание, которое требует настройки». И сегодня мы будем учиться проводить эту «настройку».

## 1.2. Разминка «Спор животных» (10 мин)

- **Цель:** Снять первичное напряжение от темы, показать абсурдность неконструктивных споров, активировать группу.

- **Инструкция:** «Разбейтесь на пары. В каждой паре решите, кто будет «Кошкой», а кто – «Собакой». Ваша задача – **поспорить на тему «Кто лучше: кошки или собаки?»**. Но спорить вы будете **не словами, а только звуками и движениями своего животного**. Мяуканьем, рычанием, шипением, вилянием воображаемого хвоста. Ваша цель – отстоять превосходство своего вида! Время – 1 минута».

- **Процесс:** Ведущий дает сигнал, в кабинете стоит гвалт. Через минуту – сигнал остановиться.

- **Обсуждение:** «Что было легче – выражать свою позицию или понимать позицию «противника»? Кто в вашей паре «победил» и по каким критериям?» **Вывод ведущего:** «Часто в конфликтах мы ведем себя именно так: не слышим, не аргументируем, просто «лаем» и «мяукаем», пытаемся перекричать. И в итоге все остаются при своем, только отношения испорчены. Сегодня учимся делать иначе».

---

## ЭТАП 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (30 минут)

### 2.1. Диагностика: Адаптированный опросник К. Томаса (15 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает бланки опросника. «У каждого из нас есть привычная, автоматическая реакция на конфликт. Часто мы ее даже не осознаем. Сейчас вы пройдете короткий тест, который поможет определить, какая из пяти стратегий вам ближе. В каждой паре утверждений выберите **то (А или Б), которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в спорной ситуации**. Не то, как «надо», а как вы чаще всего поступаете».

- **Важный акцент:** «Результат – это не приговор и не оценка. Это **ваша стартовая точка**, точка роста. Узнав свою тенденцию, вы сможете решить, хотите ли вы развивать другие, более эффективные способы».

- **Время на заполнение:** 7-10 минут. Участники заполняют и самостоятельно подсчитывают баллы по ключу внизу бланка, определяя ведущую стратегию.

### 2.2. Мини-лекция «Пять дорог на перекрестке конфликта» (15 мин)

- **Действия ведущего:** Открывает плакат со стратегиями. «Психологи Томас и Килманн выделили пять основных путей, которые мы выбираем в конфликте. Выбор зависит от двух вещей: **насколько важно для меня отстоять свои интересы (забота о себе) и насколько важно сохранить хорошие отношения (забота о других)**».

- **Разбор стратегий (с опорой на плакат-график):**

1. **Соперничество (Победа любой ценой):** Высокая забота о себе, низкая – о других. «Мое решение – закон!» Эффективно в кризис, но разрушает отношения.

2. **Приспособление (Мир любой ценой):** Низкая забота о себе, высокая – о других. «Пусть будет по-твоему, только не ругайся». Сохраняет мир, но копит обиду в себе.

3. **Избегание (Уход с поля боя):** Низкая забота и о себе, и о других. «Делай что хочешь, мне все равно», «Я не буду это обсуждать». Конфликт не решается, а замораживается.

4. **Компромисс (Половина пирога лучше, чем ничего):** Умеренная забота и о себе, и о других. «Давай разделим пополам». Быстрое, но не всегда удовлетворяющее решение, где каждый что-то теряет.

5. **Сотрудничество (Испечем пирог побольше):** Высокая забота и о себе, и о других. «Давай разберемся, как сделать так, чтобы учесть интересы нас обоих». Требуется времени и усилий, но дает наилучший, творческий результат и укрепляет отношения.

- **Связь с диагностикой:** «Посмотрите на свой результат. Какая стратегия лидирует? В каких ситуациях она полезна, а в каких – нет? **Идеальной стратегии нет. Есть адекватная ситуации.** Задача – иметь в арсенале все пять и уметь выбирать».

---

### **ЭТАП 3. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) (35 минут)**

#### **3.1. Отработка техники «Я-высказывание» (15 мин)**

- **Действия ведущего:** «Прежде чем искать решение, нужно без агрессии и обвинений донести свою позицию. Для этого есть мощный инструмент – «Я-высказывание». Оно противоположно «Ты-обвинению».

- **Демонстрация по плакату (Факт + Чувство + Последствие + Просьба):**

- **«Ты-высказывание» (деструктивно):** «Ты всегда опаздываешь! Ты безответственный!» (обвинение, ярлык).

- **«Я-высказывание» (конструктивно):** «Когда ты приходишь на встречу на 15 минут позже (Факт), я чувствую раздражение и беспокойство (Чувство), потому что мы не успеваем обсудить все вопросы (Последствие). Пожалуйста, в следующий раз предупреди меня смской, если задерживаешься (Просьба/Предложение)».

- **Упражнение «Переводчик»:** Ведущий зачитывает «Ты-обвинения» (напр., «Ты постоянно перебиваешь меня, когда я делаю доклад! Ты меня не уважаешь!»). Группа хором или по желанию переводит их в «Я-высказывания». Ведущий записывает удачные варианты на ватмане.

- **Практика в парах:** Участники в парах тренируются, преобразуя бытовые претензии (от родителей, друзей) в «Я-высказывания».

