

## Раздел 1. «Я среди других»

### Занятие № 1. Тренинг на знакомство «Назови свое имя»

#### Цели тренинга: знакомство группы

#### Задачи:

1. построение эффективного командного взаимодействия
2. формирование благоприятного психологического климата в группе
3. нахождение сходства у участников группы для улучшения взаимодействия между ними.

Тренинг направлен на студентов-первокурсников.

**Продолжительность тренинга:** 1 ч 20 мин.

#### Установление правил тренинга:

Продолжительность: 5 минут

1) Правило «здесь и теперь». То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас», показывает, как он ведёт себя «по жизни». И на это стоит обращать внимание участников тренинга.

2) Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности - это определённая открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищённым и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и им подобные. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

4) Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку. Если участники группы отказываются принимать участие в отработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

5) Правило конфиденциальности. Всё, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы, в повседневной жизни.

#### Ход тренинга:

##### I. Разминка

#### Упражнение I. «Визитка»

**Продолжительность:** 20 минут.

**Цель:** самопрезентация участников тренинга

**Ход упражнения:** Каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

- по центру - свое имя;
- в верхнем левом углу - любимое блюдо (животное, цветок и т.д.);
- в нижнем левом углу - любимый композитор (группа);
- в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);
- в нижнем правом углу – любимый фильм (предмет в школе).

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентуют себя.

#### **Вопросы:**

- 1) Что было сложнее всего написать о себе?
- 2) Нашли ли вы единомышленников?
- 3) Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

### **Упражнение 2. «Хорошие события»**

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** создание позитивного настроения на выполнение тренинга

**Ход упражнения:** Каждый по кругу рассказывает как минимум об одном хорошем событии, произошедшем с ним за это утро.

**Вопросы:**

- 1) Сложно ли было вспомнить хорошие события? Как думаете, почему?

## **II. Основная часть**

### **Упражнение 3. «Капля-речка-океан»**

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** командообразование

**Ход упражнения:** Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок – это капелька. Легко представить себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Ведущий дает команду: «Объединиться по двое». Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: «Объединиться по трое». И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: «По четыре человека, по пять, по шесть». «Все в общий круг», – командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

**Вопросы:**

- 1) Быстро ли вы нашли себе пару? Тройку?
- 2) Легко ли было танцевать и выполнять упражнение одновременно?

### **Упражнение 4. «Машина с характером»**

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** выработка умений работать в команде, прислушиваться к коллективу

**Ход упражнения:** Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. После того, как машина сложена, попробуйте передвинуться направо, налево. Машина должна ускориться до максимума, а потом, замедлившись, остановиться.

**Вопросы:**

- 1) В какой момент вы стали частью воображаемой машины?
- 2) За что отвечала ваша часть машины?
- 3) Сложно ли было двигаться вместе с остальными частями машины?

### **Упражнение 5. «Звериное семейство»**

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** упражнение отрабатывает умение как можно быстрее находить общий язык с другими людьми

**Материал:** записки с названиями членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка, сын попугай и т.д.).

**Ход упражнения:** Каждый участник вытаскивает себе карточку, но сразу не смотрит, что на ней написано. Только тогда, когда все игроки втянули карточки, их можно прочитать.

Ведущий может сделать сигнал звуковой, обозначающий начало игры. Каждый участник пытается как можно быстрее найти свою семью через звуковые подражания и движения того зверя, который написан на его карточке. Когда звериная семейка нашла всех своих членов семьи, то она должна в правильной последовательности (по старшинству - дедушка, бабушка, папа, мама, сын, дочка, ведущий игры должен заранее объяснить эти правила) сесть на один стул. Та звериная семейка, которая сделала это правильно, побеждает.

### **Упражнение 6. «Путанка»**

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

**Ход упражнения:** Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. (необходимо задать вопросы «Кто будет головой? А кто хвостом?»). Когда зверь сориентировался, где его «право», а где его «лево», он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

**Вопросы:**

1) Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

### **Упражнение 7. «Люди – к людям»**

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** сплочение команды, преодоление напряжения

**Ход упражнения:** После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие распределяются по парам. Затем играющие выполняют все команды ведущего (типа "ухо - к плечу", "Правая нога - к левой руке" и т. п.). После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие должны вновь перераспределиться по парам. Цель ведущего - найти себе пару. Тот, кто остался без пары становится ведущим.

**Вопросы:**

1) Легко ли было выполнять это упражнение?

2) Что было интереснее – быть ведущим или работать в паре?

### **Упражнение 8. «Построиться!»**

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** выработка умения работать в команде; достижение взаимопонимания

**Ход упражнения:** Ведущий громко говорит «Построиться!» и добавляет, по какому признаку. Команда выполняет задания быстро и четко. Переговариваться запрещено!

*Построиться!...*

1) квадратом;

2) треугольником;

3) кругом;

4) птичьим косяком

5) буквой «М»

6) в шеренгу – по росту;

7) по цвету волос;

8) согласно алфавиту, по первым буквам имен;

**Вопросы:**

- 1) В чем была сложность, а в чем – легкость данного упражнения?
- 2) Какую роль вы на себя взяли – организатора, который перестраивал других людей, или подчиняющегося?

### **Упражнение 9: «Сороконожка»**

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** улучшение командного взаимодействия

**Ход упражнения:** Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

**Вопросы:**

- 1) Какое место вы заняли в Сороконожке? Почему?
- 2) Что было сложным и легким в упражнении?

### **Упражнение 10. «Лождик»**

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** улучшение командного взаимодействия

**Ход упражнения:** Ведущий говорит: «Закапал дождик. (хлопает медленно и редко) Он усиливается (хлопает все чаще), и вот уже начался ливень! (топает ногами) Загремел гром! (подражает звуку грома) А теперь – дождик понемногу останавливается (перестает топтать, замедляет хлопки) и перестает идти совсем (опускает руки).»

Задача участников – встав в круг, повторять движения за ведущим не сразу, а только когда до каждого участника дойдет очередь по часовой стрелке. Если кто-то сбился – все начинается заново.

**Вопросы:**

- 1) Сбивались ли вы? Понравилось ли упражнение?

### **Упражнение 10. «Печатная машинка»**

**Продолжительность:** 10 минут

**Цель:** улучшение командного взаимодействия

**Ход упражнения:** Между участниками распределяются буквы какой-либо фразы или словосочетания (например: «Красивый цветок»). Участники должны «напечатать» эту фразу, хлопнув в ладоши при назывании своей буквы. В пробеле между словами все хлопают в ладоши. Если кто-то сбивается, все начинается заново.

### **Упражнение 11. «Счёт до десяти»**

**Продолжительность:** 15 минут

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

**Ход упражнения:** Участники тренинга «раскрываются» – не скрещивают ноги и руки, сидят удобно. По сигналу «Начали!» все закрывают глаза, опускают головы вниз и пытаются посчитать от 1 до (кол-во участников). Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе, не сговариваясь. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. В игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

**Вопросы:**

- 1) В какой момент вы назвали свою цифру? Почему?

2) Как думаете, что помогло вам в итоге выполнить упражнение? Можете ли вы использовать это в повседневной жизни вашего коллектива?

### III. Завершение

*Рефлексия* – участники говорят о том, что понравилось и не понравилось в тренинге, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни.

«*Благодарю за...*» - Каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга.

#### Занятие № 2. Тренинг на развитие коммуникативных навыков «Учимся слушать, слышать, понимать»

(«Вглядись, как в зеркало в другого человека»)

Конспект открытого урока по УД «Психология адаптации»  
на тему: «Вглядись, как в зеркало в другого человека»

Не печалься о том, что люди не знают тебя, а печалься о том, что ты не знаешь людей.  
Конфуций

**Цель занятия:** Познание самого себя через познание других людей

**Задачи:**

**Образовательная:** Обеспечить усвоение обучающимися основных законов человеческих взаимоотношений, оценка самого себя, через ощущения и мысли окружающих людей

**Развивающая:** Способствовать развитию умений учащихся обобщать полученные знания, проводить анализ, синтез, сравнения, делать необходимые выводы

**Воспитательная:** Содействовать воспитанию самостоятельности, познавательной активности обучающихся

В жизни мы постоянно выражаем свое отношение к окружающему: нравится или не нравится, красиво и некрасиво, плохой и хороший, добрый и злой... Такое двухцветное деление мира начинается еще до детского сада и нередко проходит через всю жизнь. Со временем выясняется, что «плохой» с нашей точки зрения для других вовсе не «плох»: у него, как и у нас, есть друзья, которые его уважают, и даже любят.

После такого открытия уже нетрудно сообразить, что и мы сами — безусловно, по своему хорошие — далеко не у всех пользуемся симпатией. Выходит, все зависит от точки зрения? Но ведь представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», у многих довольно схожи.

Значит мы просто разные с разными людьми? С другом — открыты и доброжелательны, с тем, к кому не испытываем симпатии — сдержанны и внутренне готовы к отпору. Неудивительно, что и нам платят той же монетой. Как сделать, чтобы эти самые несхожие характеры сходились?

