

Министерство образования и науки РФ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дербентский профессионально-педагогический колледж им. Г.Б.Казиахмедова»

Программа
социально-психологической адаптации
студентов первого курса

«Я В МИРЕ-МИР ВО МНЕ!»

Составитель :
Алиева Х.Н

Дербент 2021

Введение

Одной из наиболее важных проблем обучения в современном учреждении является адаптация организма не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене, окружающей социальной и психологической среды студентов.

С приходом в колледж студент попадает в новые социальные условия. Меняется привычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, отгороженностью, снижением активности. Проблема взаимодействия личности и коллектива находит отражение в конкретных психолого-педагогических исследованиях (А.В.Запорожец, А.А.Люблинская, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, В.Г.Нечаева, Т.А.Маркова и др.). Ученые особенно подчеркивают влияние социального статуса, характера взаимоотношений на повседневное самочувствие и настроение детей и доказывают необходимость создания психолого-педагогических условий, благоприятной окружающей атмосферы для развития положительных взаимоотношений между студентами.

Адаптация – это динамичный процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода, именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Адаптация молодого человека в среднем специальном заведении является важным составным элементом в системе учебной деятельности. По причине того, что процесс адаптации чрезвычайно динамичен, и его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния и так далее, то есть каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию, то изучение механизмов и закономерностей адаптации обучающихся в разнообразных учебных условиях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Большой интерес представляет для исследования социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у студента требуемого уровня в учебной деятельности; от того насколько быстро и легко проходит адаптация, насколько больше отдача сил, энергии и интеллекта от обучаемого.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:
– индивидуальные характеристики – демографические и личностные (в том числе возраст);
– ситуативные.

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. Примером может служить такая черта,

как тревожность. Тревожность как состояние, вызванное ситуативными факторами, оценивается с помощью опросника Ч.Д Спилберга, Ю.Л Ханина.

К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию подростков, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; повышенная самооценка.

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

Программа позволяет студенту легче адаптироваться в группе подростков, создает безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединяет всех совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности, осуществляется в форме психологического тренинга.

База реализации программы: ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж имени Г.Б.Казиахмедова».

Цель программы: создание благоприятного психологического климата, способствующего успешной адаптации студентов нового набора в колледже.

Задачи программы:

1. Осуществление комплекса организаторских, просветительских и профилактических мероприятий для первокурсников, направленных на предотвращение стрессовых состояний.
2. Установление и поддержание социального статуса студентов в новом коллективе.
3. Приспособление к особенностям выбранной специальности и учебной группы.
4. Создание дополнительных пространств самореализации личности во внеурочное время.
5. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

Объект исследования: особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в ДППК им. Г.Б. Казиахмедова.

Сроки реализации программы: 3 года. В процессе реализации программы могут вноситься изменения.

Предмет исследования: психологическое состояние студентов первого курса.

Основные методы работы: для реализации программы используются диагностические, профилактические, коррекционные, психотерапевтические методы, которые включают в себя беседу, наблюдение, анкетирование, диагностику, тренинги и др.

Ожидаемые результаты: приспособленность студентов к новой образовательной среде, без ощущения внутреннего дискомфорта и бесконфликтное сосуществование в данной образовательной среде.

Используемые методы и методики:

- 1. Теоретические методы:** анализ, синтез, сравнение, обобщение.
- 2. Эмпирические методы:** Методика социализированности личности обучающегося (разработана профессором М.И.Рожковым), Методика определения уровня тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского), Методика определения самооценки личности – по мере необходимости («Несуществующие животное»), Методика межличностного отношения в группе (Дж. Морено «Социометрия»).

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

Основные этапы реализации программы:

№ этапа	Вид работы	Время проведения
1.	Диагностика уровня адаптации учащихся и студентов первого курса к условиям обучения в колледже. (Приложение 1.)	Сентябрь - октябрь
2.	Работа с родителями. (Приложение 2.)	Октябрь
3.	Ознакомление студентов с рекомендациями. (Приложение 3.)	Ноябрь
4.	Тренинговые занятия. (Приложение 4.)	ноябрь-март
5.	Повторный срез.	Март-апрель
6.	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих трудности в адаптации, родителей, преподавателей работающих с данными студентами.	В течение года

Этапы проведения тренинга

№ п.п.	Этапы	Цели	Основные процедурные работы
1.	Первый – Вводный	1. Знакомство; 2. Создать позитивную атмосферу в группе, настроить участников на совместную работу; 3. Снять эмоц. и мышечное напряжение, установить эмоц. контакт между всеми участниками; 5.Сближение участников группы;	приветствия, игры с именами; разминочные игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения; упражнения на мышечную релаксацию; упражнения, направленные на снятие тактильных барьеров;
2.	Второй – Рабочий	1. Развитие навыков взаимодействия; 2. Развитие навыков общения; 3. Развитие навыков эмпатии, активного слушания; 4. Развитие умения безоценочно относиться к друг другу; 5. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние; 6.Повышение самооценки; 7.Развитие самоконтроля;	игры на развитие эмпатии, снятия агрессии; релаксационные упражнения;
3.	Третий - Завершающий	1. Создать у каждого участника чувство принадлежности к группе и закрепить положительные эмоции от работы на занятии.	коллективная деятельность: рефлексия,