#### **3.2. Ролевая игра «Конфликт в общежитии/на практике» (20 мин)**

- **Действия ведущего:** Делит группу на 3-4 подгруппы. Каждая получает карточку с конфликтной ситуацией, близкой к жизни студента:

1. **Ситуация «Шумный сосед»:** Один студент готовится к зачету ночью, другой в это же время громко слушает музыку в наушниках, но подпевает.

2. **Ситуация «Неравный вклад»:** В группе над проектом один студент делает всю работу, а другой ничего не делает, но претендует на общую оценку.

3. **Ситуация «Случай в мастерской»:** Один студент неаккуратно положил общий инструмент, второй его сломал, обвиняя первого.

4. **Ситуация «Спор с преподавателем»:** Студент считает оценку за практическую работу несправедливо заниженной.

- **Задание для подгруппы:** Распределить роли (2 конфликтующие стороны, 1-2 наблюдателя/медиатора). За 10 минут: а) Проиграть деструктивный сценарий (по привычным стратегиям). б) Проиграть конструктивный сценарий, используя «Я-высказывания» и стремясь к сотрудничеству/компромиссу.

- **Презентация и анализ:** Каждая группа показывает один из сценариев (лучше конструктивный). После показа группа-зритель анализирует: Какие стратегии увидели? Были ли «Я-высказывания»? Какой мог бы быть win-win исход?

---

### **ЭТАП 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (10 минут)**

#### 4.1. Рефлексия «Мой новый инструмент» (5 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает стикеры двух цветов. «На желтом стикере напишите одну стратегию или прием (например, «Я-высказывание», «пауза перед ответом»), который вы хотите взять с сегодняшнего занятия в свою жизнь. На синем – ситуацию (где и с кем), в которой вы могли бы его попробовать в ближайшее время».
- **Процесс:** Участники пишут и по очереди зачитывают только желтые стикеры, приклеивая их на общий ватман «Наш антиконфликтный арсенал».
- **Резюме ведущего:** «Конфликт – это столкновение не людей, а позиций или интересов. Управляемый конфликт ведет к развитию. Ваш арсенал теперь пополнился: пониманием своих автоматизмов, знанием пяти стратегий и технологией «Я-высказывания»».

#### 4.2. Анонс следующей встречи и ритуал завершения (5 мин)

- **Анонс:** «Мы с вами научились гасить «пожары» конфликтов. Но что делать с тем постоянным напряжением, усталостью и стрессом, который копится от самой учебы, сессии, нового ритма жизни? Как не сгореть?»
- **Интрига:** «На следующей, шестой встрече, мы разберем конкретные техники экстренной самопомощи и управления стрессом. Вы узнаете, как быстро успокоиться перед зачетом, куда девать накопившуюся злость и как планировать отдых. Тема: «Стресс-менеджмент для студента». До встречи!»
- **Ритуал завершения:** Передача мяча. «Закончим словом, которое описывает ваше новое отношение к конфликтам. Я начну. Мое слово – инструмент».

#### ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ)

1. **Дектабуизация темы:** Важно постоянно снимать негативный ореол со слова «конфликт». Подчеркивайте: это нормально, неизбежно и может быть полезно.
2. **Безоценочность при обсуждении стратегий:** Не называйте стратегии «плохими» или «хорошими». Говорите об их адекватности контексту. Для кого-то «избегание» – это не трусость, а способ самосохранения в токсичной среде.
3. **Безопасность в ролевой игре:** Четко оговорите, что игра – это тренировка. Запрещены оскорбления, переход на личности, использование реальных имен и ситуаций из жизни группы. Акцент на отработку навыка, а не на выяснение отношений.
4. **Работа с сильными эмоциями:** Тема может задеть личное. Если кто-то проявляет сильные эмоции (гнев, обиду), легитимируйте их: «Я вижу, эта тема для тебя очень живая. Твоя реакция понятна. Спасибо, что делишься». Предложите «право на паузу».
5. **Анализ диагностики:** После занятия проанализируйте результаты теста Томаса. Преобладание Избегания и Приспособления в группе может указывать на высокий уровень тревоги и неуверенности. Преобладание Соперничества – на агрессивную, напряженную атмосферу. Это важная информация для дальнейшей работы с группой и куратором.

#### КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ №6

Цикл «СТАРТ» для первокурсников

Тема: «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

ДЛЯ

СТУДЕНТА»  
проведения: \_

Дата

Группа: \_

Количество

Ведущий: педагог-психолог \_

Продолжительность: 1 час 30 минут (90 минут)

участников: \_

#### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель:** Вооружить студентов практическим инструментарием для распознавания, профилактики и управления стрессовыми состояниями в учебной и личной жизни.

**Задачи:**

1. **Диагностическая:** Оценить уровень и выявить индивидуальные источники (триггеры) учебного стресса у участников.
2. **Психообразовательная:** Сформировать адекватное представление о стрессе, его механизмах и стадиях, развести понятия «эустресс» и «дистресс».
3. **Практическая:** Отработать техники экстренной саморегуляции (дыхательные, телесные, когнитивные) для снижения острого стресса.
4. **Ресурсная:** Способствовать созданию индивидуального «антистресс-набора» (копинг-стратегий) и плана восстановления ресурсов.
5. **Профилактическая:** Сформировать установку на регулярную заботу о психологическом здоровье как неотъемлемую часть успешной учебы.

