

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
« НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ »

Библиотека куратора

Г.С. Ерофеева, Е.Ф. Камалеева,
Д.С. Лиханова, Е.Н. Мевиус

СЦЕНАРИИ ТРЕНИНГОВ

*Методическое пособие для проведения часов куратора
в рамках программы социокультурной адаптации студентов 1 курса*

Издательство
Томского политехнического университета
2014

УДК 379.8:371.14(07)

ББК 74.58я73

Е76

Ерофеева Г.С.

Е76 Сценарии тренингов: методическое пособие для проведения часов куратора в рамках программы социокультурной адаптации студентов 1 курса / Г.С. Ерофеева, Е.Ф. Камалеева, Д.С. Лиханова, Е.Н. Мевеус. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2014. – 58 с.

Пособие предназначено для проведения кураторских часов в форме тренингов, что способствует более успешной социально-психологической адаптации первокурсников в вузовском социуме.

Занятия по ниженаписанным сценариям могут быть проведены как психологом, так и куратором. Все сценарии апробированы на учебных группах и являются хорошим подспорьем в работе куратора студенческой группы.

Представляет интерес для преподавателей и всех интересующихся проблемами современного образования.

УДК 379.8:371.14(07)

ББК 74.58я73

© ФГАОУ ВО НИ ТПУ, 2014

© Ерофеева Г.С., Камалеева Е.Ф.,

Лиханова Д.С., Мевеус Е.Н., 2014

Содержание

Введение. Правила работы в группе.....	4
Сценарий тренинга «Знакомство». Вариант 1.....	6
Сценарий тренинга «Знакомство». Вариант 2.....	8
Сценарий тренинга «Знакомство». Вариант 3.....	11
Сценарий тренинга «Создание коллектива, норм, правил».....	14
Сценарий тренинга «Управляй своим временем».....	17
Сценарий тренинга «Стресс-менеджмент». Вариант 1.....	20
Сценарий тренинга «Стресс-менеджмент». Вариант 2.....	27
Сценарий тренинга «Успешный студент - какой он?».....	32
Сценарий тренинга «Социометрия. Я в группе». Вариант 1.....	35
Сценарий тренинга «Социометрия. Я в группе». Вариант 2.....	38
Сценарий тренинга «Социометрия Я в группе». Вариант 3.....	43
Сценарий тренинга «Взаимоотношения полов». Вариант 1.....	48
Сценарий тренинга «Взаимоотношения полов». Вариант 2.....	52
Список использованных источников и литературы.....	57

Уважаемые коллеги, психологическая служба ТПУ представляет вашему вниманию разработки тренинговых занятий по темам «Знакомство», «Создание коллектива в студенческой группе», «Стресс-менеджмент», «Успешный студент. Какой он?» и другие, согласно плану академической адаптации первокурсников.

По некоторым темам предложены несколько вариантов сценариев, которые можно комбинировать по усмотрению куратора или использовать для создания своего сценария.

Несомненно, что куратор играет важную роль в формировании благоприятного психологического климата студенческой группы. Он может создать в ней атмосферу общей работы, сотрудничества, взаимопонимания. Проведение кураторского часа в активной форме, называемой тренингом, лучше всего способствует этому.

Основой процесса познания в тренинге является активная позиция участников и приобретение ими собственного опыта, когда они сразу по ходу получения информации могут задавать вопросы, выражать свое мнение.

Занятие должно быть организовано таким образом, чтобы происходило непрерывное интересное общение, обмен опытом, получение удовольствия от новых открытий. Куратор как ведущий, должен действовать в теплой искренней манере, создавать в группе позитивную обратную связь и проявлять способность быстро реагировать на нестандартные ситуации, быть комментатором и экспертом, помогающим участникам объективно оценивать свое поведение, объясняя сложное поведенческие реакции.

На первом занятии необходимо познакомить студентов с **общими правилами** работы в тренинге, которые приведены ниже (о них следует периодически напоминать студентам). Все программы рассчитаны на 1,5–2 ауд. часа (60–90 мин).

Вводная часть и общие правила работы в группе (5 минут)

(рекомендуется периодически напоминать студентам перед началом занятия)

Куратор: «Сегодня час куратора будет проходить в форме тренинга. Прежде чем мы начнем, я хочу спросить: кто-нибудь из вас участвовал в психологических тренингах? (ответы) Расскажите об этом опыте. Что вы делали на занятии? Понравилось ли вам?» (ответы). Далее необходимо объяснить студентам несколько правил, на которых будет строиться дальнейшее взаимодействие.

Правила:

1. **«Здесь и теперь»** (говорить только о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас, по ходу общения в группе).
2. **Искренность и открытость** (быть откровенным, не «играть»)
3. **«Принцип Я»** (говорить от своего имени «я считаю...», «я думаю...», «хочу предложить...»).
4. **Активность** (все участники привлекаются к обсуждению)
5. **Уважение** (уважать каждого говорящего, уметь слушать, не перебивать)
6. **Конфиденциальность** (все, что происходит здесь с другими, не подлежит обсуждению за стенами аудитории)

Правила группы – это законы, по которым она живет во время всего тренинга. Они нужны для создания благоприятной обстановки, в которой каждый студент может открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды, не бояться стать объектом насмешек, быть уверенным в том, что все сказанное в группе не выйдет за пределы группы.



Цель:

Знакомство студентов между собой, снятие барьеров в общении, ускоренное прохождение этапа «притирки» и выстраивания социальной структуры группы. Рекомендуется проводить в первые две учебные недели.