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Цели и задачи	Основные формы работы
Занятие 1. Самопрезентация. Правила работы в группе	ноябрь	Создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; выработка норм работы в группе, вхождение в игровой стиль взаимодействия.	1. Упр. «Хорошо ли мы знаем друг друга». 2. Упр. «Девиз». 3. Упр. «Свободный рисунок» 4. Упр. «Запомни лицо».
Занятие 2. Сеанс релаксации	ноябрь	Погружения в состояние полного телесного покоя.	1. Сеанс релаксации 2. Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.
Занятие 3. Самораскрытие. Принятие себя	декабрь	Осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего Я и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции.	1. Рефлексия прошлого занятия. 2. Творческая разминка 3. Упр. « Конверт откровений». 4. Упр. «Интервью». 5. Упр. «Сильные стороны» 6. Самодиагностика.
Занятие №4 Что, когда и кому я должен?	декабрь	Овладение навыками позитивного поведения.	1. Упр. « Что, когда и кому я должен». 2. Упр. «Спасибо, мне это не нужно!». 3. Упр. «Стоп! Подумай! Действуй!»

			4. Релаксационное упражнение.
Занятие №5 Без рук.	январь	Развитие конструктивных навыков общения. развитие толерантного отношения друг к другу.	1. Упр. «Без рук!». 2. Упр. «Жизненные ситуации. Как ты поступишь?». 3. Релаксационное упражнение.
Занятие №6 Банк переживаний.	январь	Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.	1. Упр. «Банк переживаний». 2. Упр. «Мои достижения». 3. Релаксационное упражнение.
Занятие №7 Словарь чувств.	февраль	Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.	1. Упр. «Банк переживаний». 2. Мини-лекция «Наши чувства и эмоции в воспитании других». 3. Упр. «Добрые слова». 4. Релаксационное упражнение.
Занятие №8 На ошибках учатся.	февраль	Формирование основ толерантной коммуникативной культуры: - раскрытие содержания понятий «позитивное и негативное мышление»; - преодоление у воспитанников негативных мыслей о себе и	1. Упр. «На ошибках учатся». 2. Мини-лекция «Позитивное и негативное мышление». 3. Сказка о том, что могут натворить темные мысли. Анализ сказки.

		<p>окружающих людях; - овладение навыками позитивного мышления.</p>	
<p>Занятие №9 Была бы проблема!</p>	<p>март</p>	<p>Отработка навыков преодоления трудностей.</p>	<p>1. Упр. «Была бы проблема!». 2. Релаксационное упражнение.</p>
<p>Занятие №10 Заключительное занятие.</p>	<p>март</p>	<p>Подведение итогов.</p>	<p>1. Упр. «Неоконченные предложения». 2. Релаксационное упражнение. 3. Беседа по анализу занятий.</p>

Литература

1. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М., 2000.
3. Лукьяненко Т.И. Практикум по психодиагностике. Г.-А., 2001.
4. Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Введение в педагогическую деятельность. Теория и практика. М., 2004.
5. Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений, том 2-й, под ред. Академика РАМИН Б.И. Ткаченко. СПб., 1994.
6. Прусов В.П. Социальные и психологические проблемы целевой интенсивной подготовки специалистов. Ленинград, 1989.
7. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования. М., 2001.
8. Цирельникова Н.А. Физиология и патология механизмов адаптации человека. М., 2002.

Приложение 1

Диагностируемый параметр	Методика
Социальная адаптация	Методика социализированности личности обучающегося (разработана профессором М.И.Рожковым).
Уровень общительности	Методика оценки уровня общительности тест В.Ф. Ряховского
Уровень тревожности	Методика определения уровня тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина
Межличностные отношения	Методика Дж. Морено «Социометрия»
Уровень самооценки	Методика «Несуществующие животное» (по мере необходимости)

Родительское собрание на тему:

«Адаптация учащихся и студентов – первокурсников к новым условиям жизнедеятельности»

Цель:

1. Показать родителям первокурсников основные трудности, которые испытывают их дети в ДППК им.Г.Б.Казиахмедова в первые месяцы обучения.
2. Предложить рекомендации, которые помогут им поддержать детей в трудный для них период.

Примерное содержание беседы с психологом и социальным педагогом.

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

Первокурсники пытаются понять «куда я попал» и «кто меня окружает». Обучающийся должен очень быстро сориентироваться и с новых позиций освоить способы и методы учебной деятельности, поняв систему норм и правил, существующих в техникуме и в его учебной группе, разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе, преподавателям и мастерами.

Студент - первокурсник испытывает особые трудности в учебной жизни. Он еще не знает, как быть с обрушившейся лавиной информации, еще страшится неизвестности экзамена, еще плохо усвоил нормы студенческой жизни. Это приводит к тому, что у некоторых наиболее тревожных и эмоционально неустойчивых первокурсников могут возникать даже нервно – психические срывы. Но таких срывов все же немного. (Вообще лишь четверть всех обучающихся жалуется на какое-либо ухудшение психического состояния, вызванное перегруженностью учебной.)

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

Для части студентов возникает непростая проблема проживания в снимаемой квартире (комнате). Для многих учащихся и студентов во всем мире это нормальное явление. Главное здесь сохранение чувства собственного достоинства, а в основе такого чувства – увлеченность

любимым делом. Увлеченный человек всегда вызывает уважение даже у людей, далеких от культуры.

Положительно влияющие факторы, такие как: целенаправленность, вера в собственные силы, личностные качества, соответствующее выбранной будущей профессии и другие, способствуют наиболее быстрой и удачной адаптации учащихся и студентов, облегчает процесс вхождения в коллектив и так далее.

К факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

Рекомендации родителям.

Психологическая поддержка учащегося и студента.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

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

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение учащегося и студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

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

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

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

Подлинная поддержка взрослым ребенком должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей и педагогов в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;
- помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- 2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.
- 3.Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- 4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- 5.Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- 6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- 7.Уметь взаимодействовать с ребенком.
- 8.Принимать индивидуальность ребенка.

9.Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.

10.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:

-Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

-Ты делаешь это очень хорошо.

-Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

-Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Таким образом, детям просто необходима ваша поддержка.

Рекомендации студентам

по организации своей учебно–профессиональной деятельности в ходе обучения в колледже.

Данные рекомендации сформулированы в результате анализа полученных данных о социальной адаптации к обучению в колледже исследуемых учащихся и студентов первого курса, которые помогут им наиболее удачно адаптироваться в учебном заведении и избежать проблем, связанных с различными психологическими трудностями.

1. Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» учащихся и студентов. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение в среднем специальном заведении – это и одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более что главный предмет для любого учащегося и студента – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

2. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на занятиях:

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема. Постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких учащихся и студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством. Если это кажется невероятным, просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя. Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придраться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях

преподавателя, попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога, который уже после лекции на семинаре может превратиться в диалог реальный. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной.

- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

3. Правила подготовки к зачетам и экзаменам и корректного поведения при их сдаче преподавателям:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам, чтобы Вы точно знали, где что у Вас записано.

- Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента и учащегося.

- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» - это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если учащийся и студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены будет сдавать более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.

- Если преподаватель, с точки зрения студента, необъективен, то у него есть формальное право потребовать проведения зачета с участием другого преподавателя.

Как планировать свою деятельность:

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

Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

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

Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Чтобы последовать всем этим советам, нужно приложить немало усилий и иметь терпение и волю. Довольно часто мы не можем победить свою лень или справиться с другими негативными характеристиками. Воспитание воли и умений сознательно регулировать свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

Как воспитывать волю:

Понаблюдай за собой в течении какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя цель.

Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

Борись с недостатками путем их замены достоинств. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.

Овладей тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого, от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

5. Пользуйся любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.

6. Умей отступить. Но всегда помни, что такие тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе. Один срыв – это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.

7. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя за достигнутый успех.

Как управлять своими эмоциями:

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

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

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

Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям. Психологи гуманистического направления дают здесь такие рекомендации:

- используйте «я - послания», избегая «ты - осуждений», то есть сообщайте о своем чувстве, не обвиняя партнера, а делясь с ним переживаниями;

- осуществляйте «мы - подход», говорите о вашей с партнером ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте партнеру свободу выбора;

- говорите открыто, дружелюбно, искренне; будьте «конгруэнтны» - ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;

- выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниям.

Тренинговые занятия:**Занятие 1.****Самопрезентация. Правила работы в группе**

Цель: создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; выработка норм работы в группе, вхождение в игровой стиль взаимодействия.

Примерное содержание занятия

I. Представление себя. Все участники сходятся в круг, им предлагается представиться и рассказать о себе, своих ожиданиях, связанных с учебой в техникуме и студенческой жизнью, о будущей профессии.

Каждый участник должен взять лист бумаги, написать в верхней части листа свое имя, затем разделить его на две части вертикальной чертой. Левую отмечаем знаком «+», а правую «-». Под «+» перечисляется то, что особенно нравится (в природе, людях, в себе и т.д.), а под знаком «-» то, что особенно неприятно для каждого в окружающем его мире. Затем все зачитывают свои записи вслух (можно положить эти листочки к груди и медленно ходить по комнате, останавливаясь, и читая записи друг у друга).

II. Сообщение преподавателя об основных задачах курса и методах работы. Напоминаем, что эта информация содержится во введении к пособию.

III. Совместная выработка правил работы в группе. Студентам предлагается подумать и определить для себя условия, при которых общение в группе будет наиболее продуктивным и комфортным (5-6 мин). Далее следуют обсуждение в группе и выработка коллективных правил.

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

1) общение по принципу «здесь и теперь». Полное включение в работу группы. Концентрация внимания на том, что происходит «здесь и теперь»;

2) отказ от общих рассуждений. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях;

3) атмосфера доверия, эмоциональной близости и теплоты, доброжелательности между членами группы;

4) свободное и открытое выражение своих чувств, возникающих под влиянием происходящего;

5) деятельная позиция в общении — готовность к активному участию в происходящем, желание идти на риск, чтобы лучше познать себя, других;

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

IV. Упражнения на углубление знакомства и установление эмоциональных контактов.

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

Все студенты (слушатели) по команде преподавателя должны быстро построиться в шеренгу: а) по росту; б) по алфавиту (первой букве имени или фамилии); в) по цвету глаз или волос и т.д.

Упражнение 2. «Девиз».

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они выбрали себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет — соответствовать его характеру.

Упражнение 3. «Свободный рисунок».

Всем членам группы выдаются листы бумаги и карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, чтобы это было выражением собственных чувств, переживаний.

После того как задание выполнено, организуется импровизированная выставка рисунков. Можно смешать рисунки все вместе, а затем предложить группе рассмотреть каждый рисунок и определить, кому он принадлежит, или предложить автору прокомментировать свой рисунок, обратив особое внимание на ощущения, которые возникали в процессе творчества.

Упражнение 4. «Запомни лицо».

