

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Свирский электромеханический техникум»



## ПРОГРАММА

«Социально – психологическая адаптация обучающихся первого курса к  
учреждению средне профессионального образования»

Составитель программы:  
социальный педагог М.Ю. Карнакова

## ПАСПОРТ

### **Актуальность.**

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

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 [1].

Адаптация молодого человека в новом учебном 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 студента 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 студента.

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 Спилбергера.

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

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации

избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других [2].

В связи с этим, исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения в учреждении средне профессионального образования, является актуальной проблемой.

**База реализации программы:** Свирский электромеханический техникум, студенты первого курса всех отделений.

**Цель программы:** Выявить особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в учреждении средне профессионального образования, дать соответствующие рекомендации классным руководителям, преподавателям, родителям и студентам, способствующие наиболее благоприятной адаптации, провести тренинговые занятия.

**Задачи:**

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

**Объект исследования:** особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в Свирском электромеханическом техникуме.

**Предмет исследования:** психологическое состояние и особенности студентов первого курса.

**Гипотеза:** Оптимизации процесса обучения студентов – первокурсников способствует исследование уровня психологической адаптации и включение в учебно-воспитательный процесс рекомендаций, позволяющих снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий,

психологических тренингов, работы с классными руководителями, преподавателями и родителями.

**Критерии результативности:**

1. Уровень тревожности.
2. Степень социальной адаптации.
3. Уровень самооценки.
4. Социометрический статус.
5. Уровень активного восприятия предметов.
6. Уровень коммуникативных и организаторских склонностей.

**Используемые методы и методики:**

Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Эмпирические методы: «Исследование тревожности» опросник Спилбергера; Анонимная анкета, направленная на выявление уровня адаптации к новому учебному заведению; «Исследование самооценки» методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; Социометрическая методика; «Цветовой рейтинг предметов» методика Люшера, «Оценка коммуникативных и организаторских склонностей» анкета Б.А. Федоришина.

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

**Система контроля над исполнением программы:**

Общий контроль над исполнением программы осуществляет заместитель директора по УВР Мутина Т.В.

**Основные этапы программы:**

№	Вид работы	Время проведения
1	Диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме (приложение 1).	Октябрь - ноябрь
2	Работа с родителями. Рекомендации (приложение 2).	Декабрь
3	Работа со студентами. Рекомендации (приложение 3).	Декабрь
4	Тренинговые занятия (приложение 4).	Январь – Февраль
5	Повторная диагностика.	Февраль – март
6	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих трудности в адаптации, родителей, преподавателей работающих с данными студентами	Март

### **Литература:**

1. Адаптация и управление свойствами организма. Под ред. Сорокина А.П., Стельникова Г.В., Вазина А.Н.- М.: "Медицина", 1977.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989. – 224 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн.: Кн. 3: экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 512 с.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гарбачевский и др. Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 672 с.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко - Изд. 10-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 686 с.
7. Цирельникова Н.А. Физиология и патология механизмов адаптации человека. Новосибирск, 1977.

## Психодиагностический инструментарий

<i>Исследуемая характеристика</i>	<i>Диагностический инструментарий</i>
Уровень ситуативной и личностной тревожности	«Исследование тревожности» опросник Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина
Степень социальной адаптации	Анонимная анкета, направленная на выявление уровня адаптации к новому учебному заведению (18 вопросов)
Уровень самооценки, уровень притязаний	«Исследование самооценки» методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан
Социометрический статус	Социометрическая методика
Уровень активного восприятия предметов	«Цветовой рейтинг предметов» М. Люшер
Уровень коммуникативных и организаторских склонностей	«Оценка коммуникативных и организаторских склонностей» методика Б.А. Федоришина

## **Родительское собрание на тему: «Адаптация студентов – первокурсников к новым условиям жизнедеятельности»**

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

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

### **Примерное содержание беседы с психологом**

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

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

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 студентов жалуется на какое-либо ухудшение психического состояния, вызванное перегруженностью учебной.)

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

Для части студентов возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии. Для многих 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, соответствующие выбранной будущей профессии и другие, способствуют наиболее быстрой и удачной адаптации 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 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 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 ребенка 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 объяснить, 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 подчеркивания 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 (сопереживание) 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 техникуме.