---

**ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ**

- **Раздаточные материалы (на каждого участника):**
  - Бланк Опросника «Уровень учебного стресса» (УУС).
  - Памятка «Аптечка первой помощи при стрессе» с пошаговыми инструкциями к техникам.
  - Бланк «Мой антистресс-коллаж» (лист А4 с контуром чемоданчика/аптечки).
  - Цветные карандаши, фломастеры, старые журналы, ножницы, клей-карандаши (на группу).
  - Ручки.
- **Демонстрационные материалы:**
  - Плакат/слайд «Что такое стресс? Стадии (тревога, сопротивление, истощение)».
  - Плакат/слайд «Эустресс vs Дистресс» (полезный мобилизующий стресс vs разрушительный).
  - Плакат/слайд «Техники заземления и саморегуляции» (схемы дыхания, картинки).
  - Ватман для записи групповых идей «Источники нашего стресса».
  - **Прочее:** Таймер, колонка для релаксационной музыки, мягкие коврики/пледы (опционально), мяч для ритуала.

---

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**ЭТАП 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ (ОРГМОМЕНТ И РАЗМИНКА) (15 минут)**

**1.1. Ритуал начала. Приветствие и актуализация темы (5 мин)**

- **Действия ведущего:** «Здравствуйте! На прошлой встрече мы учились гасить «пожары» конфликтов. Но есть еще один, не менее коварный «противник» – это внутреннее напряжение, которое копится день за днем: от дедлайнов, сессии, нового ритма жизни, неуверенности. Сегодня мы не будем бороться со стрессом. Мы будем учиться дружить с ним, понимать его сигналы и управлять своей энергией. Это навык №1 для успешного и здорового студента».

**1.2. Разминка «Напряжение-расслабление» (10 мин)**

- **Цель:** Дать первое телесное переживание контроля над напряжением, сфокусировать внимание на внутренних ощущениях.
- **Инструкция (техника прогрессивной мышечной релаксации, базовая версия):** «Сядьте поудобнее, обопритесь спиной о спинку стула, поставьте ступни на пол. Закройте глаза, если вам комфортно. Сейчас мы будем поочередно **сильно**

напрягать и затем полностью расслаблять группы мышц. Внимание на контрасте ощущений».

- **Процесс** (ведущий говорит медленно, спокойно):
  - «**Кисти рук.** Сожмите кулаки очень сильно... почувствуйте напряжение... держите... и теперь отпустите, расслабьте полностью. Почувствуйте разницу – тепло, тяжесть, расслабление».
  - «**Плечи.** Поднимите плечи к ушам, как будто хотите спрятать голову... напрягите... держите... и сбросьте напряжение, плечи опускаются вниз».
  - «**Лицо.** Сильно-сильно нахмурьте брови, сожмите челюсти, наморщите нос... держите... и отпустите, разгладьте лоб, разожмите челюсть».
  - «**Ноги.** Упритесь пятками в пол, напрягите бедра и икры... держите... и расслабьте».
  - **Завершение:** «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Откройте глаза. Что вы чувствуете?» **Вывод ведущего:** «Наше тело – первый индикатор стресса и первый инструмент для работы с ним. Мы только что научились сбрасывать мышечные зажимы».

## **ЭТАП 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ (30 минут)**

### **2.1. Диагностика: Опросник «Уровень учебного стресса» (УУС) (15 мин)**

- **Действия ведущего:** Раздает бланки. «Чтобы бороться с врагом, его нужно знать в лицо. Давайте проведем разведку: что именно вызывает у вас наибольшее напряжение в роли студента? Этот опросник поможет вам самим увидеть ваши индивидуальные «болевые точки».
- **Инструкция:** «Перед вами список потенциальных стрессоров. Оцените по шкале от 0 (совсем не беспокоит) до 3 (сильно беспокоит), насколько каждый из них вызывает у вас напряжение в последнее время. Будьте честны сами с собой».
- **Примерные пункты в опроснике:**
  1. Большой объем новой информации.
  2. Страх не сдать сессию/зачет.
  3. Отношения с преподавателями/мастером.
  4. Конфликты или непонимание в группе.
  5. Нехватка времени на все дела.
  6. Финансовые трудности.
  7. Жизнь в общежитии (бытовые вопросы).
  8. Давление или непонимание со стороны родителей.
  9. Неуверенность в правильности выбора профессии.
  10. Неумение планировать учебную нагрузку.
- **Время на заполнение:** 7-10 минут. Участники заполняют и подсчитывают общий балл (сумма). Бланки остаются у них.

### **2.2. Мини-лекция «Стресс: друг или враг?» (15 мин)**

- **Действия ведущего:** Открывает плакаты. «Стресс – это не просто «нервы». Это неспецифическая реакция организма на любую новую или значимую нагрузку. Он был нужен нашим предкам, чтобы убежать от саблезубого тигра. Сейчас тигров нет, но реакция осталась».
- **Ключевые тезисы:**

1. **Эустресс vs Дистресс:** «Эустресс – это «хороший» стресс, мобилизующий. Волнение перед выступлением, азарт перед соревнованием. Дистресс – разрушительный, когда нагрузка превышает наши возможности. Мы будем учиться управлять вторым».