Нет ли тут каких-то законов, которым подчиняются человеческие отношения?

Сегодня наш урок посвящен этим законам, которым подчиняются человеческие отношения. Я предлагаю вам тему: «Вглядись, как в зеркало, в другого человека»

Эпиграф: Не печалься о том, что люди не знают тебя, а печалься о том, что ты не знаешь людей. Конфуций.

Скажите, как вы думаете какая цель нашего урока?

Да, сегодня мы попытаемся достоверно оценить себя, взаимоотношения со своими одноклассниками, сравнить друг друга, прислушаться к ощущениям, мыслям окружающих людей — главная цель — познать самого себя через познание других людей.

А зачем это вам нужно? Чтобы в сравнении с другими познать себя.

Как вы думаете пригодится ли вам в профессиональной деятельности - как будущих технологов-конструкторов - знание других людей?

Сегодня хочу вас познакомить с новой формой проведения тренинга, игры-размышления.

### **Игра — размышление «Ящик Пандоры»**

Приглашаю всех участников игры, кто получил маски в начале урока.

#### **Легенда:**

В прежнее время людей племена на земле обитали,  
Горестей тяжких не зная, не зная ни трудной работы,  
Ни вредоносных болезней, погибель несущих для смертных,  
Снявши великую крышку с сосуда, их все распустила,  
Женщина эта и беды лихие наслала на смертных,  
Только Надежда одна в середине за краем сосуда,  
В крепком осталась в своем обиталище — вместе с другими,  
Не улетела в наружу: успела захлопнуть Пандора  
Крышку сосуда, по воле эгидодержавного Зевса  
Тысячи ж бед улетевших меж нами блуждают повсюду,  
Ибо исполнена ими земля, исполнено море.  
Только Надежда осталась на дне сосуда.

**Перед вами 2 кресла: белое и черное.** Вы должны выбрать в какое сядете. В ящике Пандоры лежат несколько вопросов, на которые нужно ответить как можно искренне. Когда ответите нужно сказать: «Заботясь о счастье других, мы находим свое собственное». Платон  
Теперь, пожалуйста, подумайте и решите какую часть цвет маски вы хотите оставить себе, а с какой поделиться с другими людьми. (2-3 человека высказываться, почему оставили тот или иной цвет).

#### **Я расскажу вам притчу о двух мудрецах.**

Жили - были два мудреца. К одному мудрецу все люди ходили за советом и помощью, к другому никто не приходил. Тогда тот мудрец решил пойти к нему и задать хитрый вопрос: зажав между ладошками бабочку, он спросил: «Живая она или мертвая?»

Как вы думаете, каков был ответ мудреца?

Да, он ответил, на все божья воля. Все зависит от тебя, как ты захочешь сделать, так и будет. Но само собой ничего не изменится, и потому, не стоит дожидаться чего — то, нужно уже сегодня попробовать организовать себя, свою работу, свой день, задуматься об отношении к другим людям. Никогда не поздно измениться, главное нужно начать и надеяться на самое лучшее.

Вот почему говорят: «Надежда умирает последней»

Дорогие мои, теперь организуем 2 круга дружбы. Можно ли увидеть внутренний мир человека? О чем он думает, какое у него настроение, переживания, что чувствует рядом стоящий человек. Не случайно говорят, глаза — зеркало души. Посмотрите внимательно в глаза друг другу, приглядитесь, почувствуйте то тепло, которое исходит от вашего друга. Попробуйте сравнить друг друга с каким-нибудь явлением природы, с растением, с животным. (через 1 мин.).

Поделитесь своими ощущениями, чувствами. А теперь, постарайтесь изобразить ваши ощущения, то, с чем вас сравнили — все что, прочувствовали на рисунке.

Может кто-то из вас хочет поделиться со своими ощущениями, впечатлениями?

Если бы мы знали других так же, как самих себя, самые предосудительные их поступки, показались бы нам достойными их снисхождения. Андре Моруа.

Все проблемы человечества возникают из-за неумения правильно общаться, неумения договариваться между собой. Попробуем все вместе произнести слово «да», а теперь «нет» - что вы чувствуете?

Какая возникает разница в ощущениях?

А теперь, дорогие мои, постарайтесь придумать вопрос, на который нельзя ответить «нет», только «да».

Как вы поняли, в основном на все вопросы можно ответить «да», нет таких вопросов, на которые нельзя было ответить «нет». Говоря «да» мы открываемся другому человеку, легко идем на контакт с ним, становимся ближе друг другу. Вам домашнее задание: Попробуйте в течение оставшегося дня, недели всем своим близким, друзьям — говорить, отвечать только «да». Вернемся к началу нашего занятия: Как сделать, чтобы эти самые несхожие характеры людей сходились?

Нет ли тут каких-то законов, которым подчиняются человеческие отношения?

Какой вывод мы сделаем?

И хотелось, бы чтобы девизом всей вашей жизни стал закон 3 П:

↓ Понять, принять,  
поддержать.

Не печалься о том, что люди не знают тебя, а печалься о том, что ты не знаешь людей.

Конфуций.

Наше занятие подошло к концу, спасибо вам за работу, за внимание.

### **Занятие № 3. Тренинг на командообразование**

Цели тренинга: построение эффективного командного взаимодействия в группе, формирование благоприятного психологического климата в группе

Тренинг направлен на студентов-первокурсников.

Продолжительность тренинга: 1 ч 20 мин.

Установление правил тренинга:

Продолжительность: 5 минут

#### **Вспомним правила тренинга:**

- 1) Правило «здесь и теперь».
- 2) Правило искренности и открытости.
- 3) Правило «Я».
- 4) Правило активности.
- 5) Правило конфиденциальности.

#### **Ход тренинга:**

##### **1. Приветствие**

Инструкция: Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы

начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

Когда все поздоровались друг с другом и группа привыкла к этому ритуалу, Вы можете запустить второй круг – с другим приветствием, например, со словами: «Как хорошо, что Ты здесь!» Другой вариант: Вы можете использовать эту игру в конце занятий, и в этом случае заменить приветствие прощанием: «Спасибо!» или «Спасибо, с Тобой было так хорошо работать!»

### **Упражнение «Меняются местами те, кто...»**

Все игроки стоят в кругу. Ведущий - в центре. Он просит поменять местами тех игроков в кругу, кто родился в ноябре. Игроки меняются. Задача ведущего – занять свободное место. Тот, чье место он занял, выходит в круг и рассказывает о себе. Затем этот игрок становится ведущим и придумывает новый признак, по которому игроки должны поменяться местами.

### **Упражнение «Каратист убил быка одним ударом»**

#### **Цель**

Веселая коммуникативная разминка. Тестирует артистизм и понимание между членами группы.

#### **Инструкция**

Несколько человек (7-8) выходят за дверь. Первому участнику ведущий говорит фразу: «Каратист убил быка одним ударом». Входит один участник, первый ему без помощи слов объясняет эту фразу, тот записывает её на бумаге так, как понял, не озвучивая. Затем показывает следующему то, что понял сам (записал на бумаге) и т.д. В финале упражнения все фразы зачитываются в обратном порядке их написания.

### **Упражнение «Грузинский хор»**

#### **Цель**

Музыкальная разминка, укрепляющая сплоченность группы.

#### **Инструкция**

Разминка, которую мы сейчас с вами проведем необычна. Это, в некотором роде, музыкальная разминка. Для проведения разминки нам нужно разделить на четыре команды. Каждая команда должна запомнить свою фразу:

- 1-я группа: О сервер пупа, пупа, пупа...
- 2-я группа: Дзюмбо квелико митолико микадзе...
- 3-я группа: Пи-пи плясипупа...
- 4-я группа: ООО! Ква-ква, ква-кварадзе... Резко встаёте и руки разводите как в грузинском танце

Первая группа начинает хор со своей фразы, повторяя ее непрерывно, не останавливаясь. Как только 1-я фраза прозвучала один-два раза, в хор вступает 2-я партия. Затем присоединяются друг за другом 3-я и 4-я партии.

### **Упражнение Упражнение «Стратегическая игра на командообразование»**

Для этой игры нам потребуется много места, поэтому, пожалуйста, отодвиньте в сторону столы и стулья, чтобы освободить пространство. Начните все молча двигаться по комнате. Выберите какого-нибудь члена группы и представьте себе, что вы его боитесь. Разумеется, вы не должны его бояться на самом деле, это всего лишь игра. Продолжайте движение по

комнате, но таким образом, чтобы расстояние между вами и лицом, которого вы «боитесь», становилось все больше, но ни в коем случае не показывайте ему, что вы его избегаете. (1 минута)

Теперь выберите кого-нибудь, кто будет вашим Защитником. Ему вы тоже не должны показывать, что вы его выбрали. Во время движения по комнате делайте так, чтобы ваш Защитник находился бы между вами и тем, кого вы «боитесь». Двигаться вам нужно как можно быстрее. (90 секунд)

Я сейчас буду считать от 10 до 0, и при слове «ноль» вы должны застыть на своих местах, как вкопанные. Десять, девять, восемь... ноль! Сейчас вы можете посмотреть на то, что получилось, и каждый скажет, кого он «боялся», а кто был его Защитником.