Ход тренинга:

Для начала необходимо организовать пространство. Желательно, чтобы студенты убрали столы и сели на стулья в один общий круг, куратор к ним присоединяется.

1. Знакомство (около 10 минут)

Инструкция: Представляется куратор и говорит несколько слов о себе и о целях занятия. Далее предлагает участникам представиться и сказать пару слов о себе (20–30 сек на каждого). «Назовите свое имя и ту информацию, которая поможет остальным участникам группы вас запомнить». Например: «Я – Антон. Я приехал с острова Сахалин, люблю русский рок, умею играть на гитаре».

2. Разминочная игра: «Атомы и Молекулы» (около 3 минут)

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят встать и закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову – 2, 3, 4. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т. п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

3. «Мы с тобой похожи тем, что...» (около 10 минут)

Цель: познакомиться, узнать друг друга, сравнить – чем похожи, чем отличаются, для того, что бы найти приятелей по интересам.

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

4. «Звездочка, восьмерка, квадрат» (5–8 минут)

Инструкция: Группе необходимо молча, не обговаривая заранее, расположиться таким образом, что бы получилась фигура звезды, затем восьмерки и т. д.

5. «Хорошо ли быть в команде?» (частью целого?). (3–5 минут)

Инструкция: Группа делится на две части, одна часть пишет плюсы нахождения (работы) в команде/ в коллективе/ в группе, а другая – минусы!

Предложите им подискутировать и обратите их внимание, получилось ли у них прямо сейчас стать командой!

6. «Встаньте по ...» (около 3 минут) – разминка!

Предложите группе встать и распределиться: по росту, размеру обуви, по цвету глаз, по теплоте ладоней и др. (от наименьшего признака к большему)

8. «Рисунок на спине» (около 5 минут)

Инструкция: Встать в круг, «паровозиком», друг за другом. Ведущий схематично на листе изображает: солнце, птиц и море. Молча показывает одному из участников. Он изображает рисунок пальцем на спине впереди стоящего. Следующий изображает у впереди стоящего то, что он понял по ощущению. И далее по кругу. Последний озвучивает, что получилось. Ведущий предъявляет всем рисунок на бумаге!

9. Обратная связь: (Сидя в кругу, попросить ответить кратко каждого участника)

«Что интересного было сегодня?»

Цель: Знакомство студентов между собой, снятие барьеров в общении.

Ход тренинга:

1. «Знакомство» (10 минут)

Инструкция: Каждый участник представляется по кругу следующим образом: называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, начинающееся на эту букву,

2. «Имена, имена» (продолжительность примерно 20 минут)

Инструкция: Участники свободно ходят по комнате и жмут руки каждому встречному. При каждом рукопожатии участники должны представиться и обменяться каким-то фактом о себе (сообщение о себе должно быть коротким). Задача – запомнить, как можно больше имен (10 минут).

Затем участники возвращаются на свои места и записывают те имена, которые они могут вспомнить. Куратор просит отметить три первых имени и поразмышлять:

- имеют ли эти имена особое значение?
- почему именно эти три имени пришли на ум первыми?
- может быть, так звали людей, с которыми связаны особые воспоминания?

После этого группа снова собирается вместе и обсуждает следующие вопросы:

- почему именно эти три имени пришли на ум первыми?
- как я обычно запоминаю имя человека?
- какие чувства и ассоциации помогают мне удерживать в памяти имена людей?
- знаю ли я какие-нибудь особые приемы, позволяющие лучше запомнить имена?

3. «Интервью» (15 минут)

Инструкция: Все участники разбиваются на пары. Затем они интервьюируют друг друга в парах в течение 5 минут. Далее задача каждого человека представить группе своего собеседника.

4. «Пожмите руки те...» (10 минут)

Инструкция: Игрокам предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов: «В круг выйдут те, кто...»:

- играет на каком-нибудь инструменте;

- родился в другом городе;
- умеет кататься на коньках;
- бывал за границей;
- любит жареные пирожки;
- у кого есть дома домашнее животное;
- считает себя «жаворонком»;
- любит математику (физику и т. д. в зависимости от специальности);

После упражнения можно провести небольшое обсуждение. Каждый участник высказывается по кругу:

- как вы себя чувствовали во время игры?
- узнали ли вы для себя что-то новое?
- всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

5. «Карусель» (15 минут)

Инструкция: Участники делятся на две равные команды. Одна команда образует внутренний круг, другая – внешний. Участники, образующие внутренний и внешний круг, стоят друг напротив друга. Участники должны внимательно посмотреть друг на друга и сказать, чем они похожи и чем они отличаются. На каждую пару отводится по 2 минуты. По сигналу тренера участник, стоящий во внешнем круге, делает шаг вправо. И так далее. Далее участники, стоящие во внешнем круге, меняются местами с внутренним кругом. И все продолжается по указанной схеме.

- Что в этом упражнении было легче всего: искать сходства или искать различия?
- Всегда ли хорошо, если группа состоит из похожих друг на друга людей?
- Что дает группе наличие в ней разных людей?

6. «Телесный контакт» (5 минут)

Инструкция: Участники медленно ходят по всему пространству кабинета, пока ведущий не хлопнет в ладоши. После этого ведущий говорит задание. После того, как участники выполнили задание, они снова перемещаются по пространству кабинета, пока ведущий снова не скажет задание.

Задание:

- посмотрите в глаза, человеку, стоящему напротив вас;

- улыбнитесь человеку, стоящему напротив вас;
- пожмите руку человеку, стоящему напротив вас;
- обопритесь о спину человека, стоящего напротив вас;
- обнимите человека, стоящего напротив вас.