- **Тревога:** Мобилизация ресурсов. Учащается пульс, напрягаются мышцы. Организм готовится к действию.
  - **Соппротивление:** Мы адаптируемся и справляемся с нагрузкой. Если стрессор уходит – мы восстанавливаемся.
  - **Истощение:** Если стрессор действует слишком долго, ресурсы истощаются. Появляются усталость, апатия, болезни, выгорание.
3. **Триггеры и симптомы:** «Триггеры – это «спусковые крючки» (дедлайн, конфликт). Симптомы – как стресс проявляется в теле (головная боль, ком в горле), эмоциях (раздражительность, тревога), поведении (прогулы, переедание) и мыслях («я не справлюсь», «все пропало»). Ваша диагностика – это как раз список ваших триггеров».
- **Вывод:** «Задача – не допустить перехода в стадию истощения. Для этого нужны два типа инструментов: «**скорая помощь**» для острого состояния и «**профилактика**» для повседневной жизни».

### ЭТАП 3. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ) (35 минут)

#### 3.1. Практикум «Аптечка первой помощи при стрессе» (20 мин)

- **Действия ведущего:** «Когда накрывает паника перед зачетом или после ссоры, нужны быстрые и простые техники, чтобы «вернуться в тело» и остановить панику. Сейчас мы отработаем три таких техники. Откройте памятки».
- **Техника 1: «Квадратное дыхание» (для мгновенного успокоения).**
  - **Инструкция:** «Представьте перед собой квадрат. Вдох на 4 счета (проходим одну сторону), задержка дыхания на 4 счета (вторая сторона), выдох на 4 счета (третья сторона), задержка на 4 счета (четвертая сторона). Повторите 3-5 циклов. Внимание на счете и образе квадрата».
  - **Отработка:** Все делают вместе под счет ведущего.
- **Техника 2: «Заземление 5-4-3-2-1» (при панических мыслях, чтобы вернуться «здесь и сейчас»).**
  - **Инструкция:** «Посмотрите вокруг и найдите: **5 вещей**, которые вы видите; **4 вещи**, которые вы можете потрогать (ощутите текстуру); **3 звука**, которые вы слышите; **2 запаха**, которые чувствуете; **1 вкус** во рту (можно сделать глоток воды). Эта техника переключает мозг с тревоги на сенсорное восприятие».
  - **Отработка:** Выполняем все вместе, участники вслух называют что видят, слышат и т.д.
- **Техника 3: «СТОП-техника» (для остановки негативного внутреннего диалога).**
  - **Инструкция:** «Как только ловите себя на мысли «я все провалю», мысленно крикните себе «СТОП!». Можно даже представить большой красный знак «СТОП». Затем сделайте глубокий вдох-выдох и задайте себе вопрос на переключение: «Что я вижу прямо сейчас перед собой?» или «Какой <sup>то</sup> один маленький шаг я могу сделать прямо сейчас?»».
  - **Отработка:** Ведущий моделирует негативную мысль («Сейчас я опозорюсь на защите проекта»), группа хором мысленно говорит «СТОП!» и предлагает вопросы для переключения.

#### 3.2. Создание «Антистресс-коллажа» (15 мин)

- **Действия ведущего:** ««Скорая помощь» – это хорошо, но важна и профилактика. Что вас наполняет, успокаивает, приносит радость? Давайте создадим личную визуальную памятку – коллаж ваших ресурсов».

- **Инструкция:** Раздает бланки-чемоданчики и материалы. «В центр чемоданчика приклейте или нарисуйте свое фото или символ себя. Вокруг разместите образы, слова, картинки из журналов, которые ассоциируются у вас с:

- Расслаблением (места, занятия).
- Энергией и радостью (хобби, люди, музыка).
- Поддержкой (люди, к которым можно обратиться).
- Достижениями и уверенностью (ваши успехи).
- Вашими «лайфхаками» из памятки (можно нарисовать значки: квадрат дыхания, стоп-знак)».

- **Работа:** Участники создают коллажи под спокойную музыку. Ведущий подходит, поддерживает, помогает сформулировать.

---

#### **ЭТАП 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (10 минут)**

##### **4.1. Рефлексия «Мой план заботы о себе» (5 мин)**

- **Действия ведущего:** «Положите перед собой три вещи: опросник УУС (ваши триггеры), памятку «Аптечка» (инструменты) и коллаж (ваши ресурсы). Это ваш полный комплект для управления стрессом».

- **Вопросы для размышления (участники отвечают про себя или делятся желанием):**

- «Какой один главный триггер стресса вы для себя обнаружили?»
- «Какую одну технику «скорой помощи» вы точно возьмете на вооружение?»
- «Какой один ресурс из коллажа вы можете использовать на этой неделе для профилактики?»

- **Резюме ведущего:** «Стресс-менеджмент – это не про то, чтобы стать роботом без эмоций. Это про то, чтобы слышать сигналы своего тела и психики и вовремя давать себе то, что нужно: отдых, поддержку, разрядку или помощь».

##### **4.2. Анонс финальной встречи и ритуал завершения (5 мин)**

- **Анонс:** «Наша следующая встреча будет заключительной, седьмой по счету. Мы подведем итоги всего цикла «Старт», посмотрим, как изменились вы и ваша группа за это время, и создадим общий символ вашего дальнейшего пути. Тема: «Наш общий ресурс: итоги и перспективы». Это будет теплая и вдохновляющая встреча».