### **Упражнение «Ищи и найди»**

Инструкция: Разойдитесь, пожалуйста, по парам и встаньте друг напротив друга. Сейчас каждый из вас должен запечатлеть в памяти образ своего партнера – так, чтобы вы могли его (ее) найти потом даже с закрытыми глазами. У вас есть две минуты, чтобы увидеть и запомнить, как выглядит ваш партнер: какая у него одежда, прическа, форма рук, какова ширина его плеч, обхват талии. Запомните как можно больше деталей, характеризующих облик вашего партнера. (2 минуты)

Теперь закройте глаза и разойдитесь так, чтобы вы не знали, где находится ваш партнер. Кроме того, дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнить это задание. (15 секунд)

А сейчас вы можете начать искать своего партнера, но только молча. Ищите по своим особым приметам. Когда вы решите, что нашли его, то, прежде, чем открыть глаза, назовите его имя. Лучше всего проводить игру на ограниченном игровом поле – не слишком большом, чтобы партнеры могли поскорее найти друг друга. Пары, которые уже нашли друг друга, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска.

### **Упражнение «Уменьшающаяся газета»**

Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды. Также можно использовать его в конце тренинга для эффективного и позитивного его завершения.

Необходимые материалы: по 1 газетному листу на каждую группу.

Время: 10 минут.

Описание. Участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек и каждой команде выдается газетный лист.

Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!»»

После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание.

После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»

### **Упражнение ЛАВАТА**

Играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: "Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш весёлый танец – это Лавата". Потом все останавливаются и ведущий говорит: "Мои локти хороши, а у соседа - лучше" - все берут

своих соседей за локти и снова начинают двигаться напева. Ведущий может глумиться как хочет (талия, плечи, пятки, ноги и т.п.), главное - снять у детей тактильное напряжение.

### **Упражнение ОРЛЯТСКИЙ КРУГ**

Весь отряд встает в один большой "орлятский" круг (левая рука на плече соседа слева, правая на поясе у соседа справа). После этого ведущий предлагает всем присесть, затем поднять ногу, а дальше ... ваша фантазия.

### **Упражнение ПАРОВОЗИК ДРУЖБЫ**

Все игроки стали в шеренгу, плотно друг к другу. По счету ведущего, на «1» - прыжок вперед; на «2» - прыжок назад, «3» - вправо, «4» - влево. Результат – общность движений.

### **Упражнение «33»**

Цель

Разминка тестирует внимание участников. Может служить переходом от темы к теме

Размер группы

6-12 человек

Время

10-15 минут

Инструкция

Задача для участников считать по кругу, начиная с «1». Если число, которое предстоит назвать участнику, кратное 3-м, а также если в числе есть цифра 3, то участник должен молча хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибается — выбывает из круга, а счет начинается сначала и с человека, на которого укажет ведущий. Можно играть до того момента, пока счет не дойдет до 33-х или же пока не останется один победитель.

**Заключительная часть:**

**Упражнение «Две правды и одна ложь» (на выбор)**

**«Пожелания на спине»**

**«Я желаю тебе завтра...»**

Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день.

Это упражнение можно сделать ритуальным и заканчивать им каждый «Огонек», но только перед ритуалом «День отшумел и ночью объятый...»

## **Практическое занятие №4 – входная диагностика**

Диагностика уровня адаптированности, выявление учебных мотивов, уровня агрессивности

**Цель: выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников.**

Задачи:

- определение уровня мотивации к учебной деятельности;
- выявление способности к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний;
- коммуникативные особенности студентов – первокурсников.

## Анкета студентов – первокурсников

Группа \_\_\_\_\_

### 1. Почему вы выбрали наш колледж для своего профессионального обучения?

- это мой личный выбор;
- повлияли родители;
- много слышал о колледже;
- по совету знакомых, друзей;
- другое \_\_\_\_\_

### 2. Укажите, пожалуйста, что повлияло на выбор специальности, которую вы получаете в колледже?

- желание получить выбранную мной специальность;
- считаю ее одной из самых престижных;
- мнение родственников, друзей, знакомых;
- специальность соответствует моим интересам;
- специальность понадобится для будущей работы;
- хорошо оплачивается;
- другое \_\_\_\_\_

### 3. В колледж Вы пришли для того, чтобы:

- получить знания;
- развить способности;
- получить навыки профессии;
- получить опыт работы;
- получить опыт общения;
- научиться быть самостоятельным;
- получить диплом;
- общаться и развлекаться
- другое \_\_\_\_\_

### 4. Испытывали ли вы тревогу в первые дни обучения в колледже?

- да;
- нет

### 5. Ваши взаимоотношения с преподавателями?

- хорошие, взаимно доброжелательные;
- считаете, что преподаватель Вас не понимает;
- комплексуете в общении с отдельными преподавателями

### 6. Получаете ли вы помощь от преподавателей в решении учебных и жизненных вопросов?

- да
- нет;
- частично;
- никогда не получаю

### 7. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?

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

### 8. Какие трудности вы сейчас испытываете?

- в учебе;
- в условиях обучения;

- в общении с группой;
- в общении с преподавателями;
- в общении с родителями и родственниками;
- другое \_\_\_\_\_

**9. После одного месяца учебы в колледже, есть ли у вас желание продолжать учебу?**

- да;
- нет;
- не знаю;
- хочу обратно в школу

### ТЕСТ «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева

**Инструкция:**

«Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны)».

#### Тестовый материал

1.	Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итоги моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итоги моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас

12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цель
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ  
(ТЕСТ-ОПРОСНИК ОСО)  
В.В. СТОЛИН, С.Р. ПАНТЕЛЕЕВ**

**Инструкция:**

«Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны, то знак «-»».

**Текст опросника**

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то, прежде всего, к самому себе.

17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я, прежде всего, спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

**Практическое занятие №5 – входная диагностика**  
Диагностика характерологических особенностей и изучение интеллектуальной лабильности

**Цель: выявления характерологических особенностей и изучение интеллектуальной лабильности первокурсников.**

**ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА – ШМИШЕКА  
(АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА)**

**Инструкция:**

«Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. В бланке, рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если вы согласны с вопросом, или знак «-», если не согласны. Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

**Текст опросника**

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе, в учебе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Сильно ли ваше настроение зависит от жизненных событий и переживаний?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Бывает ли у вас внутреннее беспокойство, душевные порывы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?

30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Умеете ли вы развеселить ребят?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Вам трудно переносить вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Предпочитаете ли Вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли вы?
41. Охотно ли вы рассказывали в школе стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь грустной?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на учебу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случилось?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Бывает ли с вами такое, что вы ложитесь спать в хорошем настроении, а просыпаетесь с плохим?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?

69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Бывает ли, что вы думаете о будущем с грустью?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Подолгу ли вы сердитесь, обижаетесь?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Если у вас неприятности, можете ли вы на время забыть о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

**бланк**

№	«+» или «-»								
1.		21.		41.		61.		81.	
2.		22.		42.		62.		82.	
3.		23.		43.		63.		83.	
4.		24.		44.		64.		84.	
5.		25.		45.		65.		85.	
6.		26.		46.		66.		86.	
7.		27.		47.		67.		87.	
8.		28.		48.		68.		88.	
9.		29.		49.		69.			
10.		30.		50.		70.			
11.		31.		51.		71.			
12.		32.		52.		72.			
13.		33.		53.		73.			
14.		34.		54.		74.			
15.		35.		55.		75.			
16.		36.		56.		76.			

17.		37.		57.		77.			
18.		38.		58.		78.			
19.		39.		59.		79.			
20.		40.		60.		80.			

### ТЕСТ «КАКОЙ У ТЕБЯ ТЕМПЕРАМЕНТ?»

#### 1. Какой у вас характер?

- А) спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.
- Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.
- В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, горячий, задиристый.
- Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.

#### 2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?

- А) положительные, бурных реакций нет.
- Б) Страх
- В) Гнев, бурные эмоции
- Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

#### 3. Какие игры вам нравятся?

- А) уединенные, тихие, спокойные.
- Б) уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.
- В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.
- Г) всякие, но чтобы было весело.

#### 4. Как реагируете на наказание?

- А) практически без эмоций
- Б) негативно, с обидой
- В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.
- Г) спокойно.