Все садятся в круг. Преподаватель просит всех внимательно посмотреть на лица остальных участников, и по истечении 2-3 мин закрыть глаза. Каждый должен с закрытыми глазами постараться представить себе лица других членов группы.

В течение 1-2 мин. нужно зафиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить, и открыть после этого глаза.

Спустя какое-то время повторить упражнение. Все это следует делать в полной тишине и только позже поговорить о своих ощущениях и переживаниях.

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

VI. Создание творческих групп для работы над темой следующего занятия.

Занятие 2.

Сеанс релаксации

— погружения в состояние полного телесного покоя. (Можно заменить сеанс погружения в состояние полного телесного покоя системой упражнений, нацеленных на овладение различными приемами релаксации.)

Сеансу предшествует краткое сообщение преподавателя о сущности релаксации и ее назначении в процессе внутреннего самопознания. Ниже предлагается сам текст сеанса

Сеанс релаксации

Сесть удобно и расслабиться.

Закрывать глаза.

Все, что тревожило, беспокоило, уходит на задний план.

Полностью сосредоточьтесь на внутренних ощущениях и на мыслях, направленных на самовоспитание.

Ваше тело занимает удобную позу и расслаблено.

Это вам приятно.

Прочувствуйте удовольствие от расслабленного тела.

Вы занимаетесь самосовершенствованием и сейчас будете формировать у себя это нужное свойство.

Вам приятен этот процесс.

Начинаем формирование состояния телесного покоя при активном сознании.

Внимание! Помните, самым главным вашим противником на этом сеансе является сонливость, которая часто возникает, когда мы расслабляем тело.

Вы должны преодолеть эту сонливость и сохранить четкость и ясность сознания.

Начинаем работу.

Сосредоточились на лице.

Прочувствовали лицо: лоб, веки, скулы, нос, губы, подбородок.

Расслабили лицо обычным волевым усилием.

Точно так же расслабили жевательные мышцы и прочувствовали, что нижняя челюсть стала свободной.

Лицо полностью подготовлено для его «усыпления» с помощью мысленного самомассажа.

Сосредоточились на коже лба, мысленно разгладили кожу и начали ее массировать с помощью мысленных представлений от центра к вискам.

Расслабили веки.

Вообразили и прочувствовали, как веки становятся тяжелыми и неподвижными.

Веки слипаются, и их уже трудно открыть.

Помассировали нос, скулы, виски.

Помассировали губы, скулы, виски.

Помассировали подбородок, скулы, виски.

Замечательно! Лицо приняло спокойное бесстрастное выражение.

Жевательные мышцы расслабились, нижняя челюсть слегка опустилась.

Волна душевного покоя, успокоенности, комфорта постепенно охватывает все тело.

Сознание по-прежнему остается ясным и четким.

Мысли ясные, активные.

Ваш разум обостряется, а чувства затухают.

Чувства больше не влияют на ваши мысли.

Все, что вас тревожило, беспокоило, вызывало напряжение, страх, ушло, покинуло вас.

Взамен этого возникло чувство комфорта, удовольствия.

Усилим это состояние мысленным самомассажем рук.

Руки расслаблены, свободно лежат на бедрах. Неподвижны.

Расслабляем руки, одновременно правую и левую.

Попеременно выполняем упражнение то с правой, то с левой рукой.

Прочувствовали правую руку от кончиков пальцев до плечевого сустава.

Расслабили ее.

Прочувствовали удовольствие от расслабленного спокойствия руки.

Перенесли внимание на левую руку.

Прочувствовали руку от кончиков пальцев до плечевого сустава.

Расслабили ее.

Прочувствовали удовольствие от расслабленного спокойствия левой руки.

Мысленно помассировали большой палец правой руки.

Теперь указательный палец.

Средний палец.

Безымянный палец.

Мизинец.

Помассировали ладонную поверхность.

Помассировали тыл кисти.

Кисть стала мягкая, расслабленная, спокойная.

Сделайте самостоятельно то же с левой кистью (пауза 40с).

Сосредоточились на правой руке.

Мысленно помассировали внутреннюю и наружную поверхность предплечья.

Самостоятельно помассируйте предплечье левой руки.

Сосредоточьтесь на плече правой руки.

Мысленно помассируйте его переднюю и заднюю поверхность, затем плечевой сустав.

Сделайте то же самое с левой рукой.

Чудесно! Руки расслаблены.

Волна приятного покоя, удовольствия, комфорта охватила лицо и руки.

Мышцы засыпают.

В ответ возникает чудесное ощущение легкости, свободы, невесомости рук. Пусть это чувство нарастает, а вы тем временем перенесите свое внимание на ноги.

Прочувствуйте свои ноги от кончиков пальцев до ягодиц и расслабьте их.

Ваше сознание ясное.

Ваши мысли четкие.

Все признаки сонливости исчезают.

Вам приятно и легко ощутить свои ноги расслабленными и свободными.

Сосредоточьтесь на подошвах и пальцах стоп.

Мысленно помассируйте подошвы и пальцы и почувствуйте, как они приятно нагреваются.

Помассируйте пятку и голеностопный сустав.

Прочувствуйте, как вся ваша стопа расслабилась и наполнилась приятным теплом справа и слева.

Перенесите внимание на голени обеих ног.

Расслабьте икроножные мышцы.

Мысленно помассируйте эти мышцы на правой и левой ноге.

Прочувствуйте, как приятное тепло охватывает ваши голени и коленные суставы.

Перенесите внимание на бедра.

Расслабьте их. Теперь помассируйте их.