- **Ритуал завершения:** Передача мяча. «Закончим сегодня словом, которое описывает ваше состояние после того, как вы собрали свою «антистресс-аптечку». Я начну. Мое слово – готовность».

---

#### **ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ)**

1. **Собственный пример спокойствия:** Ведущий должен быть эталоном спокойного, плавного голоса и темпа, особенно во время разминки и отработки техник. Это моделирует состояние безопасности.

2. **Нормализация стресса:** Постоянно подчеркивайте, что испытывать стресс – нормально и естественно для студента. Стыдиться или бояться своего стресса не нужно. Это снижает тревогу по поводу тревоги.

3. **Акцент на простоту и доступность техник:** Убедите участников, что техники «скорой помощи» должны быть простыми, чтобы их можно было применить прямо на паре, в коридоре, перед кабинетом преподавателя.

4.

**Индивидуальный подход к коллажу:** Для некоторых студентов создание коллажа может быть сложной творческой задачей. Разрешите альтернативные форматы: можно просто составить список ресурсов, нарисовать схему или заполнить готовую таблицу. Главное – процесс осмысления своих источников восстановления.

5. **Работа с высокими баллами по УУС:** Если вы видите, что у кого-то из участников очень высокий суммарный балл стресса (например, выше 20-25 из 30 возможных), это сигнал для последующей индивидуальной беседы. Можно мягко подойти после занятия и сказать: «Я вижу, нагрузка действительно серьезная. Если захочешь обсудить это подробнее один на один – всегда рад(а) помочь». **Не делайте этого публично.**

6. **Безопасность при выполнении дыхательных упражнений:** Предупредите, что если во время «квадратного дыхания» или другой техники возникает головокружение, нужно немедленно прекратить и просто дышать в обычном ритме. Все техники выполняются только по самочувствию.

7. **Использование музыки:** Во время создания коллажа и выполнения разминки фоновая музыка – обязательный элемент. Она задает нужный эмоциональный фон (расслабляющий, но не усыпляющий) и помогает участникам сосредоточиться на внутренних процессах.

8. **Связь с предыдущими темами:** Напомните группе, что стресс часто является следствием нерешенных конфликтов, неумения планировать время (цели) или коммуникативных трудностей. Таким образом, сегодняшняя встреча логично завершает блок практических навыков, данных на предыдущих занятиях.

9. **Домашнее задание (необязательное, но мощное):** Предложите участникам в течение недели вести простой «дневник стресса»: в конце дня кратко отмечать, что вызвало наибольшее напряжение, как они отреагировали (тело, эмоции, поведение) и какую технику попробовали применить. Это закрепляет навык самонаблюдения.

**Важный итоговый посыл, который нужно донести:** «Управление стрессом – это не разовое действие, а стиль жизни, привычка заботиться о себе. Ваша «аптечка» и коллаж – это живые документы. Возвращайтесь к ним, дополняйте, меняйте. Ваша задача – не стать бесстрессовым, а стать устойчивым».

## ПРИЛОЖЕНИЕ К КОНСПЕКТУ: КЛЮЧЕВЫЕ ФРАЗЫ-АНКЕРЫ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

- **Для легитимации:** «Чувствовать тревогу перед сессией – это нормально. Ненормально – позволять этой тревоге парализовать себя».
- **Для мотивации:** «Эти техники – как мышцы. Чем чаще вы их тренируете в спокойном состоянии, тем лучше они сработают в момент настоящего напряжения».
- **Для снятия перфекционизма:** «Не обязательно делать все техники идеально. Даже три глубоких вдоха-выдоха – это уже победа над паникой».
- **Про ресурсы:** «Ресурс – это не обязательно что-то грандиозное. Чашка чая в тишине, 10 минут любимой музыки, разговор с понимающим человеком – это уже ресурс».
- **Про обратную связь:** «Если какая-то техника вам не подошла – это тоже ценный результат. Вы узнали о себе что-то новое. Попробуйте другую из нашего набора».

### КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ №7

Цикл «СТАРТ» для первокурсников

Тема: «НАШ ОБЩИЙ РЕСУРС: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ» проведения: \_

Дата

Группа: \_

Количество

участников: \_

**Ведущий:** педагог-психолог \_

**Продолжительность:** 1 час 30 минут (90 минут)

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** Завершить цикл адаптационных занятий, закрепить позитивный групповой опыт, провести итоговую диагностику динамики и сформировать оптимистичный образ будущего группы и каждого участника.

#### **Задачи:**

1. **Диагностическая:** Оценить динамику эмоционального состояния и групповой сплоченности по сравнению с началом цикла.
2. **Рефлексивная:** Организовать содержательную рефлекссию личных и групповых изменений, произошедших за семь встреч.
3. **Интеграционная:** Создать завершающий, позитивный ритуал, символически оформив переход группы на новый этап развития.
4. **Перспективная:** Сформировать образ будущего группы, актуализировать полученные навыки как ресурс для дальнейшей учебы.
5. **Информационная:** Проинформировать о дальнейших возможностях получения психологической поддержки в техникуме.