#### 5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?

- А) малоэмоционально
- Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)
- В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)
- Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

#### 6. Насколько вы общительны?

- А) предпочитаю уединение
- Б) предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
- В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках
- Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

#### 7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?

- А) авторитета и качеств лидера не имею
- Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей
- В) сам себя выдвигаю лидером, но сверстники по-разному к этому относятся
- Г) прирожденный лидер, душа компании

#### 8. Особенности памяти

- А) Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память)
- Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной)
- В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии)

Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

**9. Как усваивается новое?**

- А) медленно, зато обстоятельно
- Б) зависит от обстоятельств
- В) схватываю на лету, но быстро забываю
- Г) быстро и легко

**10. Утомляемость:**

- А) очень низкая, почти не устаю
- Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил
- В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций
- Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

**11. Особенности речи:**

- А) медленная, без жестов, невыразительная
- Б) тихая и неуверенная, но выразительная
- В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги
- Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

**12. Движения:**

- А) солидные, неторопливые, нерасторопные
- Б) суетливые, неточные, неуверенные
- В) резкие, порывистые
- Г) ритмичные, точные, уверенные

**13. Привыкание к школе:**

- А) боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация
- Б) долгое привыкание, трудная адаптация
- В) легкое привыкание к новой обстановке, неохотное подчинение требованиям взрослых
- Г) адаптация легкая и быстрая

**14. Особенности сна:**

- А) засыпаю быстро, сплю спокойно, состояние после сна вялое, сонное
- Б) укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро, после сна состояние веселое
- В) засыпаю долго и трудно, сон беспокойный, после сна состояние самое разное: от самого плохого, до самого хорошего
- Г) засыпаю быстро, сон крепкий, после сна состояние веселое.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

Большинство ответов А - ФЛЕГМАТИК

Большинство ответов Б – МЕЛАНХОЛИК

Большинство ответов В- ХОЛЕРИК

Большинство ответов Г – САНГВИНИК

Обычно, чистых темпераментов практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых - основной, а другой дополнительный. Но постоянное проявление только основного и дополнительного темперамента - скорее исключение, чем правило. Каждая личность содержит в себе все четыре темперамента, но в разной пропорции. Каждый из них выходит на первый план, в зависимости от ситуации. Основной, ведущий темперамент проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере. Дополнительный темперамент ярче проявляется в напряжённой и (или) конфликтной ситуации. Например, защищая свои личные интересы, отстаивая своё мнение и т.д. Третий тип темперамента проявляется в официальной обстановке, на далекой

психологической дистанции (в отношении с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, приспосабливаясь к обществу, играет определенную социальную роль.

Четвертый тип темперамента, проявляется наиболее редко. Как кратковременная реакция на стрессовые ситуации (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

**САНГВИНИК** – эмоционален и отличается отличной работоспособностью. Он довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, за короткое время входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, сравнительно легко переживает неудачи. Вместе с тем, избегает острых проблем, часто упрощает поставленные задачи.

Сильные стороны – активен, полон энергии, легко берется за новое дело. Легко переживает неудачи, легок в общении, быстро становится душой компании. Из него получится хороший руководитель или оратор.

Слабые стороны – нередко поехностен в общении. Очень зависим от новых впечатлений, без них он станет вялым и безразличным.

**ФЛЕГМАТИК** – спокоен даже в сложнейших ситуациях, невозмутим, стабилен и последователен в стремлениях и отношениях. Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, нетороплив и основателен. Вместе с тем он инертен, медленно переключается с одной работы на другую.

Сильные стороны – надежный, уверенный в себе, упорный и настойчивый, может качественно выполнять даже самую монотонную работу. Стрессоустойчив и уравновешен.

Слабые стороны – очень ранимый, глубоко и долго переживает любые конфликты. Медлителен, долго принимает решения. Плохо относится к переменам.

**ХОЛЕРИК** – отличается быстротой действий и решений, частой сменой настроения, повышенной возбудимостью. Во взаимоотношениях нередко излишне резок, прямолинеен в оценках. Часто неуживчив, не умеет себя сдерживать, обладает влиянием на окружающих, быстро переходит от одного дела к другому. Любит быть в центре внимания.

Сильные стороны – Прирожденный лидер, который страстно отдается своему делу, вкладывая в него всю силу и энергию. Обладает сильным самоконтролем в критических ситуациях. Творчески подходит к решению любых проблем.

Слабые стороны – часто не доводит дело до конца, т.к. пытается делать несколько дел одновременно и быстро истощается. Неуравновешен, порой агрессивен. Характерны частые смены настроения.

**МЕЛАНХОЛИК** - быстро утомляем, неуверен в себе, тревожен и мнителен. Хорошо разбирается в оттенках чувств, осторожен и осмотрителен. Скрытен и застенчив, сильно переживает по малейшему поводу. Трудно приспосабливается к новым людям.

Сильные стороны – имеет глубокий внутренний мир. Обладает высокой чувствительностью. Хорошо справляется с интеллектуальной деятельностью. Достигает значительных успехов в творчестве. Слабые стороны – чрезвычайно ранимый. Долго и тяжело принимает решения, постоянно сомневается. Податлив по отношению к внешним взаимодействиям.

## Занятие №6. Тренинг в мире эмоций: «Эмоциональные состояния и высшие чувства»

**Цель:** расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, уменияотреагировать на эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом.

Участники: студенты первых курсов.

**Вспомним правила группы.**

- *Общение по принципу «здесь и теперь».*
- *Конфиденциальность всего происходящего в группе.*
- *Недопустимость непосредственных оценок человека.*
- *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*
- *Уважение говорящего.*
- *Правило «Стоп».*

**Ход тренинга:**

**«Тренинговое имя»(10 минут).** Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

### **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»(10-15 минут)**

**Цель:** познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

**Ход упражнения:** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

**Обсуждение:**

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

### **Упражнение «Интервью» (20 минут)**

Выполняется в парах.

«У вас есть 20 минут в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

### **Упражнения «Я за тебя отвечаю» (10-15 минут)**

Для выполнения упражнения участники садятся в круг.

Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

### **Упражнение «А еще я...» (10-15 минут)**

«А сейчас каждый из вас может сказать насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам не соответствует.

«Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...». Рекомендации ведущему. При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

### **Упражнение «Быть в центре» (5-7 минут)**

Эта игра может вызвать у членов группы сильные переживания (10 минут)

1. Игроки встают в круг.
2. Спросите у членов группы, кто из них смог бы в течение некоторого времени быть в центре сосредоточенного внимания всех остальных.
3. Доброволец становится в центр.
4. Остальные члены группы садятся на корточки, держа руки за спиной. Потом все медленно вытягивают руки вперед и одновременно поднимаются. При этом они все время повторяют имя добровольца, стоящего в середине.
5. Затем члены группы поднимают руки вверх над головой и все ближе подходят к добровольцу в середине круга. Одновременно они все громче и громче произносят его имя.
6. Игроки подходят к человеку в середине круга так близко, как только могут. При этом касаться его нельзя.
7. Игра заканчивается, когда все участники побывают в середине круга.

### **Игра «Рисунок на спине» (5-7 минут)**

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Так, например, когда я была участником данной игры, звездочка (первый рисунок) превратилась в луг с цветочками и солнышко (последний рисунок). Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

### **Игра «Путанка» (5-7 минут)**

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой «зверь». После того, как «зверь» сформировался, ведущий должен задать вопросы «Где у зверя голова?», «Где у зверя хвост?», «Где у зверя право?», «Где у зверя лево?». Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров (зависит от размеров помещения, где проводится игра). Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

### **Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)**

**Цель:** прочувствовать каждого участника группы.

#### **Ход упражнения**

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получат хорошие памятные призы.

### **Упражнение «Заверши фразу» (20 минут)**

**Цель:** выявить имеющиеся представления по обсуждаемой теме; проанализировать опыт взаимодействия с социальным окружением.

Педагог предлагает студентам завершить ряд фраз, касающихся темы или содержания, атмосферы, организации взаимодействия.

**Педагог может предложить студентам завершить следующие фразы:**

- «Думаю, что настоящий друг...»;
- «Студенты, с которыми я учусь...»;
- «Моиими сильными сторонами взаимодействия являются...»;
- «В процессе взаимодействия с людьми...»;
- «По отношению человека к человеку можно судить о...» и т.д.

Метод реализуется следующим образом: педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает ее завершить. С одной и той же фразой педагог может обращаться к двум – трем студентам. Желательно, чтобы каждый завершил хотя бы одну фразу.

### **Упражнение «Ассоциации»(10–15 минут)**

**Цель:** Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

**Инструкция:** Коллеги, наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами

проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

a. Если команда — это постройка, то она...

b. Если команда — это цвет, то она...

c. Если команда — это музыка, то она...

d. Если команда — это геометрическая фигура, то она...

e. Если команда — это название фильма, то она...

f. Если команда — это настроение, то она...

3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

**Итоги упражнения:**

- *Что вам понравилось в этом упражнении?*
- *Какие ответы были для вас самыми интересными?*
- *Какие ответы удивили вас?*
- *О чем нам говорит это упражнение?*

**Итог: Упражнение "Аплодисменты по кругу"**

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **Раздел 2. «Я - это Я»**

### **Занятие № 7-8 Стресс и развитие стрессоустойчивости**

#### **Аудиотренинг «Освобождение от обид» (4 ч)**

**Цель:** расширение знаний о стрессе и развитии стрессоустойчивости, умения отреагировать на эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, учиться работать над освобождением от обид (аудиотренинг)

Участники: студенты первых курсов.