После выполнения задания участники садятся на свои места и идет обсуждение упражнения: комфортно ли было выполнять упражнение? С каким партнером было комфортнее?

7. Рефлексия, подведение итогов (10 минут)

Слова ведущего: «Наш тренинг подходит к концу. Вы сегодня не только узнали друг друга по именам, но познакомились еще ближе и это, надеюсь, заложило основу для дальнейшего общения. Давайте подведем итоги сегодняшнего занятия».

Далее каждый участник по кругу отвечает на вопросы:

- Что сегодня больше всего понравилось?
- Что оказалось полезным?
- Что почувствовал?

Цель: Знакомство с группой; осознание личностных качеств, проявляющихся в общении; отработка навыков эффективного взаимодействия;

Ход тренинга:

Введение. «Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться эффективному общению? Да, и сделать это можно при помощи игровых упражнений».

1. «Снежный ком»

Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т. д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т. д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех.

При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

2. «Доверие» (Время выполнения 10–15 минут).

«Я хочу предложить вам игру, в которой ваши глаза будут отдыхать, а вести вас будут руки, уши, интуиция. Закройте глаза и начните медленно ходить по комнате. Привыкайте к новому способу ориентирования... В этой игре нельзя разговаривать (1 мин).

Не открывая глаз, попробуйте найти себе партнера. Возьмитесь за руки. Когда сделаете это, встаньте рядом...

А теперь почувствуйте руки друг друга. Какого размера ладони у вашего партнера, теплые они или холодные, мягкие или шершавые, нежные или жесткие? Попытайтесь сделать нечто вроде «тактильной фотографии» его рук, сохраните ее в памяти (2–3 мин).

Не открывая глаз, отпустите руки партнера и пройдите по комнате в одиночестве (1 мин).

Попробуйте с закрытыми глазами вновь найти руки того же человека. Если вы уверены, что нашли их, встаньте рядом и откройте глаза. Понаблюдайте за остальными».

Обсуждение:

- Как я себя чувствовал во время выполнения упражнения?
- Когда я чувствовал неуверенность?
- Когда я чувствовал себя уверенно?
- Как я воспринимал руки разных людей?
- Какую роль для меня играют прикосновения, если речь идет о вопросе доверия?
- Изменилось ли что-нибудь в моем отношении к группе или к партнеру?

3. «Интервью» (Выполняется в парах).

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

4. «Визитка», «Я за тебя отвечаю»

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

5. «А еще я...»

«А сейчас каждый из вас может сказать, насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам не соответствует. «Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...».

При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

6. «Рисунок вдвоем»

«Для выполнения упражнения вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т. е. разговаривать с партнером не разрешается».

Инструкция: Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок. Время выполнения – 3 минуты.

По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность. Покажите свой рисунок группе. Посмотрите, что нарисовали другие. Есть ли сходства у рисунков?».

Обсуждение:

- Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?
- Что помогало и что мешало вам выполнять задание?
- Как вы распределяли функции? Кто из вас был лидером?
- Похоже ли ваше поведение сейчас на то, что обычно происходит с вами в группе?
- Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?

7. «Факс»

Для выполнения упражнения необходимо заготовить картонку с предложением «Мы лучшая группа!», ручку и бумагу.

Все участники становятся в колонну один за другим. Последний участник получает неизвестное группе сообщение («Мы лучшая группа!»). Он передает сообщение по одной букве или символу (рисует пальцем на спине впереди стоящего). Каждый участник передает полученную букву (символ) следующему, выводя у него на спине. Участник, который стоит первым, записывает полученные буквы. Должно получиться предложение.

Если кто-нибудь из участников не понял букву, которую ему передали, то хлопает себя по плечу, значит ее нужно повторить. Буквы лучше использовать печатные.

Обсуждение:

- Довольны ли вы результатом работы?
- Что помогало и что мешало выполнить задание эффективно?
- Что можно сказать о слаженности работы группы?
- Достаточно ли ответственно вы выполняли свои функции?

8. Рефлексия

Эта процедура завершает занятие. Необходимо выслушать каждого члена группы, узнать о его эмоциональном состоянии, дать возможность высказать свое отношение к происходящему. Обсуждение может направляться следующими вопросами:

- С какими чувствами вы заканчиваете занятие?
- Что было для вас самым эффективным?
- Что на занятии вам удалось, а что не получилось?
- Какие вопросы или темы у вас вызывают наибольший интерес?

(рекомендуется проводить примерно через месяц после начала учебы)

Ход тренинга:

1. «Поздороваться с каждым» (3–5 минут)

Инструкция: участники ходят по комнате и здороваются с каждым, с помощью рукопожатия. Важно никого не пропустить.

Слова ведущего: «Начнем наш день сегодня с приветствия. Давайте поздороваемся с каждым, каждому пожмем руку. Важно никого не пропустить».

После выполнения упражнения спросить: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться.

2. «Копилка хороших новостей» (10 минут)

Инструкция: участники делятся хорошими новостями, что хорошего, интересного произошло с ними за прошедшую неделю. Первый участник, держа в руках мяч, продолжает фразу «За прошедшую неделю я...» и кидает мяч любому участнику. Важно, чтобы мяч побывал в руках у всех участников.