### **ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ**

- **Раздаточные материалы (на каждого участника):**
  - Бланк Повторной экспресс-анкеты «Мое настроение в техникуме» (аналогичной первой встрече).
  - Бланк «Карта роста» – индивидуальное резюме от ведущего (готовится заранее на основе наблюдений).
  - Чистые листочки в форме «листочков» или «снежинок» (по 2-3 на человека).
  - Небольшие конверты или мешочки (по числу участников).
  - Ручки, цветные карандаши/фломастеры.
- **Демонстрационные материалы:**
  - Ватман с нарисованным «Деревом группы» (ствол и крупные ветви) или «Солнцем».
  - Плакат с цитатой или итоговой мыслью («Мы не просто группа, мы – команда»).
  - Сохраненные артефакты прошлых встреч: Правила группы, Коллаж «Общее путешествие», Стена лайфхаков.
- **Ритуальные предметы:**
  - Символический «подарок» для невербальной социометрии (красивый камень, хрустальная пирамидка, статуэтка).
  - Свеча (электрическая или декоративная) для финального ритуала.
  - Коробка/«капсула времени» для посланий в будущее.
- **Прочее:** Фотоаппарат/телефон для общего фото, колонка для фоновой музыки (лирической, вдохновляющей).

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **ЭТАП 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ (ОРГМОМЕНТ И ДИАГНОСТИКА) (25 минут)**

##### **1.1. Ритуал начала. Создание атмосферы завершения (5 мин)**

- **Действия ведущего:** Кабинет подготовлен: по кругу стоят стулья, в центре на полу или столе – все созданные ранее артефакты (правила, коллажи, карты). Звучит спокойная музыка.

- **Приветствие:** «Здравствуйте! Проходите, садитесь в наш привычный круг. Сегодня у нас особенная, седьмая и заключительная встреча цикла «Старт». Посмотрите вокруг – это **наша общая история**, которую мы создавали шаг за шагом. Сегодня мы не будем начинать новое, а оглянемся на пройденный путь, поблагодарим друг друга и наметим новые горизонты».

### 1.2. Итоговая диагностика: Повторная экспресс-анкета (10 мин)

- **Действия ведущего:** Раздает бланки анкеты. «Помните самую первую нашу встречу? Вы заполняли такую же анкету. Давайте сделаем это снова. Это нужно не для оценки, а для **вас самих** – чтобы вы могли увидеть свою собственную динамику. Сравните свои ощущения «тогда» и «сейчас». Насколько изменилось ваше настроение, уверенность, ожидания?»

- **Инструкция:** «Заполните анкету так же честно, как и в первый раз. Потом вы сможете забрать ее с собой и сравнить с первой, если сохранили».

- **Время на заполнение:** 5-7 минут. Ведущий собирает анкеты (они понадобятся для общего анализа программы, но участники могут их не сдавать, если хотят оставить себе для сравнения).

### 1.3. Проективная диагностика: Упражнение «Подарок группе» (10 мин)

- **Цель:** Невербальная диагностика групповой структуры, симпатий и уровня сплоченности в безопасной, метафорической форме.

- **Инструкция:** «А теперь давайте без слов выразим то, что, возможно, сложно сказать. Встаньте, пожалуйста, в круг. У меня в руках особый подарок (показывает камень). Он символизирует **благодарность, поддержку или доброе пожелание**. Сейчас я передам его тому, кому хочу его подарить от себя лично. Тот, кто получит подарок, молча принимает его, держит в руках пару секунд, а затем так же молча передает его дальше – **тому, кому он хочет его подарить от себя**. Мы будем делать это, пока у каждого не побывает в руках этот дар. Главное правило – **полная тишина**».

- **Процесс:** Ведущий начинает, задавая тон осмысленности и уважения. Наблюдает: кто получает подарок чаще? Кто передает его сразу обратно дарителю? Есть ли те, кто получает подарок в последнюю очередь или только один раз? Все это – ценные данные о групповых связях.

- **После завершения круга:** «Вы можете сесть. Спасибо. Иногда молчаливое действие говорит больше слов».

---

## ЭТАП 2. ОСНОВНОЙ (РЕФЛЕКСИВНО-ТВОРЧЕСКИЙ) (45 минут)

### 2.1. Упражнение «Чемодан в дорогу» (20 мин)

- **Цель:** Символически «упаковать» приобретенные навыки и получить напутствие от группы.

- **Часть 1: «Что я беру с собой?»** (5 мин) Ведущий раздает листочки в форме «листочков». «На этих листиках напишите **один самый ценный навык, знание или осознание**, которое вы приобрели за эти семь встреч и которое вы берете с собой в дальнейшую дорогу по техникуму. Это ваш личный багаж». Участники пишут (например: «умение ставить SMART-цели», «знание, что конфликт можно решать конструктивно», «чувство, что я не один в группе»).

- **Часть 2: «Напутствие от группы»** (15 мин). Ведущий раздает конверты и вторые листочки («снежинки»). «Теперь на «снежинках» вы напишете **добрые пожелания или напутствия** своим одноклассникам. Не подписывайтесь. Пишите в целом для всех или, если хотите, для кого-то конкретного (но не указывая имени, например, «тому, кто всегда сидит у окна»). Напишите столько пожеланий, сколько захотите».

- После того как все написали, ведущий собирает «снежинки» в одну коробку, перемешивает.

- Каждый участник по очереди подходит к коробке и вытягивает 2-3 случайные «снежинки» с пожеланиями, которые кладет в свой конверт.
- Затем участники приклеивают свои «листки» с навыками на «Дерево группы» (ватман), создавая пышную крону общего опыта.
- **Итог:** «Теперь у каждого из вас есть конверт с напутствиями от группы, а наше общее дерево зазеленело вашими навыками. Это ваш символический ресурс на будущее».