**Вспомним правила группы.**

- ***Общение по принципу «здесь и теперь».***
- ***Конфиденциальность всего происходящего в группе.***
- ***Недопустимость непосредственных оценок человека.***
- ***Как можно больше контактов и общения с различными людьми.***
- ***Уважение говорящего.***

**Ход тренинга:**

**Упражнение «Уникальность каждого: брачное объявление»**

Участники сидят по кругу, у каждого наготове листочек с ручкой.

**Инструкция:**

- Каждый человек неповторим, уникален. У каждого есть свои особенности, жизненный опыт, пристрастия и т.д. Попробуйте определить то, в чем уникальны именно вы. Например, это могут быть неожиданные факты (я — один из тройни); кулинарные способности (я замечательно готовлю уху); интересный жизненный опыт (я год прожил в Берлине) и т.д.

А теперь напишите на листочке своё имя и попробуйте написать о себе в форме ... брачного объявления. Объявление должно быть в такой форме, чтобы у других возникла мысль, что вы

– самый исключительный, самый подходящий кандидат, заслуживающий того, что именно с вами стоит связать свою жизнь!

Тренер собирает листочки, и затем читает их. Группа должна определить участника, давшего себе ту или иную характеристику.

Обсуждение:

- Легко ли было написать о себе?
- Сложно ли было угадывать?
- Что нового вы узнали о каком-либо участнике группы?

## **2. Упражнение «Стирка»**

Инструкция:

- Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилось гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»
2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».
3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».
4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

Интерпретация ответов:

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?», то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться (ответ: «Подожду немного, может быть, погода наладится»), то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали вариант «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода», то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удастся,

то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Каков бы ни был ваш ответ временами нам просто необходимо остановиться в беге ежедневных событий, подышать, успокоиться и обратиться к своим внутренним ресурсам, для того, чтобы спокойно воспринимать все происходящее, ведь действительно, наши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

### **3. Упражнение «Калоши счастья»**

*Инструкция:*

- Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

*Ситуации:*

1. Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.
2. Вам дали классное руководство над слабыми детьми.
3. На работе задержали зарплату.
4. Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.
5. Вы попали под сокращение.
6. По дороге на работу вы ломаете каблук.
7. Из-за срочной работы нет времени приготовить дома ужин.
8. Неожиданно приходит письмо, что нужно ехать проверять городские олимпиадные работы, а у вас другие планы.
9. В двери вашего кабинета с утра сломался замок и вы не можете открыть дверь.
10. Вас отправляют в двухнедельную командировку в другой город на курсы повышения квалификации по совершенно неинтересной и ненужной вам теме.
11. Вас принуждают вступить в общество городских дружинников от школы.
12. Коллеги приняли решение скинуться на дорогой подарок для начальника, а вам это не по душе.
13. Вы узнали, что в коллективе за вашей спиной обсуждают вашу личную жизнь.
14. Вас просят выйти на работу в ваш законный выходной.

*Обсуждение:*

Конечно, все эти позитивные доводы мы приводили, понимая несерьезность ситуации. Очень часто ежедневно мы сталкиваемся с подобными ситуациями, которые могут омрачать наш день. Я хочу пожелать, чтобы в следующий раз, если с вами случилась какая-то неприятная ситуация, вспомните эту сказку и это упражнение и обуйтесь мысленно в калоши счастья.

### **4. Упражнение «Моя профессиональная роль»**

Каждому участнику тренер дает карточку, на которой зафиксирована определенная профессиональная коммуникативная позиция - роль. Рекомендуется иметь следующий набор карточек: «Помощник», «Мама», «Воспитатель», «Лидер», «Авторитет», «Информатор», «Идеал», «Самый-самый...», «Добряк», «Наблюдатель», «Посредник между учеником и

родителем», «Интеллектуал», «Урокодатель», «Предметник», «Оценщик», «Сухарь», «Судья», «Друг», «Игрок», «Товарищ».

- Ежедневно, исполняя свои профессиональные обязанности в общении с детьми, мы исполняем определенные роли. Эти роли могут быть совершенно разными. Каждый из вас получил карточку с названием педагогической позиции, или роли.

Я предлагаю вам по кругу прочесть роль, которая вам досталась и высказаться, согласны ли вы с этой позицией или нет и обосновать свой ответ.

Обсуждение позиций.

Обсуждение:

- Каждый из нас высказывал собственную точку зрения, возможно, вы были согласны, возможно – нет. Самое главное – помнить, что любая роль должна проявлять внимание и положительное отношение к детям, стремление транслировать ученикам тепло и доброту.

### **5. Игра «Поменяйтесь местами...»**

Меняются местами, например, те кто:

-работает всю жизнь в одном учреждении;

-любит свою работу;

-любит яблоки;

-кто сейчас готовится к аттестации

-работает педагогом более 10 лет;

-кто любит детей

-мечтал быть педагогом с детства;

-кто пришёл в юбке и др.

### **6. Упражнение «Неожиданные картинка, или рисунок по кругу»**

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?

Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?

На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались).

### **7. Упражнение «Лужайка позитивных качеств»**

*Цель: проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.*

Материалы: лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка.

На доске висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (ведущий, в случае необходимости, может помогать).

### **8. Психолог рассказывает притчу участникам.**

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

А сейчас я познакомлю вас с техниками снятия стресса и мышечного напряжения.

### **Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Сосулька»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются .

### **Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

### **Упражнение «Настроение»**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что “воспитывать должны в школе”, что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

Снятие стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать !

### ***8. Заключительная часть. Медитация "Вершина горы".***

Цель – снятие напряжения, сосредоточение, повышение работоспособности.

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вы находитесь в долине, окруженной горами. Посмотрите на одну из гор. Какая у нее поверхность?

Подойдите к ней. Начните подниматься в гору. Это воображение, поэтому возможно все. Если вам нужны какие-то вспомогательные средства, то воспользуйтесь ими. Помните, вам нужно подняться.

Очень внимательно наблюдайте за своим восхождением. Как вы поднимаетесь? Следите за своими чувствами.

Вы оказались на вершине. Посмотрите вокруг. Прислушайтесь к своим ощущениям. Как вы себя ощущаете на вершине?

Раскиньте руки в сторону и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте, как свежий, прохладный воздух наполняет каждую вашу клеточку. Побудьте на вершине столько, сколько вам нужно.

Потом медленно начинайте спускаться. Наблюдайте за собой. Что вы чувствуете? Гора – это ваше отношение к достижениям в жизни. Вершина горы – это цель. Путь к вершине – это ваша дорога к достижениям и целям. Спуск – ваше отношение к неудачам.

Проанализируйте ощущения, возникавшие во время медитации, и вы поймете, как относитесь к достижению цели и неудачам. Подъем на гору – это шаги к цели. Спуск – отношение к неудачам.

В завершении тренинга посмотрим мудрую притчу про мудрого осла.

### ***9. Просмотр видеоролика. Притча о колодеце***

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

### **Занятие № 9. Тренинг «Психологическая безопасность»**

**Цель:** расширение знаний о психологической безопасности, умении ставить приоритеты, отстаивать свою точку зрения в соответствии с принципами группы,

формирование благоприятного психологического климата в группе

Участники: студенты первых курсов.

### **Вспомним правила группы.**

- *Общение по принципу «здесь и теперь».*
- *Конфиденциальность всего происходящего в группе.*
- *Недопустимость непосредственных оценок человека.*
- *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*
- *Уважение говорящего.*

### **Ход тренинга:**

#### **Упражнение «Комплимент».**

Участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательное условие «Комплимента».

1. Обращение по имени.

2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Обсуждение: Что было легче: говорить комплимент или слушать?

**Время:** 5-7 минут.

#### **Упражнение «Автопортрет»**

**1-й вариант:** необходимо иметь лист бумаги и фломастер. Всем предлагается нарисовать свой портрет, но не совсем обычный.

– Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть.

– Вместо носа - то, что любим нюхать.

– На месте губ - то, что любим есть.

– И на месте ушей то, что любим слушать.

– Ну, а на голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще приходят. После того, как портреты нарисованы, каждый представляет свой по кругу.

/Упражнение помогает узнать вкусы и интересы друг друга/;

**«Я - это ты».** Ведущий предлагает членам группы разбиться по парам и в течение 5-ти (10-ти) минут каждый рассказывает друг другу о себе. Затем все садятся в круг и каждая пара по очереди выходит в центр: один участник садится на стул, другой встает за ним, кладет ему на плечи руки и говорит о сидящем как от себя, представляя его от своего имени. Затем они меняются местами и представление продолжается. Потом их места занимают другие пары.

#### **«Психологический портрет».**

**1-й вариант:** составьте свой психологический портрет (10-12 качеств). Не указывайте внешних качеств, опишите черты своего характера, привычки, особенности и представьте его группе;

**2-й вариант:** ведущий собирает листочки с описанием себя и зачитывает, а все участники определяют, кто это.

**Цель фазы:** Установление благоприятного психологического климата в группе, разминка, формирование активного рабочего настроения.