3. «Что такое группа?» (15 минут)

Куратор предлагает студентам устно ответить на вопросы (ответы можно записать на доске):

- что такое группа, коллектив?
- какую роль играет группа в жизни человека?
- что нужно, чтобы группа была сплоченной?
- почему бывает так, что группа есть, а коллектива нет? (обсуждение)

Далее студенты письменно отвечают:

1. Моя группа для меня –
2. Кто и что я для своей группы – ...
3. Наша группа – это ... (5 прилагательных, или 5 глаголов, или 5 существительных)

4. «Групповые правила, нормы, роли» (20 минут)

Инструкция: участники отвечают письменно на следующие вопросы:

– Что необходимо Вам как члену этой группы, чтобы чувствовать себя комфортно хорошо? (Например, быть лидером, руководить, найти друзей, поддержку и т. д).

– Какую пользу Вы можете принести, как член этой группы? Что хорошего Вы можете сделать для Ваших одноклассников?

– (Например, помогать в учебе, быть старостой, быть ответственным за поздравления с Днем рождения и т. д).

– Одним из элементов сплоченного коллектива являются правила. Подумайте, какие правила можно внести в Вашу группу, чтобы пребывание в ней было максимально комфортным, удобным?

После того, как участники ответят на вопросы, можно предложить им высказаться по каждому вопросу. После этого предложить им составить единый список правил их группы (например, путем голосования). Работа может проводиться также по микрогруппам.

5. «Узелок» (15 мин)

Группа делится на две равные команды. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 метра. На роль направляющих можно выбрать наиболее активных и коммуникабельных участников. Каждый участник держит в руке веревку, протянутую вдоль обеих колонн. Дается задание: не отрывая рук от веревки, завязать узел на ее промежутке между двумя направляющими.

Техника завязывания узла участникам не объясняется. Они должны сами догадаться и выполнить задание.

Обсуждение:

- От чего зависел ваш успех? Либо почему не справились?
- Насколько слаженными были ваши действия?
- Выявился ли лидер?
- Каковы были его действия?
- Охотно ли остальные следовали его указаниям? Может, у кого-то было свое видение?

(Упражнение позволяет сблизить участников группы между собой, создать условия для проявления лидерских способностей некоторых участников, создать условия для координации совместных действий, активизировать творческие способности, позволяет участникам получить опыт успешного достижения групповой цели).

6. «Групповой символ» (15 минут)

Инструкция: Участникам тренинга необходимо разделиться на микрогруппы. Каждой микрогруппе дается лист ватмана и фломастеры, карандаши и дается задание: нарисовать символ, который отражал бы их учебную группу.

После того, как они нарисуют группой символ, можно устроить презентацию:

- Что отражено в этом рисунке?
- Какова идея этого рисунка?

Далее проводится голосование, по результатам которого выбирается общий групповой символ.

7. «Образ группы»

«Мне бы хотелось, чтобы сейчас каждый из вас выразил свое личное видение группы как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе». Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы:

- Есть ли во всех этих образах что-то общее?
- Все ли образы вам понравились?
- Почему возникли те или иные образы?

Во второй части упражнения участники создают метафоры, характеризующие идеальную группу, то есть такую, в которой они могли бы учиться с радостью и увлечением. Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены группы.

8. Рефлексия (10 минут)

Инструкция: Каждый участник по кругу отвечает на вопросы:

- Что сегодня больше всего понравилось?
- Что оказалось полезным?

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «УПРАВЛЯЙ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ»

Цель занятия:

Обучение навыкам управления важнейшим ресурсом – временем.

Задачи:

1. Создать условия для актуализации студентами своих жизненных целей.
2. Помочь осознать, что время – это ресурс, которым можно управлять.
3. Обучить некоторым методам составления планов и управления временем.
4. Обучить методам борьбы с «поглотителями времени».

Ход тренинга:

1. «Зачем нам нужен учет времени?» (10 минут)

Участникам дается возможность порассуждать на тему «Зачем нам нужен учет времени». Им предлагается поразмышлять (на размышления дается 3 минуты) и ответить на вопросы:

1. Зачем нужен учет времени?
2. Планируете ли вы свои дела на каждый день, неделю? Помогает ли составление планов для улучшения эффективности?
3. Что полезнее планы, сделанные в уме или планы, написанные на листе?

Далее участникам предлагается по очереди высказаться по этой теме.

2. «Умеете ли вы управлять своим временем» (5 минут)

Участники заполняют тест «Умеете ли вы планировать свое время». В этом тесте допускаются **4 варианта ответов**: «почти никогда» – 0 баллов, «никогда» – 1 балл, «часто» – 2 балла, «почти всегда» – 3 балла

1. Перед началом работы я оставляю себе резерв времени, который использую для составления плана на день, для подготовки рабочего места и т. п.

2. Все, что можно переложить на других людей, я перекладываю.

3. Я фиксирую каждую задачу и каждую цель с указанием срока их решения.

4. Каждое домашнее задание я стараюсь выполнить с первого раза и сразу «набело».

5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядочивая их по приоритетам.

6. Планируя заняться учебой, я стараюсь исключить посторонние телефонные разговоры, избегаю незапланированных встреч.

7. Я хорошо знаю свои пики и спады работоспособности и планирую свой день, учитывая это.

8. При планировании своего дня, я оставляю резерв времени для непредвиденных ситуаций и для неожиданных встреч.

9. В первую очередь я решаю приоритетные задачи.

10. Если у меня есть неотложные дела, но кто-то пытается меня отвлечь, я умею сказать «Нет!»

Результаты тестирования

Просуммируйте все баллы.

0–15 баллов. Вы не планируете свое время и плывете по течению. Хотя если вы составляете список приоритетных задач и придерживаетесь его, то некоторые цели вы можете достичь.