## 2.2. Создание итогового группового арт-объекта «Наш маяк» (25 мин)

- **Цель:** Создать общий, объединяющий символ пройденного пути и будущих целей.
- **Инструкция:** «У нас уже есть карта путешествия (коллаж с 1 встречи) и дерево опыта. Теперь давайте создадим маяк – символ того, что освещает наш дальнейший путь, к чему мы можем стремиться вместе».
- **Формат:** На большом ватмане заранее нарисован контур маяка. Группа делится на 3-4 команды, каждая отвечает за свою часть:
  - **Команда 1: Фундамент (Основа).** Пишет/рисует, на чем держится наша группа (например: «взаимовыручка», «общая цель», «уважение»).
  - **Команда 2: Башня (Наши достижения).** Изображает или пишет, чего мы уже достигли как группа за это время (познакомились, научились договариваться, пережили первую сессию).
  - **Команда 3: Свет (Наши мечты и цели).** Изображает, каким светом наш маяк освещает будущее – к чему мы хотим прийти к концу года/обучения (успешно защитить дипломы, стать классными специалистами, сохранить дружбу).
  - **Команда 4: Океан вокруг (Наша среда).** Изображает, что нас окружает в техникуме (преподаватели, другие группы, возможности для роста) и как мы с этим взаимодействуем.
- **Работа и презентация:** Команды работают 15 минут, затем представляют свою часть, и ведущий собирает ватман в единое целое. «Этот маяк останется у вас в группе – как напоминание о вашей общей силе и целях».

## ЭТАП 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ) (20 минут)

### 3.1. Вручение «Карты роста» и обратная связь (10 мин)

- **Действия ведущего:** «У меня для каждого из вас есть небольшой личный подарок – «Карта роста». Это не оценка, а мое, как стороннего наблюдателя и ведущего, видение вашего прогресса за эти недели. Здесь отмечены ваши сильные стороны, которые я в вас увидел(а), и возможно, одно-два пожелания на будущее. Прочтите это, когда будет подходящее время».
- **Процесс:** Ведущий вручает каждому участнику заранее подготовленный, сложенный вчетверо бланк с индивидуальным текстом. Текст строго позитивный, поддерживающий, основанный на наблюдениях (например: «Ты показал(а) себя как вдумчивый слушатель, способный задавать глубокие вопросы. Развивай эту свою суперсилу – она очень пригодится в профессии. Помни про технику «СТОП», когда накрывает волнение»).
- **Общая благодарность:** «Я хочу поблагодарить каждого из вас. За вашу смелость, открытость, юмор и работу. Быть вашим проводником в этом «Старте» было для меня большой честью и радостью».

### 3.2. Информация о дальнейшей поддержке и финальный ритуал (10 мин)

- **Информационный блок (3 мин):** «Наш цикл завершен, но это не значит, что поддержка заканчивается. Я, как педагог-психолог, всегда нахожусь в техникуме и готов(а) помочь, если вам понадобится:

- **Индивидуальная консультация** по любому волнующему вопросу.
  - **Помощь в сложной конфликтной ситуации.**
  - **Совет по выбору профессии или планированию.**
- Мой кабинет № [XXX], график работы [указать]. Также вы можете обратиться к вашему куратору и социальному педагогу».

- **Финальный ритуал «Свеча благодарности» (7 мин):**
  - Ведущий зажигает (включает) свечу в центре круга. Приглушает свет.
  - «Давайте завершим наш путь так же, как и начинали – в кругу. Эта свеча – символ нашего общего опыта, тепла и света, который мы создали здесь. У меня в руках «капсула времени» (коробка). Вы можете взять последний маленький листочек и написать на нем **одно слово – пожелание самому себе на оставшуюся учебу**. Не подписывая, сверните и положите в коробку. Я сохраню ее, и мы сможем вскрыть ее, например, на выпускном».
  - Участники пишут и кладут листочки в коробку.
  - **Завершающие слова:** «Цикл «Старт» завершен. Но ваша настоящая история как группы и как будущих профессионалов – только начинается. Вы вооружены знаниями, навыками и, что самое главное, – **друг другом**. Я верю в вас! Спасибо за эти семь недель».
  - **Общее фото** на фоне созданного «Маяка» и всех артефактов.