#### **«Молчащее и говорящее зеркало»**

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который «будет смотреть в зеркало».

**Инструкция:** Твоя задача — только по «отражению в зеркалах» отгадать, кто из участников группы подошел сзади. Одно «зеркало» будет живым, но молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» — говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Выбери из группы свои «зеркала».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок — перед ними. Все остальные

участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади. Отражение в «зеркала» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не угадал человека за спиной, то в игру вступает говорящее «зеркало» и произносит только одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова отражает молчащее «зеркало» итак далее. Задача игрока — отгадать человека за спиной как можно быстрее.

#### Упражнение «**Ответы за другого**»

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом — написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом — имя человека, сидящего справа, также через одного.

**Инструкция:** Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

#### **Возможный перечень вопросов:**

Ваш любимый цвет.

Ваше любимое мужское имя.

Ваше любимое женское имя.

С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого?

Ваше любимое времяпрепровождение.

Фильмы какого жанра вы предпочитаете?

Музыкальные предпочтения.

**БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (молекула).** Ведущий объясняет, что все участники являются атомами. Как известно, чем выше температура окружающей среды, тем быстрее двигаются атомы. И, соответственно, чем ниже температура — тем медленнее. В физике этот закон называется «броуновское движение». Ведущий задает температуру в достаточно быстром темпе (от минусовой до плюсовой), а участники двигаются согласно заданной температуре (например, при  $t + 100^0$  — все бегают, при  $-40^0$  — все двигаются еле-еле). Можно сталкиваться между собой и изменять траекторию движения. Время от времени, ведущий хлопает в ладоши и говорит: «молекулы по 3, 5, 7», при этом участники должны собраться в «молекулы» из заданного числа «атомов».

**Цель:** Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде.

#### **«Крокодил».**

Правила очень просты. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это — избранный, который должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается — но не больше! В это время команда, загадавшая слово, может просто покатываться со смеху, видя усилия противников, часто долгое время безрезультатные.

Если слово отгадано, команды меняются ролями. Конечно, для изображения каждый раз выставляется новый игрок.

**«Ассоциации-2».** Цель: раскрепощение участников группы, более полное познание себя в глазах группы.

**1-й вариант:** водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного, описывает его, высказывает свое мнение с помощью ассоциации. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны создаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.п.» Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он может угадывать до трех раз. Если он не угадал, ему об этом говорят. Затем выходит следующий водящий.

**2-й вариант:** один из участников в кругу загадывает кого-то из присутствующих, остальные отгадывают, задавая вопросы. Тот, кто угадал, становится водящим.

### **Простой тест на уверенность в себе**

□ Бывало ли так, что вы покупаете вещь только потому, что вам трудно сказать «нет» продавцу?

□ Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте, в театре, стесняетесь ли вы попросить быть потише?

□ Трудно ли вам спросить о чем-то незнакомого человека?

□ Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в компании малознакомых людей?

□ Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно неправы?

□ Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, когда получаете комплимент?

□ Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?

□ Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что эта просьба неразумна?

□ Считают ли вас дети или подчиненные по службе слишком мягким?

□ Чувствуете ли вы зажатость или трудность самовыражения в интимных отношениях?

□ Предпочитаете ли вы подавлять свои чувства, или открыто и искренне выражаете их?

**Ключ к тесту:** если вы ответили «да» более, чем на три вопроса, вам наверняка свойственна недостаточная уверенность в себе.

**Цель:** положительное завершение тренинга, рефлексия.

Ритуал прощания: **«Я принимаю вас...»**

Ведущий предлагает участникам фразу: **«Я принимаю вас, мои глаза направлены на вас, Мое сердце с вами. Между нами - мир, согласие, взаимопонимание, ...».**

**Рефлексия.**

1. Поделитесь впечатлениями о нашей сегодняшней встрече.
2. Что вам понравилось?
3. О чем бы еще хотелось поговорить?

**Занятие № 10. Тренинг личностного роста (лекция с элементами тренинга) (4 ч)**

**Цель тренинга:**

Создать условия для личностного роста студентов 1 курса, стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем, способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

#### **Вспомним правила группы.**

- *Общение по принципу «здесь и теперь».*
- *Конфиденциальность всего происходящего в группе.*
- *Недопустимость непосредственных оценок человека.*
- *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*
- *Уважение говорящего.*

#### **Ход тренинга:**

##### ***Упражнение «Ассоциация со встречами»***

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

##### ***Упражнение «Прогноз погоды»***

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

##### ***Упражнение «Дигикон»***

Порядок действий:

В соответствии с замыслом игры участники должны исполнять роли «узников» и «роботов» (то есть тех, кто ведет себя подобно механизмам). На каждую «камеру» с 3-7 «узниками» положено по одному «роботу». Таким образом, из 12 участников можно сформировать 3 «камеры» по 3 «узника» в каждой и к ним 3 «роботов». Снабдите каждого бумагой и карандашом.

Разбейте игроков на группы любой численности от 4 до 8 — размеры могут варьировать.

В каждой группе попросите одного добровольца сыграть робота. Предложите «роботам» представить, что они являются механическими рабами, которые обязаны повиноваться своим хозяевам. Они могут видеть, слышать, двигаться и реагировать, но не умеют говорить.

Сообщите остальным, что они являются «узниками», заключенными в камеры, и поместите каждую группу в угол или возле стены, отгородив ее столами и стульями, чтобы получилась «камера».

Расположите «камеры» как можно дальше друг от друга. «Роботы» стоят снаружи, перед камерами своих хозяев, и ждут начала деятельности.

Обратите общее внимание на большой дверной ключ, который вы положите у всех на виду.

Ознакомьте всех со следующим сценарием. По ходу чтения он покажется сложным, но разъяснения займут всего несколько минут, и управлять игрой будет трудно лишь в первый раз. С каждым последующим разом она будет проходить все легче, и вы даже начнете украшать ее всякими фантастическими подробностями.

#### **Сценарий**

Вы все являетесь героями научно-фантастического рассказа. Одни — пришельцы из космоса, а другие — роботы. Земляне заключили всех пришельцев в тюрьму и заперли в камеры. Стража в любой момент может увести их на казнь. Единственная возможность для пришельцев убежать — приказать роботам принести ключ (лежит на виду), который подходит

к двери каждой из камер. Но необходимо спешить, потому что неизвестно, кем окажутся пленники в других камерах — друзьями или врагами.

Те, кому удастся бежать, могут либо выпустить остальных, либо убить их.

Роботы могут заходить куда угодно, кроме камер. До того, как узники смогут воспользоваться услугами своих роботов, им придется создать их «память» и отдать последним ряд команд, которые нужно записать. К сожалению, «память» роботов способна удержать лишь 10 команд, каждая из которых состоит максимум из двух слов. Это единственные звуки, на которые роботы могут реагировать. Более того — команды не могут отдаваться на каком-либо известном языке; они должны состоять из бессмысленных слов: например «зин» — «иди вперед» или «чат» - «иди назад». Это продиктовано тем, что в каждой камере сидят представители различных цивилизаций, у которых нет общего языка, и потому им приходится его изобретать.

В каждой камере группа заключенных должна выработать свои условные команды и занести их в «справочные таблицы» соответствующих роботов, чтобы затем им можно было приказывать пойти, взять ключ и принести его в камеру. Таким образом, роботы реагируют на ряд заранее определенных команд.

Эти команды, когда их усвоят, можно повторять и отдавать в любой последовательности. Однажды сформированную память роботов нельзя изменить.

Когда вы покончите с объяснениями, кратко ответьте на вопросы и убедитесь, что все понимают, что им нужно делать. Затем дайте «узникам» 5 минут на формирование «памяти» «роботов». Каждая «камера» должна обсудить, какие «слова» будут означать команды для «роботов», и записать их вместе с переводом на «нормальный» язык. Вы же продолжаете следить за ходом работы, ни-коим образом не вмешиваясь и тем, более не встречая со своими предложениями. Если вы играете с международной группой, то почти наверняка обнаружите, что как минимум одна из команд берет слова из реально существующего — непонятного другим — языка, на котором говорит кто-либо из ее членов: например, баскского или тамильского. Такое разрешается.

По истечении 5 минут удалите всех роботов из комнаты.

После этого объявите, что стражники сделали в тюрьме кое-какие перестановки, сдвиньте мебель — например, перетащите стол на середину комнаты и скажите, что это туннель, по которому роботам придется ползти за ключом. Добавьте еще несколько препятствий, чтобы роботам пришлось, например, через что-то перелезть. Если хотите, можете перекладывать ключ с места на место, а если вы играете в «Дигикон» с очень умной группой, то можете позволить себе настоящую «подлость» и положить ключ туда, где «роботам» будет трудно его увидеть.

После такого отдельные «узники» придут в полное смятение, поскольку им наверняка и в голову не приходило ввести в «память» роботов слова «ползти» или «перелезть». Успокойте их и посоветуйте «стараться изо всех сил».