16–20 баллов. Вы пытаетесь овладеть своим временем, но вам очень мешает непоследовательность в ваших намерениях и действиях.

21–25 баллов. У вас хороший самоменеджмент.

26–30 баллов. Вы – настоящий хозяин своего времени и можете служить образцом для подражания!

3. «Мои жизненные цели» (20 минут)

На листе бумаги каждый участник пишет свои жизненные цели в схемы, рисунка. В начале упражнения тренер объясняет, что цели удобно разделить по сферам: «семья», «образование», «карьера», «отдых, спорт, хобби» и т. д. На выполнение этого задания дается 15 минут. Далее участники делятся по парам, и каждый участник обсуждает со своим партнером, какие цели он ставит перед собой, а партнер помогает ему скорректировать цель по критериям SMART.

4. «Поглотители времени» (10 минут)

Каждый участник высказывается на тему что мешает выполнить дело в срок, что отвлекает нас, из-за чего мы опаздываем.

Во время этого упражнения составляется список поглотителей времени.

5. «Коридор» (20 минут)

Из группы выбирается доброволец. Он озвучивает свою цель и говорит, что мешает ему достичь этой цели. Остальные участники выстраиваются в коридор. Каждому участнику дается роль определенного поглотителя времени. Задача добровольца пройти до конца живого коридора и

«достичь цели», несмотря на отвлекающие факторы, а задача «поглотителей» – отвлечь внимание добровольца и не дать ему достичь своей цели. Отвлекать можно действиями, уговорами, аргументами и т. д.

Обсуждение:

1. Смог ли доброволец достичь цели?
2. Что помогло добровольцу «достичь цели», какие аргументы, действия он предпринимал?
3. Какой поглотитель оказался самым трудным? А с каким было справиться легче всего?
4. Что чувствовал доброволец, когда его отвлекали?
5. Был ли момент в упражнении, когда доброволец почти сдался?
6. Легко ли было поглотителям отвлекать добровольца?

6. Упражнение «Поглотитель» (15 минут)

Участники делятся на пары. Один из партнеров озвучивает свою цель и что ему мешает достичь ее. Другому партнеру необходимо выполнить роль поглотителя. Потом партнёры меняются ролями. Упражнение продолжается 10 минут (5 минут на одного партнера, 5 – на другого). Далее обсуждение:

1. Какую цель вы хотели достичь?
2. Что вам мешало?
3. Вы справились со всеми поглотителями?
4. Какой из поглотителей вызвал наибольшую трудность? А с каким было справиться легче всего?
5. Какая роль была легче?

В **заключение показывается** короткая презентация «Способы управления временем» (где даются инструкции, как правильно планировать время, как бороться с поглотителями времени) и выдается памятка, где кратко описываются эти способы.

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ». ВАРИАНТ 1
(рекомендуется проводить за 2–3 недели до начала сессии)

Цели:

- снять эмоциональное напряжение перед экзаменами;
- научить студентов не допускать негативного воздействия стрессоров;
- научить конкретным методам борьбы со стрессом перед экзаменом и во время него;
- повысить у студентов уверенность в собственной успешности на экзамене.

Ход тренинга:

1. Приветствие, объяснение темы занятия, напоминание правил тренинга (5 минут).

2. Разминка с мячом. Участники по кругу передают мяч, каждый отвечает на вопросы: какое у меня настроение сейчас? Какие у меня ожидания от предстоящей сессии? (5 минут).

3. Теоретический блок. Напоминание о том, что такое стресс, эустресс, дистресс. (*Теория находится в приложении*). (5 минут)

4. Симптомы стресса (10–15 минут)

Рассказ о том, что симптомы разделяют на четыре группы: физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

Далее все участники разбиваются на 4 группы, группам дается задание описать физиологические, эмоциональные, поведенческие и когнитивные проявления экзаменационного стресса (на эту работу дается 5–7 минут). Далее группы докладывают о том, что написали. Тренер слушает, дополняет, комментирует.

5. Самодиагностика (10 минут)

Каждый участник оценивает свое состояние перед сессией в первом семестре и сейчас от 1 до 10 по шкалам «тревожный – расслабленный», «собранный – несобранный», «неуверенный – самоуверенный», «знающий (опытный) – неопытный». После этого идет обмен мнениями. Изменилось ли состояние в сравнении с предыдущей сессией. Если да, то почему?

6. Способы борьбы со стрессом на сессии (15 минут)

Каждый участник рассказывает о своем опыте, кто как боролся со

стрессом перед экзаменами. Психолог слушает, дополняет, тоже дает советы, как справиться с волнением на экзамене. *Советы о том, как преодолеть экзаменационный стресс находятся в приложении.*

7. Позитивное мышление (10–15 минут)

Тренер объясняет, почему важно оставаться всегда позитивно настроенным. Даже когда возникают негативные мысли, важно научиться их отслеживать и переделывать в позитивные.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны негативные мысли. Задача – переделать эти высказывания в позитивные. *Карточки находятся в приложении.*

8. Релаксация-визуализация «Успех» (15 минут)

Текст релаксации находится в приложении.

9. Рефлексия

Что понравилось, что нет? Что оказалось полезным?

Что удивило и заставило задуматься?

Приложение «Теория»

Ганс Селье (1907–1982) – ученый-психофизиолог, основоположник теории стресса.

Стресс – **stress** (англ) – давление, нажим, напряжение. Стресс, по Гансу Селье, есть неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявление ему требования.

Distress (англ) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс». Иногда вместо термина «дистресс» используется термин «неотработанный стресс».