#### **ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ)**

1. **Эмоциональная настройка:** Ведущий сегодня – не тренер, а **фасилитатор и «хранитель» групповой истории**. Тон должен быть теплым, немного торжественным, поддерживающим.
2. **Подготовка «Карт роста»:** Это самая трудоемкая и важная часть подготовки. Каждая карта должна быть **уникальной и искренней**. Избегайте штампов. Опирайтесь на конкретные наблюдения с прошлых встреч. Это мощный инструмент укрепления самооценки и доверия.
3. **Работа с грустью завершения:** Некоторые участники могут грустить из-за окончания цикла. **Легитимируйте это чувство:** «Да, немного грустно, когда заканчивается что-то важное и хорошее. Но это грусть светлая, потому что впереди – новые этапы, где вам пригодятся все эти навыки».
4. **Акцент на преемственность:** Подчеркните, что завершается не общение и не поддержка, а **формат регулярных встреч**. Группа остается группой, а психолог – доступным ресурсом.
5. **Анализ итоговой диагностики:** Сравните результаты первой и последней анкет. Подготовьте для куратора и себя **краткую аналитическую справку** по группе: общая динамика настроения, ключевые приобретенные навыки (по «листикам» на дереве), наблюдения за групповой динамикой (по упражнению «Подарок»).
6. **Сохранение артефактов:** Все созданные материалы («Правила», «Коллаж-путешествие», «Маяк», «Дерево») торжественно передаются группе (куратору или старосте) для размещения в их учебном кабинете. Это их материальная история.
7. **Личная благодарность:** Неформально, после официального завершения, можно попрощаться с каждым участником лично, пожав руку или сказав несколько теплых слов. Это закрепляет индивидуальную связь.
8. **Работа с возможным сопротивлением:** Если кто-то из участников проявляет скепсис или отказывается участвовать в ритуалах («это все ерунда»), уважайте его позицию. Можно сказать: «Твое решение участвовать или наблюдать – это тоже часть нашей общей свободы и уважения. Ты – часть этого круга, даже если молчишь».

## ПРИЛОЖЕНИЕ: СЦЕНАРИЙ ФИНАЛЬНОГО РИТУАЛА «МОСТ В БУДУЩЕЕ» (АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ)

Если группа очень сплоченная и творческая, можно заменить создание «Маяка» на более динамичный ритуал.

- **Время:** 25 минут.
- **Материалы:** Два длинных листа синей бумаги («река»), вырезанные из цветной бумаги «камни» (15-20 штук), клей, маркеры.
- **Инструкция:** «Представьте, что перед нами – река, которая отделяет нас «сейчас» от нашего «будущего» через год, к концу второго курса. Наша задача – построить мост через эту реку. Этот мост будет состоять из камней. Каждый «камень» – это **ваше обязательство перед группой или перед самим собой**, которое поможет вам достичь того будущего. Например: «Я обязуюсь поддерживать одногруппников перед сессией» или «Я обещаю себе не пропускать занятия по спецпредметам». Напишите или нарисуйте свое обязательство на камне и приклейте его, выстраивая общий мост».
- **Процесс:** Участники работают индивидуально, затем вместе создают мост на ватмане. Получается визуальный символ взаимных обязательств и связи между настоящим и будущим.
- **Завершение:** «Этот мост – ваше обещание себе и друг другу. Он висит здесь как напоминание. Вы можете возвращаться к нему и проверять: как идет строительство?»

---

### ШАБЛОН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ «КАРТЫ РОСТА»

*(Заполняется ведущим ДО занятия, на компьютере или от руки, для каждого участника)*

**Заголовок:** Карта роста [Имя участника]

**Дорогой(ая) [Имя]!**

За эти семь недель я, как ведущий, наблюдал(а) за твоим путем в нашей группе. Хочу поделиться с тобой своими наблюдениями – что я увидел(а) в тебе сильного и важного:

- **Твоя суперсила:** Ты показал(а) себя как человек, который [*конкретное позитивное качество, например: «умеет слушать и слышать суть», «поддерживает других добрым словом», «подходит к задачам творчески и нестандартно», «обладает спокойствием и рассудительностью в дискуссиях»*]. Это ценнейшее качество, которое будет тебе верным помощником.

- **Твой видимый рост:** Я заметил(а), как ты [*конкретный пример прогресса, например: «стал(а) более уверенно высказывать свое мнение в группе», «смело пробовал(а) новые для себя техники, даже если было непривычно», «нашел(а) в себе смелость задать важный для всех вопрос»*]. Это здорово!

- **Мое пожелание тебе на будущее:** Продолжай развивать свою [назвать суперсилу]. И помни, что [*дальнейший совет, основанный на наблюдениях, например: «твоя осторожность – это твоя сила, но иногда можно позволить себе чуть больше спонтанности», «ты можешь не бояться брать на себя чуть больше лидерства в команде – у тебя получается», «используй технику «Я-высказывание», которую мы учили, чтобы тебя всегда слышали»*].

Спасибо тебе за искренность и участие. Верь в себя! Твой потенциал огромен.

**С уважением и верой в тебя,**  
[Имя и должность ведущего]

---

### КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ВСТРЕЧИ (ДЛЯ АНАЛИЗА ВЕДУЩИМ)

1. **Эмоциональный фон:** В конце занятия преобладают позитивные, теплые, немного грустные, но вдохновленные эмоции. Смех, улыбки, задумчивость.
2. **Включенность:** Не менее 80% участников активно участвуют во всех ритуалах (пишут листики, создают маяк/мост).

3. **Рефлексия:** В ходе неформального общения после занятия участники делятся конкретными мыслями о том, что им дал цикл.

4. **Завершенность:** Группа чувствует не «обрыв», а логичное и красивое завершение этапа. Участники уносят с собой материальные символы (конверты, карты роста) и четкое понимание, куда идти дальше.

5. **Обратная связь от группы:** Спонтанные слова благодарности от участников ведущему и друг другу.

**Итог:** Эта встреча – не отчет, а праздник достижений и старта новой главы. Ее успех измеряется не количеством выполненных упражнений, а глубиной созданного чувства общности и уверенности в завтрашнем дне, с которой студенты покидают кабинет.