Данные рекомендации сформулированы на основе анализа полученных данных о социальной адаптации к обучению в техникуме исследуемых студентов первого курса, которые помогут им наиболее удачно адаптироваться в новом 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» студентов. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение в техникуме – это и одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого 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 уроках:

- 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 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 уроком, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» 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 конспектирования на уроках:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

- Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.

4. 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.

- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» - это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если 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**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Как воспитывать волю**

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

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

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

4. 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**

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

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

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни –

залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

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

5. 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 делаясь 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

**Цель:** Оптимизация процесса адаптации, снижение тревожности, повышение самооценки.

### Тематический план

Занятие	Тема	Цель	Кол-во часов
Занятие 1	Самопрезентация. Правила работы в группе.	Создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; выработка норм работы в группе, вхождение в игровой стиль взаимодействия.	2 часа
Занятие 2	Сеанс релаксации.	Овладение навыками погружения в состояние полного телесного покоя.	2 часа
Занятие 3	Самораскрытие. Принятие себя.	Осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего Я и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции.	2 часа
Занятие 4	Мир наших эмоций и чувств.	Ознакомление с методикой изучения эмоциональных состояний; выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияния на человека, его поведение. Осознание необходимости овладения эмоциональной культурой.	2 часа
Занятие 5	Я в ситуациях взаимодействия.	Выявление особенностей межличностного общения, демонстрация определенных стилей общения, приобретение опыта эффективного взаимодействия при решении групповой задачи.	2 часа
<b>Всего:</b>			<b>10 часов</b>

### Занятие 1. Самопрезентация. Правила работы в группе

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

### *Примерное содержание занятия*

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

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

**2.** Сообщение преподавателя об основных задачах курса и методах работы.

**3.** 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.

**4.** 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.

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

**6.** Создание творческих групп для работы над темой следующего занятия.

## **Занятие 2. Сеанс релаксации**

**Цель:** овладение навыками погружения в состояние полного телесного покоя.

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.

Закреть 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.

Промассировали нос, скулы, виски.

Промассировали губы, скулы, виски.

Промассировали 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 промассировали большой палец правой руки.  
Теперь указательный палец.  
Средний палец.  
Безымянный палец.  
Мизинец.  
Промассировали ладонную поверхность.  
Промассировали тыл кисти.  
Кисть стала мягкая, расслабленная, спокойная.  
Сделайте самостоятельно то же с левой кистью (пауза 40с).  
Сосредоточились на правой руке.  
Мысленно промассировали внутреннюю и наружную поверхность предплечья.  
Самостоятельно промассируйте предплечье левой руки.  
Сосредоточьтесь на плече правой руки.  
Мысленно промассируйте 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 промассируйте подошвы и пальцы и почувствуйте, как они приятно нагреваются.  
Промассируйте 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 промассируйте эти мышцы на правой и левой ноге.  
Прочувствуйте, как приятное тепло охватывает ваши голени и коленные суставы.

Перенесите внимание на бедра.  
Расслабьте их. Теперь промассируйте 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 промассировали 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 промассируем 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, истома, 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**

1. Рефлексия прошлого занятия.

2. 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 пересесть, 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.

3. 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.

**4.** 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?

**5.** 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.

**6.** 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.

7. Обсуждение итогов занятия.

Обсуждение вопросов:

Что означает «принять себя»?

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

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.

8. 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

1. Рефлексия прошлого занятия.

2. 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.

3. 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?

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

### Мои привычные эмоции

№ п/п	Эмоциональные реакции	Выраженность в баллах			
		вовсе нет	редк о	часто	всег да
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.

5. 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?

6. 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.

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.

### **Занятие 5. Я в ситуациях взаимодействия**

**Цель:** выявление особенностей межличностного общения, демонстрация определенных стилей общения, приобретение опыта эффективного взаимодействия при решении групповой задачи.

#### **Примерное содержание занятия**

1. Рефлексия прошлого занятия.
2. Экспресс-диагностика эмоционального самочувствия.
3. Творческая разминка.