Советы для экзамена

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на мед-

ленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

После экзамена не нужно попусту тратить время, осуждая и критикуя себя за то, что, по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Как пройти через экзамен

10 полезных советов от психологов:

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.

2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.

3. Планируйте свое время.

4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.

5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.

6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.

7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.

8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.

9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.

10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

11. Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

В день экзамена

1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусочек не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть.

2. Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами.

3. Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка.

4. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

Приемы борьбы со страхом

1. **Запрети себе бояться!** Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

2. **Выполняй дыхательные упражнения.** Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2–3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

3. Через 3–5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «**Я расслабляюсь и успокаиваюсь**», синхронизируя их с ритмом своего дыхания.

При этом слова «я» и «и» следует произносить на **вдохе**, а слова «**расслабляюсь**» и «**успокаиваюсь**» – на **выдохе**.

4. Можно также проговорить про себя: «**Я спокоен и уверен в себе**», «**Моя память работает хорошо. Я все помню**», «**Я могу доказать, что много работал и все выучил**». Аутотренинг – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

5. Научись никогда не думать о провале на экзамене. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: «У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».

6. Не заражайся чужим волнением. Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно.

7. Сбрасывай напряжение. Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами. Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что бьешь свой страх. В стрессовой ситуации полезно позевать. Сладко зевнув три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.

8. Займись самомассажем. Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность. Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев, а также выполнение йоги для пальцев, так называемых мудр. Этим словом обозначается соединение пальцев рук в определенной комбинации. Так, мудра Земли помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе. Для ее выполнения безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижми друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрями и слегка расставь. Такой жест полезно делать как можно чаще и держать пальцы в таком положении как можно дольше. При сильном стрессе положи левую руку на стол ладонью вниз. Правой рукой в течение 3-5 минут круговыми движениями по часовой стрелке массируй точку пересечения условных линий большого и указательного пальцев, при этом большой палец максимально отставь от указательного. Затем поменяй руку, но теперь уже совершай движения против часовой стрелки.

Поведение на письменном экзамене

1. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе “Стоп!” Это слово нужно произнести вслух как команду. Всегда помни: все, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».

2. После этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай

глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.

3. Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т. п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

4. Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

5. Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

6. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нем, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

7. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене

1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь свое внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.

2. Собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы».

3. Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять свое волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используй все свое обаяние, веди себя уверенно, но не развязно.

4. Учти, что к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.

5. Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

Релаксация «Успешность»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы все больше и больше успокаиваетесь.

Теперь представьте, что вы находитесь на солнечной полянке. Она вся пронизана светом, вы ощущаете солнечное тепло. Слышите щебетание птиц. Вы идете по поляне и чувствуете, дуновение легкого летнего ветерка на вашей коже. Трава вокруг такая густая, и такая мягкая, что вас одолевает желание лечь. Вы ложитесь на живой ковер, вдыхаете чуть горьковатый запах луговых трав, закрываете глаза... и засыпаете.

Вам снится необычный сон. В этом сне вы оказываетесь прошлым и вновь переживаете момент, в котором вы успешны, в котором вы добились чего-то. Вспомните этот момент, проживите его. Вы одни в этот момент или с вами находятся близкие люди? Что вам помогло добиться результата? Ваши собственные силы, поддержка близких? Что вы чувствуете в тот момент, когда вы добились того, к чему так долго стремились? Ощутите вновь эти чувства. Ощутите, как оно наполняет вас радостью, ликованием, гордостью, оно разливается теплом и светом по вашему телу. Вы успешны в этот миг. Это чувство успешности никуда не уходит, оно было с вами и остается с вами. Его нужно только не забывать.

Вы просыпаетесь и видите, что солнце уже начинает садиться. Вы встаете, потягиваетесь. Оглядываясь вокруг, вы благодарите это чудесное место. Вам нужно возвращаться домой, и вы уходите в приподнятом настроении. Вы знаете, что в вашей жизни есть моменты, когда вы гордитесь собой и за которые вы можете себе сказать: «Да, я успешен!».

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ». ВАРИАНТ 2
(рекомендуется проводить за 2–3 недели до начала сессии)

Ход тренинга:

1. «Ассоциации» (15 мин)

Цель: выявление примерного уровня стресса в группе перед сессией.

Инструкция: «Назовите по очереди ассоциации, связанные со словом «сессия» (ответы). Куратор записывает все ассоциации на доске. Затем вместе с группой оценивает ассоциации как негативные, позитивные и нейтральные. Соответственно, рядом с каждой ассоциацией ставится знак +, –, или 0. Далее подсчитывается и записывается на доске количество ассоциаций в каждой категории. По этим показателям можно выявить общий уровень стресса в группе. Результаты будут наиболее достоверными, если каждый студент выскажет все свои ассоциации.

Обсуждение: отражает ли данная картина Ваше состояние в связи с предстоящей сессией? Почему, в Вашей группе преобладает тот или иной показатель? Является ли этот результат нормальным или есть над чем поработать?

Куратор: «Преобладание негативных ассоциаций ожидаемо, т. к. первая сессия – это ситуация неизвестности, а неизвестность всегда порождает тревогу и соответственно стресс. Есть методы борьбы со стрессом, которым мы сегодня научимся, и Вы сможете ими легко воспользоваться».

2. Мини-лекция «Стресс и его виды» (5 мин)

Существуют 2 вида стресса – конструктивный и деструктивный.

Эустресс – мобилизация организма, положительный стресс. Состояние человека, способного чувствовать вокруг себя наличие проблем и быть в состоянии решить их.