Прочувствуйте, как ваши бедра стали расслабленными, спокойными, теплыми.

Итак, ваши ноги расслаблены.

Мышцы ног засыпают от покоя и тепла.

В ответ возникает удивительное чувство легкости и невесомости ног, которое распространяется и на туловище, соединяясь с чувством легкости и невесомости рук.

Руки и ноги засыпают, а сознание, разум продолжают быть активными и ясными.

Мысли четкие, яркие.

Вы свободно отдаете себе отчет во всем, что делаете.

Признаков сонливости нет.

Завершаем глубокое расслабление тела.

Переносим внимание на туловище.

Расслабьте поясницу, спину, живот, грудь.

Мысленно помассировали область поясницы.

Прочувствовали, как приятное тепло охватывает ее.

Расслабьте спину и начните ее мысленно массировать.

Приятная волна тепла, истомы поднимается от поясницы вверх по спине, к шее, затылку.

Вам приятно.

Спина нагревается, и вам становится удивительно приятно и спокойно.

Вы погружаетесь в удивительно нежную теплую среду.

Тело испытывает особую радость. Радость мышечного покоя и мышечного удовольствия.

Прочувствуйте эти ощущения.

Это ощущения особого комфорта — чувства неги, истомы, необыкновенно радостного состояния.

Прочувствуйте, как вам легко мыслить.

Вы не испытываете сонливости при засыпающем теле.

Это особое, очень приятное состояние, и вам оно легко удастся.

Усилим его, расслабив живот и грудь.

Сосредоточились на области живота.

Мысленно помассируем живот по часовой стрелке.

Прочувствуйте, как в глубине живота чуть ниже пупка возникает приятное чувство тепла, которое нарастает и занимает все большее пространство.

Чудесно! Перенесите внимание на грудную клетку.

В области сердца возникает чувство тепла и неги.

Прочувствуйте, как приятно вам дышится.

Итак, мы завершаем процесс глубокого расслабления тела.

Тело расслаблено.

Ему очень приятно.

Вы испытываете чувство удовольствия, неги, истомы, радость мышечного покоя.

Сознание ясное, бодрое, а тело глубоко засыпает. В ответ на это возникает удивительное чувство легкости и невесомости всего тела. Если вы сейчас представите себя птицей, свободно парящей в небе, то вам это легко удастся.

Вообразите и прочувствуйте: вы — птица. Вы свободно парите в голубом небе. А далеко внизу под вами расстилаются поля, леса, реки, озера.

Прочувствуйте счастье и радость свободного полета.

Наслаждайтесь этим состоянием несколько минут. (Пауза 5 мин.)

Завершаем сеанс самовоспитания. Вы выполнили поставленные перед собой задачи и овладели рядом приемов, ощущений и чувств, а также психических состояний, характерных для состояния полного мышечного покоя при активном сознании.

Теперь нужно пробудить тело, вернуть ему былую активность. Начинаем мышечную активизацию.

Прочувствуйте вновь свое тело.

Прочувствуйте свои руки, ноги, туловище.

Сосредоточьтесь на руках.

Постарайтесь сжать пальцы в кулаки и прочувствуйте, как руки пробуждаются. К ним возвращается былая сила и активность.

Сосредоточьтесь на ногах.

Напрягите стопы, голени и бедра.

Прочувствуйте, как мышцы ног активизируются.

Сделайте глубокий вдох и потянитесь всем телом.

Тело проснулось.

Однако помните: пока вы не почувствуете, что вы полностью пробудили мышцы, не вставайте.

Лучше лежа или сидя проделать активную гимнастику и только после этого закончить занятие.

Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Вопросы преподавателя: «Удалось ли вам полностью расслабиться? Если нет, то что мешало? Что вы ощущали? Какие чувства, образные представления возникали в процессе? Что испытываете сейчас? Каково ваше настроение до и после сеанса? Проанализируйте, с помощью каких приемов достигается состояние полного телесного расслабления. Знаете ли вы другие

способы расслабления? Назовите их. Для чего нам необходимо овладевать различными приемами релаксации?»

Беседа. Обсуждение вопросов:

Что мы называем внутренним миром человека?

Что такое самосознание?

Какова роль релаксации в осознании человеком своего внутреннего мира?

Занятие 3.

Самораскрытие. Принятие себя

Цель: осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего Я и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции.

Примерное содержание занятия

I. Рефлексия прошлого занятия и процесса выполнения домашнего задания.

II. Творческая разминка.

Преподаватель сообщает правила игры: ведущий называет определенный признак, свойство человека, характеризующее внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т.д. Все, кому данный признак или свойство присущи, должны пересечь, поменяться местами. Например: сесть вместе тем, кто носит украшения, кому нравятся наши занятия, тем, кто считает себя оптимистом.

Начинает игру преподаватель. Затем назначается новый ведущий (по желанию), он импровизирует, придумывая другие свойства и признаки.

III. Упражнения на самораскрытие.

Упражнение 1. «Конверт откровений».

Преподаватель предлагает каждому студенту вынуть из конверта вопрос, написанный на полоске бумаги, и ответить на него. Начинает он сам. На определенном этапе можно предложить отвечать на каждый вопрос всем по кругу (обычно такое желание возникает у самих участников). Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует, интересует членов группы, узнать, каковы их ценности, убеждения и т.д.

Примерные вопросы:

Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в него?

Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?

Если бы вы в течение одного дня были невидимы, то как бы вы этим воспользовались?

Ваша любимая книга?

Какого человека вы считаете великодушным?