После того как «пленники» уяснят последовательность действий, которые необходимо выполнить их «роботам», чтобы добыть ключ, пригласите «роботов» подойти к вам, заберите у них «шпаргалки», перемешайте их и снова раздайте так, чтобы ни у одного из них не оказалось в руках первоначального варианта. Это наверняка посеет панику как в рядах «роботов», так и «пленников». Вы же прокомментируйте свои действия тем, что роботы — всего лишь машины, и неважно, чьим командам они подчиняются.

Объявите, что теперь «роботы» готовы к действию.

В первый момент все игроки будут в замешательстве, но спустя время кто-либо из «узников», а может быть, сразу несколько, начнут выкрикивать команды из своих списков. «Роботы» примутся лихорадочно изучать собственные списки, чтобы выяснить, чьи в них проставлены команды, и что они означают. В конце концов, кто-нибудь из них узнает «свою»

команду и отреагирует на нее, что подстегнет других игроков, и начнется гонка. Может подняться страшный шум, на «роботов» посыплются приказы, брань и одобрительные возгласы. В общей суматохе и напряжении играющие могут немало подзабыть правила, так что сохраняйте бдительность и держите в узде наиболее ретивых игроков. Возможно, вам придется заталкивать людей назад в «камеры», проверять «словари», если у вас возникло подозрение, что «роботы» откликаются более чем на 10 командных слов, и запрещать команды, заставляющие «роботов» нападать друг на друга. При работе с молодежной группой лучше всего предупредить, что если один «робот» дотронется до другого, то оба немедленно «замрут» до тех пор, пока не поступит команда разойтись.

Возможно, что непосредственно вам придется подать сигнал об окончании игры, поскольку игроки в пылу борьбы могут не заметить, что один из «роботов» уже захватил ключ, и его команда побеждает, а даже если и заметят, то, часто, войдя в раж, продолжают «направлять» своих «роботов», полагая, что именно трудности по преодолению препятствий — наиболее важная часть игры. Или, наоборот: некоторые игроки могут сдаться задолго до финала, расценив свой «словарь» как никуда не годный. Однако такое решение может быть опрометчивым, поскольку, при наличии творческого подхода, даже очень бедный словарный запас можно использовать самым удивительным образом.

### ***Упражнение «Аплодисменты по кругу»***

*Инструкция:*

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихо хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### ***Упражнение «Подарок»***

Участники встают в круг.

*Инструкция:*

Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.).

## **Занятие элементами тренинга № 11 «Конфликт и пути его решения».**

**Цель:** формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования; развитие способности толерантного поведения в конфликтной ситуации.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием конфликт, со стилями поведения в конфликте.
2. Рассмотреть функции конфликта в обществе и его структуру.
3. Рассмотреть правила предупреждения конфликтов.
4. Разобрать игровые ситуации, для приобретения опыта разрешения конфликта

### **1.Приветствие. Упражнение «Знакомство»**

### 1. Упражнение. Алексей – апельсин – Амстердам

Незамысловатая и весёлая игра-знакомство для тренинга, позволяющая создать легкую атмосферу, без труда выучить имена, развить ассоциативное творческое мышление.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- **первое слово** – его имя,
- **второе** – **блюдо** (желательно – которое он любит!),
- **заключительное слово** – название города.

Закавыка в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

Одной из актуальных проблем современного общества является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. В связи с этим, проблема социальных конфликтов стала предметом изучения многих наук- философия, социология, педагогика, психология и т. д.

- Сегодня мы рассмотрим понятия «конфликтная ситуация», «конфликт», причины возникновения и структуру конфликта, его функции, а так же основные модели поведения личности в конфликтной ситуации.

#### 1. Разминка. Упражнение «Карандаши» (А.Г. Грецов)

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют задание, разбившись на пары. Они располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. Затем группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

#### Обсуждение.

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

А на что ориентироваться при их выполнении?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

### 2. Основная часть занятия.

#### 2.1. Упражнение "Руки"

А сейчас давайте попробуем выполнить простое упражнение.

- Психолог просит соединить ладони на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую.

(По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится).

#### Обсуждение:

- что вы чувствовали?
  - какие ощущения у вас возникли при выполнении задания?
- Вот так и возникает конфликт, то есть противоборство, сопротивление.

## 2.2. Игра «Собери пазл»

(Студенты садятся по группам, образуя три круга)

- объединение в 3 группы .Ситуативные картинки конфликтных ситуаций. Такую же иллюстрацию ввести в игровую ситуацию.

- Вы собрали из пазлов ситуативную картинку, что она вам напоминает?( Ответы ребят)

## 2.2. «Мозговой штурм» - конфликт это....

- А теперь давайте поговорим о том, что же такое конфликт.

- Сейчас, группам необходимо сформулировать своё определение термина «конфликт». ( время 2 – мин.выступают от группы лидеры)

(Ответы ребят)

**Психолог.** Вы правы, **конфликт** - это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды.

### Работа в группах: обсуждение

Мама решила проверить конспекты своей дочери - студентки. Когда она взяла один из конспектов в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате.

### Ответьте на вопросы:

- Кто участвует в конфликте?

- Кто виноват в конфликте?

- Каковы позиции участников конфликта?

А теперь давайте рассмотрим причины возникновения конфликтов.

### Причины возникновения конфликтов:

Конфликтогены - слова, действия , поступки, могущие привести к конфликту (например , неучтливое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем что "сойдет") - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

### Формула конфликта:

*конфликтная ситуация* ( накопившиеся противоречия )+ *повод* (инцидент) - "последняя капля"= *конфликт*.

**Конфликтная ситуация**- это ситуация скрытого или явного противоборства сторон. Это могут быть различные цели , интересы и желания, либо различные способы их достижения.(слайд 5) Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент.

### Практическое задание бесконфликтного поиска общего решения

**Психолог:** Мы теоретически обосновали это понятие.

Теперь я предлагаю вам практически применить приёмы бесконфликтного поиска общего решения, хотя мнений будет столько, сколько вас в команде.

**Каждая команда должна доказать достоинства каждого предмета.**

1. группа – чем полезна капуста,
2. группа – чем полезен ананас
3. . группа – чем полезна вода.

В кругу поделиться ощущениями, эмоциями.

(Каждый уверен в своей правоте и каждый прав, мнение каждого имеет право на существование).

**Инцидент**- это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон.(слайд б).

- А теперь давайте попробуем найти пути решения конфликта.  
(Ситуации работа в группах.)

### **Игра: Сказка о тройке.**

Участники 3 – х групп выбирают по 1 участнику.

Каждый игрок присваивает себе обозначение А или В или С. Затем ведущий сообщает задание: тройка должна вырабатывать общее решение – в какой цвет покрасить забор. Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного канала восприятия или передачи информации.

А – слепой, но слышит и говорит.

В – глухой, но может видеть и двигаться.

С – паралитик, он все видит и все слышит, но не может двигаться.

Предложить завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу.

- Все остальные участники находятся в роли экспертов и анализируют поведение каждой Тройки.

#### **Вопросы:**

1. Сколько времени понадобилось тройкам на выработку общего решения?

2. Какую стратегию избрали участники в достижении цели?

3. Какие чувства испытывали?

- **Психолог:** На этапе возникновения инцидента конфликт еще можно предотвратить, так как личность воспринимает и оценивает ситуацию. Если личность всё же вступает в конфликт, то он начинает жить своей жизнью – развивается. В него втягиваются новые силы и способы конфронтации.

Последний этап - это спад конфликта и его разрешение.

- В зависимости от способов разрешения конфликт может быть конструктивным и деструктивным.

- Приведите примеры своих личных конфликтов и поделитесь своими ощущениями.

- Прослушав ваши примеры давайте посмотрим на модель конфликта.

- И так для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация.

### **ИГРА «ХОРОШО – ПЛОХО»**

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

#### **Пример:**

- Это хорошо я люблю кушать пирожные.

- Это хорошо, что я вышла вечером гулять.

- Это хорошо, что задали много домашнего задания.

- Это хорошо, что я решаю все сама.

- Молодцы! Как вы думаете, чему учит эта игра?

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

### **Работа по группам**

Оказывается, у конфликтов бывают как плюсы, так и минусы.

**Студенты с помощью считалочки объединяются в 2 группы (+ - )**

**Объединяются в на 2 команды с помощью .....**

- Первая команда записывает как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, вторая команда описывает негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся 5 минут.

- Далее каждая группа оглашает свой список, а ведущий фиксирует его на листе ватмана или доске. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.

- **Плюсы**

- конфликт вскрывает "слабое звено" во взаимоотношениях;
- дает возможность увидеть скрытые отношения;
- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- пересмотр своих взглядов на привычное;
- способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

**Минусы:**

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
  - нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;
  - ухудшение качества работы - сложное восстановление деловых отношений;
  - представление о победителях или побежденных как о врагах;
  - временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.
- А теперь попробуем научиться разрешать конфликт.