Дистресс – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда. Вредный или неприятный стресс.

Таким образом, эустресс поможет Вам мобилизовать свои силы на экзамене, дистресс, наоборот снизит шансы на успех. Каждый из нас имеет определенный порог чувствительности к стрессу – стрессоустойчивость. Это – совокупность личностных качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для окружающих и своего здоровья. Стрессоустойчивость можно повышать при помощи тренировок.

3. «Признаки стресса» (15–20 мин)

Цель: развитие у студентов навыка самодиагностики стресса, выявлению признаков стресса.

Вопросы: Как Вы понимаете, что находитесь в состоянии стресса? Какие признаки стресса Вы у себя отмечаете? (ответы). Далее по очереди называют различные симптомы и признаки.

Куратор записывает их на доске (доска делится на 2 части – в 1-й части записываются признаки, 2-я часть остается свободной). Отмечаются совпадения в признаках, приведенных студентами.

Физиологические признаки:

- переутомление
- головная боль
- бессонница
- боль в спине
- астма
- боли в сердце
- язвы

Психологические признаки:

- раздражительность
- потеря аппетита
- пониженный интерес к общению
- тревожность
- дезориентация
- трудности в принятии решений
- потеря интереса к наиболее значимым и важным делам
- отвращение к себе

4. «Как вы боретесь со стрессом?» (15 мин)

«Каждый из вас уже не раз переживал стресс в течение жизни. Наверняка у вас есть собственные методы борьбы со стрессом, которыми вы пользуетесь, которые всегда вам помогают.

Напишите на листке 5 собственных методов борьбы со стрессом». (Студенты пишут). «Выберите 2 наиболее успешных метода – подчеркните». Далее, каждый студент зачитывает 2 наиболее действенных метода из своего списка. Остальные участники слушают, добавляют в свой список понравившиеся методы. Ведущий записывает методы на доске (на 2-й части).

Обсуждение: куратор со студентами отвечает на вопросы: Какие методы помогают снять физиологические признаки стресса? Какие из методов снимают психологические признаки? Какие методы самые популярны в Вашей группе?

5. «Как бороться со стрессом» (25 мин)

Цель: обучение методам борьбы с предэкзаменационным стрессом, снижение эмоционального напряжения.

Куратор: Мы с Вами ознакомились с понятием стресса в целом, но нас больше интересует предэкзаменационный стресс и методы борьбы с ним.

По результатам анкетирования удалось выяснить, что 20 % студентов предпочитают купировать экзаменационное волнение при по-

мощи лекарственных средств; 27 % при помощи рациональной терапии (самоуговоров); 9 % студентов используют для уменьшения волнения и страха специальные ритуалы, 5 % обращаются за помощью к другим людям; 38 % не пробуют бороться с волнением, полагая, что оно является неизбежным компонентом экзаменационной сессии.

Чтобы снизить уровень тревожности, мы с Вами «переживем» поэтапно процесс подготовки к экзамену, день перед экзаменом, сам экзамен – в совокупности с методами борьбы с предэкзаменационным стрессом. Таким образом, каждый из Вас научится управлять стрессом и сможет легко сдать экзамен на желаемую оценку.

Как вы готовитесь к предстоящим экзаменам? Как организовываете свое время? Участники высказываются. Затем куратор зачитывает те рекомендации, которые не упоминали студенты.

6. Подготовка к экзамену

– Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовить себя к экзамену и как вести себя во время экзамена.

– Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту.

– Составьте расписание своей подготовки к экзамену. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

– Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением.

– Отведите достаточно времени на сон; питайтесь разумно.

– Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.

– Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о возможном провале. *Если Вы готовитесь, значит, Вы точно сдадите!*

7. В ночь перед экзаменом

Куратор: Как вы проводите вечер перед экзаменом? (ответы). Затем куратор зачитывает те рекомендации, которые не упоминали студенты. «Вы долгое время готовились, и вечер перед экзаменом лучше провести за любимым делом, которое помогает отвлечься от стресса (см. списки индивидуальных способов борьбы со стрессом). Это может быть прогулка, общение с друзьями и любимыми, занятия спортом, хобби и т. д.

Перед сном, чтобы избежать негативных мыслей о предстоящем экзамене и бессонницы, предлагаю Вам выполнить следующее упражнение».

«Созидающая визуализация» перед предстоящим экзаменом

Визуализацию (представление) лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача экзамена должна доставлять удовольствие. Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать. Благодаря этому упражнению Вы направите мысли об экзамене в позитивное русло, к тому же, визуализация является элементом релаксации, так что, Вам будет легче уснуть.

8. В день экзамена

Как вы ведете себя в день экзамена? (ответы). Затем куратор зачитывает те рекомендации, которые не упоминали студенты.

1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но нужно обязательно хоть немного поесть.

2. По дороге лучше слушать любимую музыку, чем пытаться повторить билеты.

3. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

4. Не заражайся чужим волнением. Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно.

5. Дыши правильно. Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2–3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом. Через 3–5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания.

При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» – на выдохе. *(Нужно подышать вместе со студентами)*

9. На экзамене

1. Вы вытянули билет и понимаете что в голове пустота – без паники! Паника в данной ситуации только осложнит процесс извлечения и восприятия информации. Наша память это большая «библиотека», если Вы готовились к экзамену, эта информация ОБЯЗАТЕЛЬНО лежит на «полке». Для того, чтобы вспомнить необходимую информацию нужно переключить внимание от стрессовой ситуации. В этом Вам поможет следующее упражнение.