По каким критериям вы выбираете себе друзей?

В какой стране вы хотели бы жить?

Если бы вам предложили наметить план вашей жизни, какими бы были три самые главные цели?

Чем вы любите заниматься в свободное время?

Если бы вам не мешали всевозможные жизненные обстоятельства, то в какое учебное заведение вы бы поступили?

Упражнение 2. «Интервью».

Один из участников садится в центр круга. Группа задает ему 5 вопросов. Это могут быть вопросы в рамках определенной социальной роли или любые другие. Например, вопросы как студенту, как будущему учителю, как сыну (дочери) и т.д.

Затем следующий желающий садится в центр круга. Ему также задаются 5 вопросов, но с обязательной сменой социальной роли.

Упражнение 3. «Сильные стороны».

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.д. Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Преподаватель должен пресекать каждую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросы, не высказываются, они остаются только слушателями. Через 3-4 мин. начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся все по очереди.

После этого преподаватель предлагает всем попытаться провести «инвентаризацию» своих сильных сторон и записать их в тетрадь.

Затем студенты объединяются в группы по 2-3 человека и обсуждают, как смогли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями.

В заключение участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как собираются использовать свои сильные стороны.

IV. Рефлексия студентами своего состояния в процессе выполнения упражнений. Обсуждение в группе следующих вопросов:

Насколько мы были откровенны?

Что мешает открыться другим? Почему мы не всегда можем выразить свои истинные чувства, мысли, отношения?

Что такое самораскрытие? Что оно дает человеку? (Обсуждение модели самораскрытия «Окно Джогари».)

V. Самодиагностика уровня самоуважения (по Розенбергу). При ответах на формулировки шкалы пользоваться оценочной шкалой в баллах: полностью согласен – 4, согласен – 3, не согласен – 2, абсолютно не согласен – 1.

1. Я чувствую, что я достойный человек.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, что у меня есть хорошие качества.
4. Кое-что я способен сделать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. Я в целом удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Обработка результата:

- 1) суммировать баллы по пп. 1, 3, 4, 6, 7;
- 2) суммировать баллы по пп. 2, 5, 8, 9, 10;
- 3) из первой суммы вычесть вторую;
- 4) к разности прибавить 15. Интерпретация результата:

30-20 баллов — уровень самоуважения высокий. Высокая активность в общении, стремление к лидерству.

9-10 баллов — уровень самоуважения средний. Активность умеренная. Зависимость от постороннего мнения, способность посчитаться с мнением других. Осторожность в ситуациях выбора (иногда избыточная).

9-0 баллов — уровень самоуважения низкий. Тревожность. Мнительность. Депрессивность. Возможны психосоматические заболевания. Необходима психотерапевтическая поддержка.

VI. Упражнения на развитие позитивного самовосприятия с последующей рефлексией.

Упражнение 1. «Контраргументы».

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. Справа против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Например:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь	Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо
---	---

Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям	Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это необходимо, собраться и выполнить все, что наметил
--	---

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры. Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение 2. «Представьте себя ребенком».

В каждом из нас до сих пор находится ребенок. Мы живем с грузом тех суждений, которые слышали, будучи детьми. Основа нашего жизненного сценария — то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и сделайте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя.

Какой из этих списков длиннее? Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

Упражнение 3. «Иностранное имя».

Перед студентами ставится задача: выбрать себе иностранное имя и заявить о себе присутствующим от этого имени. Студенты по кругу выполняют задание. Затем каждый высказывается о своих ощущениях, почему он избрал это имя.

Обсуждение вопросов:

Случаен ли выбор тех имен, которые мы себе присваиваем?

Какую роль в жизни человека играет его имя?

Не испытывает ли кто-нибудь из вас дискомфорт от своего имени? Принимаете ли вы его?

Упражнение 4. «Мне нравится, когда меня зовут...».

Преподаватель бросает каждому члену группы мяч три раза: первый раз просит назвать свое имя, второй — как ему нравится, чтобы его называли, третий — как не нравится.

Упражнение 5. «Принятие своего имени».

Студентам предлагается по очереди произнести свое имя с различными интонациями, а затем отразить чувства, возникающие в процессе выполнения упражнения.

VII. Обсуждение итогов занятия. Анализ результатов микроисследования (см. раздел 3.6 «Я-концепция учителя»).

Обсуждение вопросов:

Что означает «принять себя»?

Какую роль играют в развитии личности позитивное самовосприятие, позитивная самооценка? Для чего они необходимы учителю?

От чего зависит формирование позитивной Я-концепции личности?

Что мы сами можем сделать для развития уважения к себе?

Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил.

VIII. Экспресс-диагностика эмоционального состояния.

Занятие 4.

Мир наших эмоций и чувств

Цель: ознакомление с методикой изучения эмоциональных состояний; выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияния на человека, его поведение. Осознание необходимости овладения эмоциональной культурой.

Примерное содержание занятия

I. Рефлексия прошлого занятия и процесса выполнения домашнего задания.

II. Творческая разминка.

Упражнение «Умейте расслабляться».

Расположитесь удобно. Поочередно проделайте все указанные ниже действия:

Сожмите кулаки... сильнее... еще сильнее... разожмите.

Втяните живот насколько возможно, замрите в этом положении. Расслабьтесь.

Стисните зубы... сильнее... еще сильнее... расслабьтесь.

Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки.

Втяните голову в плечи... глубже. Расслабьтесь.

Вдохните, задержите дыхание. Выдохните.