#### **Упражнение «Комплименты».**

Инструкция преподавателя: «Возьмем в руки мячик и бросим его — ловите! — тому, для кого у нас припасены комплименты и лестные замечания. Постарайтесь разнообразить их палитру, не повторяйтесь. Только будьте искренними. Получше приглядитесь к друзьям и убедитесь: у каждого есть чему поучиться. Поделитесь своими впечатлениями».

#### **4. Упражнение «Стиль общения».**

Преподаватель предлагает группе из 5-6 человек совместно обсудить и определить тему общей групповой дискуссии. Сами участники устанавливают необходимое им для этого время. Все остальные члены группы наблюдают, как идет процесс обсуждения, фиксируют для себя характерные особенности общения. После того как тема избрана, по 10-балльной системе оцениваются: а) удовлетворенность темой; б) удовлетворенность тем, как шло обсуждение, т.е. что помогало и что мешало общению.

Члены группы обмениваются своими наблюдениями.

Во время общей дискуссии на заданную тему каждый участник должен выполнить индивидуальное задание, которое в конверте получает от преподавателя. Окружающие не должны знать его содержание. В ходе дискуссии надо стремиться как можно точнее выполнить инструкцию и в то же время стараться определить, какое задание получили остальные. Через 15-20 мин. преподаватель дает знак закончить дискуссию, и все начинают обсуждать, как они поняли роли друг друга, насколько эти роли соответствовали их внутренней позиции или полностью противоречили ей, как они переживали свою роль.

Каждый вслух зачитывает то задание, которое он старался выполнить. Группа оценивает, как это получилось. В завершение можно предложить группе определить условия эффективного общения и ответить на два вопроса:

Как научиться понимать друг друга?

Что значит для человека общение?

Если в группе более 13 человек, одно и то же задание можно повторить.

#### **Упражнение** «Потерпевшие кораблекрушение»

Это упражнение предназначено для исследования эффективного поведения в ситуациях межличностного и коллективного взаимодействия в процессе принятия группового решения.

Каждый член группы получает следующее задание (на выполнение отводится 10-15 мин.):

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но вы примерно находитесь на расстоянии 6 тысяч миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять долларовых банкнот...

Ваша задача — классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 около самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значению и так далее до 15-го, наименее важного, по вашему мнению.

Секстант

Зеркало для бритвы

Канистра с водой

Противомоскитная сетка  
Коробка с питанием  
Карты Тихого океана  
Надувная подушка  
Канистра с нефтегазовой смесью  
Маленький транзисторный радиоприемник  
Репеллент, отпугивающий акул  
Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика  
Бутылка рома  
Пятнадцать метров нейлонового каната  
Две коробки шоколада  
Рыболовная снасть

После того как завершена индивидуальная классификация, мини-группе (5-6 чел.) дается 35-40 мин для выполнения общего задания. Надо прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из 15 предметов.

Группа старается каждую оценку дать таким образом, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Предлагается использовать следующие рекомендации для достижения согласия:

Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.

Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.

Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, *компромиссные решения* с целью достижения согласия при решении групповой задачи.

Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

После обсуждения в мини-группах каждая из них предлагает и аргументирует свой вариант классификации. При этом обращается внимание и на сам процесс принятия группового решения. Предметом анализа могут стать следующие вопросы: какие виды поведения помогали или мешали процессу достижения согласия? Появился ли лидер? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Стремилась ли группа включить каждого в процесс дискуссии?

После выполнения задачи преподаватель и те члены группы, которые выступали в качестве наблюдателей, рассказывают о том, как развивался процесс межличностного и группового взаимодействия.

### **Задания для самостоятельной работы**

Задание 1. Понаблюдайте за характером своего общения с другими людьми, постарайтесь определить, как часто вы бываете искренни в

общении, стремитесь ли вы понять позицию собеседника, помогаете ли ему раскрыться в общении, умеете ли его внимательно слушать.

Задание 2. Подготовьте 1-2 ситуации для обсуждения в группе, когда человек, стремясь стать выше в собственных глазах, самоутвердиться, вызывает тем самым у своих товарищей отрицательное отношение к себе. Проанализируйте, насколько это психологически оправданно.

Задание 3. Подготовьте небольшую игру и выступите в качестве ее организатора в группе. Подумайте, как заинтересовать группу, привлечь всех к участию. Постарайтесь выбрать игры, позволяющие организовать общение в группе.