**Разрешение конфликта.**

- **конструктивное** (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество)
- **деструктивное** (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений)

- Хотелось бы, чтобы вы понимали, что конфликты, это необходимое явление социальной жизни. Если они существуют, то, значит, выполняют какие-то важные функции в жизни человека и общества. Причем эти функции могут быть как позитивные так и негативные. (слайд 10)

**Позитивные функции:** познание друг друга, развитие личности, повышение авторитета, ослабление психического напряжения...

**Негативные функции:** социальная пассивность, снижение качества деятельности, депрессия, угроза здоровью, ощущение насилия, давления.

Как видите, путей выхода из конфликта множество. Так что, если вы не заметили, как попали в сложную ситуацию, грозящую выйти из-под контроля, вам придется применить все свое обаяние, интеллект и умение общаться, чтобы выйти из конфликта с наименьшими потерями. Часто возникают конфликты среди ваших сверстников. Внутри группы конфликты неизбежны, так как вы находитесь вместе в течение длительного периода времени, происходят сложные групповые процессы - создание коллектива, консолидация отдельных групп, выделение лидеров и т. д.

В одной группе собираются студенты, имеющие разный опыт общения, привыкшие к разному образу и стилю жизни. Кроме того, возможны конфликты не только между студентами, между преподавателями и студентами, между родителями и студентами.

- А теперь попробуем научиться разрешать конфликт.

**Упражнение "Другими словами"**

Студенты объединяются в три группы. В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: "Ты должен...", "Это твоя обязанность...", "С тобой невозможно разговаривать...", "Ты безответственный человек" и т.п.

Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. **Например, "Ты должен принести мне книгу". (Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).**

- "Он должен заботиться обо мне". ("Мне хочется, чтобы он заботился обо мне");
- "Ты не должна была ходить на ту вечеринку". ("Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку");
- "Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!" ("Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны");
- "Ты должна была предвидеть возможные трудности". ("Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности"); "Меня обидели!" ("Я предпочла обидеться");
- "Меня заставили". ("Я не сумела отказаться");
- "Он - упрямый осёл". ("Я не смог убедить его");
- "Он меня унизил". ("Мне было неприятно");
- "Прекрати меня злить!" ("Я начинаю злиться");
- "Ты должна мне дать программу, книгу" ("Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу").

**Обсуждение:** просто - сложно перефразировать?

**Вывод:** успешное решение любой конфликтной ситуации неизбежно связано со способностью прощать. Вы можете принять решение извинить вашего обидчика независимо от того, примет он ваше прощение или нет.

### **Завершение занятия**

#### **Работа в группах правила управления конфликтом.**

**Психолог.** Причины конфликтов в подростковой среде борьба за лидерство, психологическая несовместимость, не подтверждение ролевых ожиданий, примитивный тип общения, ущемление достоинства или амбиций одного из детей.

- **А сейчас я попрошу каждую группу предложить свои правила управления конфликтом.** ( Работа в группах ученики составляют сами правила управления конфликтом.)

- Выступают лидеры с каждой подгруппы и зачитывают.

- А сейчас обратите внимание на доску.

#### **Чтобы управлять конфликтом, нужно:**

1. Нужно знать о характере возникновения, развития, завершения конфликтов.
2. Владеть информацией и быть компетентным в конкретном конфликте.
3. Попытаться избежать противостояния.
4. Нужно найти пути сотрудничества и компромисса.

#### **Рефлексия:**

Студенты 1 группы образуют внутренний круг, студенты 2 и 3 группы внешний круг повернуты лицом к лицу.

- Упражнение «Пожелание»  
( Друг – другу и себе по кругу)

#### **Подведение итогов.**

#### **Беседа:**

- Что нового вы узнали для себя сегодня?
- Какие стили поведения существуют в конфликтах?
- Какой стиль считается наиболее конструктивным?
- Изменилось ли ваше мнение о конфликте?

### **Раздел 3. «Я и моя профессия»**

#### **Занятие № 12. Психологическая подготовка к сессии (Лекция с элементами беседы)**

Подготовка к экзаменационной сессии, сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента. Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплен на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний. При подготовке к экзаменам рекомендуется:

- Создайте рабочее настроение. Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши и т.п. В интерьере комнаты желательно иметь желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

- Составьте план. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. В зависимости от того, кто вы — «сова» или «жаворонок», максимально загрузить первую или вторую половину дня. Следует четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Хорошо начинать — пока не устали, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и настроение улучшится. Обязательно следует чередовать работу и отдых — 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой). Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения. Перед сном совершите прогулку, выпитесь. Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.

- Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена. Для тех, кому предстоит сдавать экзамены, типичной является ситуация, когда начало подготовки к ним откладывается на максимально долгий срок, что негативно сказывается на конечных результатах. Поэтому очень важно заранее создать позитивный настрой на экзамен, который будет стимулировать подготовку к нему. Экзамен следует рассматривать как своеобразную игру, в которой шансов выиграть гораздо больше, чем проиграть. Вспомните, пожалуйста, какую-нибудь ситуацию вашего успеха, когда вы, преодолев все трудности, вышли победителями. Что это за ощущения? Несмотря на то, что экзамен - это, безусловно, серьезное испытание, требующее мобилизации всех умственных и физических сил, он между тем дает вам очень ценную возможность - возможность получить удовольствие от интересного общения с преподавателями, почувствовать себя компетентным в определенной области знаний, приблизиться к своей заветной мечте.

- Формируйте позитивные цели. Как известно, жизнь больше, чем сессия, и это -

замечательно! Приступая к повторению (изучению) учебного материала полезно бывает сформулировать позитивные цели, добиться которых поможет сдача именно этого предмета. О необходимости осознания цели собственного поведения Фрэнсис Бэкон сказал: «Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути».

Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесет удачная сдача экзамена, закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха. Для этого вы можете воспользоваться техникой, которая называется «созидающая визуализация» (автор Шакти Гавэйн). Используя силу воображения, вы можете создать позитивные образы будущего, дающие вам уверенность и силу. Если вы время от времени будете возвращаться к ним, добавляя детали, ощущение уверенности с каждым разом будет усиливаться. Между этими позитивными образами и вами сегодняшним образуется незримая связь, позитивный настрой на достижение целей. С каждым разом, когда вы будете создавать себе позитивные образы, вы будете чувствовать в себе новую силу, новую уверенность, желание осуществить свои планы. И с каждым разом это будет все легче и легче.

- «Не сражайтесь с призраками прошлого». Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Здесь есть истории, как со счастливыми, так и с несчастными концами. Чем чаще какое-нибудь воспоминание воспроизводят и «проигрывают», тем сильнее ее воздействие. Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, несбалансированное питание, организация сна/бодрствования.

Проанализируйте, сделайте выводы и помните: не ошибается тот, кто ничего не делает. Извлекайте уроки из любого опыта и двигайтесь дальше. «Не сражайтесь с призраками прошлого!» Воспоминания могут помочь лучше понять самого себя. Однако упреки и обвинения не решат ваши проблемы, не улучшая перспективы на будущее. Прошлое может многое объяснить, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас. Все ваше внимание должно быть сосредоточено на нынешнем положении вещей, не пытайтесь жить в дне прошедшем или будущем. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте внимание на настоящем.

- Делайте только одно дело. Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться делать в одно и то же время несколько дел. Часто студенты готовятся к экзамену и смотрят телевизионную передачу, думают еще о вещах, которые предстоит сделать через неделю. Опасность этой привычки люди редко осознают. Если вас бьет нервная дрожь, охватывает тревога при мысли об ожидающей вас огромной куче дел, то эти чувства вызывает не предстоящая работа, а позиция, которую можно коротко выразить так: «Я должен все это сделать сразу». Естественно, стараясь осуществить невозможное, человек начинает нервничать, метаться, приходит в отчаяние. Истина же в том, что мы в состоянии одновременно делать только одно дело. Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, вы перестанете пытаться «делать в уме» одновременно все дела и будете сосредотачивать свое внимание на том, чем вы занимаетесь непосредственно в данный момент.

- Не забывайте о расслаблении. Предэкзаменационный стресс - это длительно повышенное, а потому привычное и незаметное нервнопсихическое напряжение, которое истощает психофизиологические ресурсы и «запускает» стресс-реакцию. Страдает же человек не от самой стресс-реакции, а от негативных последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил. Релаксация (расслабление) - это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного

напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии - в этом смысл релаксации. Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Позаботьтесь о режиме сна, сбалансированном питании. Можно рекомендовать режим дня во время подготовки к экзаменам:

- День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

- После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям.

- Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10 – 15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

- После 2,5 – 3 часов работы надо сделать перерыв (20-30 минут) для приёма пищи, после чего можно позаниматься ещё три часа. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не менее двух часов или сон. • Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

- Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

- Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание.

- Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение для организма имеют овощи и фрукты.

- Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

- На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности. «Побеждает лишь тот, кто верит». Эти слова принадлежат Томасу Эмерсону. Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение разуму, с противоположной стороны - сомнения, беспокойства и волнения. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим. Помните: главная фигура в любой критической ситуации на экзамене - это вы. А вера в себя и в свои знания — ваше главное оружие. Успехов Вам!