Вытяните руки и ноги... сильнее. Расслабьтесь.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по вашему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Представьте ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Прочувствуйте ее до мельчайших деталей, ощутите ее звуки, запахи, прикосновение. Теперь ваш дух и тело готовы принять программу сегодняшнего дня. Ощутите радость от своего хорошего настроения. Считая от 10 до 1, выйдите из состояния релаксации.

III. Экспресс-диагностика эмоционального состояния.

Обсуждение вопросов:

От чего зависит наше настроение?

Что нам дает экспресс-диагностика эмоциональных состояний?

Какое настроение у вас чаще всего преобладает? С чем это связано?

Умеете ли вы регулировать свое настроение? С помощью каких приемов вам удастся это делать?

IV. Работа с тестом на самопознание «Мои привычные эмоции».

Мои привычные эмоции

№ п/п	Эмоциональные реакции	Выраженность в баллах			
		вовсе нет	редко	часто	всегда
1	Я бываю спокоен	1	2	3	4
2	Обычно уверен в себе	1	2	3	4
3	Мне свойственно чувство напряженности	1	2	3	4
4	Мне трудно быть уверенным в себе	1	2	3	4
5	Я чувствую себя способным на многое	1	2	3	4
6	Мне больше приходится радоваться, чем грустить	1	2	3	4
7	Меня волнуют всевозможные неудачи	1	2	3	4
8	Мне чаще свойствен упадок активности, вялость, усталость	1	2	3	4
9	Я испытываю чувство удовлетворения собой, своими делами	1	2	3	4
10	Я бываю приятно возбужден и активен	1	2	3	4
11	Я бываю взволнован так, что не нахожу себе места	1	2	3	4
12	Я с тревогой думаю о разных беспокоящих меня местах	1	2	3	4
13	Я испытываю чувство страха	1	2	3	4
14	Я предпочитаю тихую грусть и размышления веселью	1	2	3	4
15	Мне свойственно спокойное переживание своих эмоций	1	2	3	4
16	Я испытываю чувства беспокойства и напряженности	1	2	3	4
17	Я не чувствую себя счастливым	1	2	3	4
18	Я бываю пессимистичным	1	2	3	4

Тест содержит 18 эмоциональных реакций и их оценку в баллах. Каждая эмоциональная реакция определяется четырьмя высказываниями: «вовсе нет», «редко», «часто», «всегда».

Внимательно прочитайте все эмоциональные реакции и оцените степень их выраженности у вас, взяв в кружок соответствующую цифру.

Закончив самооценку, подсчитайте общий балл группы положительных эмоций, затем — группы отрицательных эмоций.

Если сумма положительных эмоций больше суммы отрицательных, то у вас все в порядке. Вам свойствен оптимистический настрой в жизни.

Если сумма положительных эмоций равна сумме отрицательных или меньше ее, то вы человек тревожный, мнительный, пессимистичный.

Далее проанализируйте особенности ваших эмоциональных реакций. К положительным реакциям относятся следующие номера — 1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15, к отрицательным — 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18.

Выделите те отрицательные реакции, которые дали максимальный балл, и сосредоточьтесь на них. Подумайте, почему они вам свойственны, что следует сделать для того, чтобы они исчезли. Этот тест пригоден для оценки своего привычного эмоционального реагирования по мере того, как вы будете овладевать навыками культуры эмоций.

После заполнения теста предлагается обменяться мнениями, отрефлексировать свои ощущения, чувства, состояния, мысли.

V. Задание на углубление самопознания. Заполните схему:

Мои ценности	Радости (что больше всего радует, приводит в хорошее расположение духа)	Огорчения (что раздражает, подавляет, приводит в скверное настроение)
1	1	1
2	2	2
3	3	3

Выстройте ряд в убывающем порядке: от самого значимого до незначительных мелочей. Ряд должен включать не менее 10 пунктов, максимум — 20. Сопоставьте соответствующие пункты после заполнения. Что вы видите? Почему, на ваш взгляд, иерархия ценностей и чувств по конкретным поводам не согласуется, исчезает логика? В чем дело? Почему крупные события жизни оставляют нас странным образом равнодушными, а мелочи будоражат? Ценность и значимость — это одно и то же? Как достигнуть их гармонизации?

VI. Прослушивание музыкального фрагмента.

Зафиксируйте те эмоции и чувства, которые вызывает данная музыка.

Шесть способов взаимодействия с отрицательными эмоциями

1. Жестоко страдаем от возникшей эмоции (например, от гнева). Это самый короткий путь к болезни.

2. Постепенно вытесняем возникшую отрицательную эмоцию положительной. Этот путь тоже ведет к болезням, но с меньшими потерями.

3. Как только отрицательная эмоция возникла, мгновенно «давим» ее в самом начале. Если упустить время и сделать это с опозданием, она успеет принести много вреда. Мгновенному подавлению эмоций можно научиться, хотя и этот путь ведет к заболеваниям, но меньшим, чем подразумеваемые в первом пункте.

4. Принимаем любое событие как посланное Богом для испытания и учебы, для нашей же пользы. Этот путь ведет к здоровью и мудрости.

5. Учимся отстраненно наблюдать возникшую отрицательную эмоцию, чувствуя ее распространение. Пассивное наблюдение за ней приводит к ее уничтожению.

6. Даем возможность выплеснуться эмоции, не загоняя ее вглубь, а реагируя. Это светский метод, позволяющий сохранить свое физическое и психическое здоровье, но ослабить духовное.

Задание 3. Овладейте способами сжигания отрицательных эмоций физическими усилиями.

Три способа сжечь эмоцию физическими усилиями

1. Как только у вас возникла сильная эмоция гнева, сделайте вдох. На выдохе сожмите сильно кулаки, так чтобы даже пальцы побелели, руки задрожали от усилий. Держите напряжение до тех пор, пока не кончится выдох. Сделайте это раз, два... десять — до сильной усталости. Иными словами, сильное мышечное напряжение ослабляет действие эмоции на организм.

2. При возникновении отрицательной эмоции начинайте усиленно дышать в течение 5—10 мин. Дышите глубоко. Эмоциональное тело успокоится.

3. Если вы верующий, прочитайте три раза молитву.

Упражнение «Хороший друг».

Цель:

1. Развитие навыка налаживания дружеских отношений.
2. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

Инструкция:

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

Вопросы для обсуждения:

1. Как человек находит друга?
2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Упражнение «Значимый человек».

Цель: развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.

Инструкция:

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о тебе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10 минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Упражнение «Разговор со взрослыми».

Цель:

Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.

Инструкция:

Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда

Взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

Вопросы для обсуждения:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?
- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удается понять взрослых?
- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

Упражнение «Что, когда и кому я должен».

Цель:

Овладение навыками позитивного поведения.

Инструкция:

Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и несомненно хотим это делать. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у меня в этот день нет настроения идти в кино. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должен это сделать, ведь это же мой друг. Но в то же время я знаю, что мне самому этого не хочется. У меня были другие планы.

Я думаю, что это вам знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы все-таки сделали. Возможно, это было в школе или дома, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие (друзья, родители или кто-то еще) Как вы себя чувствовали в такой ситуации?

Вопросы для обсуждения:

- Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?
- Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?
- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?

- Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!»

Цель: отработка уверенного и эффективного поведения.

Ведущий предлагает ситуации, в которых подростку предлагают употребить алкоголь.

Подросток под различными предложениями должен отказаться.

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Ведущий предлагает ситуацию, в которой присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем. После ознакомления с ситуацией, подросток берет карточку «Стоп!», на ней раскрываются чувства, переживание, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Подросток обсуждает, сходятся ли эти переживания с его личными.

Затем берется вторая карточка «Подумай!». На ней записаны три возможные реакции. Подросток должен определить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано слово «Действуй!». На листке бумаги подросток должен изложить свое решение проблемы.

Упражнение «Без рук!»

Цель: развитие конструктивных навыков общения.

Инструкция:

Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства... Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

Вопросы для обсуждения:

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Драка – это хороший способ разрешить спор?
- Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?
- В чем различие между спором и дракой?

Упражнение «Банк переживаний».

Цель: отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Источник многих проблем – чрезмерные опасения и заботы. Осложнить себе жизнь достаточно просто: надо меньше думать и переживать о том, что может случиться с нами или нашими близкими. «А вдруг...», «А что, если...». Тот, кто много размышляет об этом, тратит свои силы на переживание и преодоление того, чего нет и, может быть, никогда не будет. У такого человека не остается сил на решение отдельных вполне посильных проблем.

Инструкция:

Подумай, вспомни, о чем ты обычно переживаешь? Есть ли сейчас какая-нибудь важная проблема, стоящая перед тобой. Запиши проблему и связанные с ней переживания на небольшом листочке бумаги и положи в коробку. Храни его у себя дома. Раз в неделю в спокойной обстановке садись за стол, записывай свои заботы и переживания и добавляйте их в коробку. Через две недели переберите свои заботы и посмотрите, что с ними стало за это время. Процедуру можно повторить через месяц и более.

Вопросы для обсуждения (минимум через две недели):

- Не исчезли ли многие заботы и переживания сами собой?
- Можно ли отличить преодолимые и непреодолимые трудности? Если да, то как?

Упражнение «Словарь чувств».

Цель: отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция.

Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать. Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства испытываешь после контрольной работы (1 минута). А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты ее описать на языке чувств? (2-3 минуты).

Вопросы для обсуждения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?
- Какое чувство нравится тебе больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

Упражнение «На ошибках учатся».

Цель:

Формирование толерантной коммуникативной культуры.

Инструкция:

Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можешь ли ты вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, очень строго судят себя. Другие просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не создают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как ты реагируешь на свои ошибки?

Вопросы для обсуждения:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?
- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

Упражнение «Была бы проблема».

Цель: отработка навыков преодоления трудностей.

Один из важных ресурсов преодоления жизненных трудностей – это успешный опыт такого преодоления. «Закон накопления опыта» действует и тогда, когда речь идет о жизненных трудностях и кризисах. Чем успешнее человек справлялся с ними в прошлом, тем лучше это у него получится в будущем. Опыт преодоления трудностей есть у каждого человека. Вспомнить его, получить доступ к этому личностному ресурсу поможет упражнение, девиз которого – «Была бы проблема, а решение найдется!»

Инструкция:

Удавалось ли тебе когда-нибудь сделать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной проблемой.. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и опиши их.

Вопросы для обсуждения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты расскажешь об этом?
- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказал?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?
- В каких случаях ты бываешь готов сделать и все бросить?

Упражнение «Неоконченное предложение».

Цель:

Самостоятельный анализ результативности деятельности, самооценка ресурсов и достижений, присвоение и переживание полученного в ходе занятий опыта.

Инструкция:

Допиши предложения:

- Я научился...

- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Самым важным для меня было...