Упражнение: «Словесный натюрморт»

Выбираете любой предмет, попадающий в поле Вашего зрения. Начинаете описывать его про себя в мельчайших подробностях. Не отвлекаясь ни на что другое. Уделите этому упражнению минуты 2–3, затем вернитесь к билету, и Вы заметите, что знаете ответы на все или некоторые вопросы.

Примечание: преимущество этого упражнения в том, что его можно выполнять незаметно. Главное уделить ему не больше 2–3 минут.

2. Вы помните лишь часть из Вашего билета. В этом случае необходимо начинать ответ с того, что Вы уже вспомнили. В процессе написания, Вам вспомнится и остальной материал. *Ошибка* – сидеть и вспоминать забытый материал.

Заключение

Цель: подведение итогов занятия, рефлексия.

Что из сегодняшнего занятия Вам запомнилось больше всего? Что показалось полезным? Какими методами снижения стресса Вы будете пользоваться? Изменилось ли Ваше отношение к сессии, после сегодняшнего занятия?

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «УСПЕШНЫЙ СТУДЕНТ – КАКОЙ ОН?»

(проводится в начале 2 семестра)

Цель: Формирование внутренней позиции успешного человека у студентов.

Задачи:

- анализ причин удовлетворенности (неудовлетворенности) прошедшей сессией;
- расширение зоны уверенности в себе;
- разработка личного плана на второй семестр, способствующего более эффективному использованию имеющихся ресурсов.

(куратор предварительно дает информацию о результатах сессии в группе)

Ход тренинга:

Введение Куратор: «Друзья, я надеюсь, что у вас богатые планы на будущее и вам хочется многого достичь. Поэтому предлагаю продолжить работу над собой! А процесс самосовершенствования предполагает анализ ошибок и борьбу со своими слабостями.

Предлагаю разделить на две группы: 1 группа – те, кто доволен своими результатами, и 2 группа – те, кто недоволен результатами сессии» *(группы садятся на разные ряды).*

1. «Анализ причин»

«Разделите лист пополам и напишите, что вам помогало и что мешало нормально сдавать экзамены (т. е. быть успешными в сессию) – не менее 5 пунктов в каждой половине... Давайте обсудим, что получилось» *(идет обсуждение с записью наиболее частых ответов на доске).*

2. «Точка опоры»

«У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их бывает нелегко. Некоторые люди даже считают, что не обладают качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Хочу обратить ваше внимание, что «сильные стороны» – это не всегда положительные черты характера или достоинства».

Сейчас каждый из вас в течение 3–4 минут должен подумать и рассказать о своих «сильных сторонах», о том, что даёт ему чувство внутренней уверенности, что является **точкой опоры** в различных жиз-

ненных ситуациях (далее все высказываются по кругу, обсуждают в них общее).

3. «Качества успешного человека»

Куратор: «В первом семестре на занятии по учебному целеполаганию мы говорили о качествах успешного выпускника, проводили самооценку этих качеств (напомнить студентам, как это было). А теперь давайте **попробуем определить**, как вы сегодня преподносите себя окружающим (ваше самоощущение) с помощью следующего теста».

Отвечайте на нижеследующие утверждения «да» или «нет».

«Да» – если это утверждение относится к Вам.

«Нет» – если это утверждение к Вам не относится.

1. Вы уверены в себе.
 2. У Вас позитивное отношение к себе и окружающим.
 3. Вы легко вступаете в контакт с новыми людьми.
 4. Вам удастся демонстрировать сильные и нивелировать слабые стороны личности.
 5. Вы можете подать себя выгодно в любых ситуациях.
 6. Вы умеете делать комплименты.
 7. Вы умеете принимать комплименты.
 8. Вы с удовольствием общаетесь с новыми собеседниками.
 9. Вы производите впечатление успешного человека.
 10. Вы с удовольствием ходите на учебу.
 11. У Вас хорошие отношения с преподавателями.
 12. Вы всегда знаете себе цену.
 13. Вы уверенно говорите, сколько стоит Ваша услуга.
 14. Вы несете в себе массу позитивной энергии.
 15. Вы целеустремленный человек и, как правило, добиваетесь поставленных целей.
 16. Вы не страдаете депрессиями.
 17. Вы довольны своим материальным положением.
 18. Вы уделяете внимание личностному росту.
 19. Вы уделяете внимание профессиональному росту.
 20. У Вас много друзей.
- Каждый ответ «Да» – это 5% Вашего успеха.

Посчитайте количество утвердительных ответов и умножьте на 5.

Запишите показатель, который у Вас получился.

Теперь вставьте полученное значение в фразу:

«В настоящий момент жизни я успешен (успешна) на ___%, и я выбираю для себя сделать все, чтобы иметь 100%-й успех в своей жизни.

4. «Поменяемся ролями»

«Предлагаю разделить на три группы: родители, преподаватели и администрация Вуза. Исходя из ваших ролей, обсудите, а затем выступите с предложениями, что нужно сделать студенту, чтобы добиться максимального успеха» (проводить в игровой форме, выступление должно быть адресовано студентам).

! В дополнение к этой части тренинга предложить презентацию «Правила успешного студента» с комментариями.

5. «Послание будущим первокурсникам»

«Объединитесь по группам в 5–6 человек и напишите письмо от «бывалых» с дельными советами, чего не надо делать, чтобы избежать ваших ошибок».

Предложить презентовать это письмо и отдать на хранение куратору.

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «СОЦИОМЕТРИЯ. Я В ГРУППЕ». ВАРИАНТ 1

(рекомендуется проводить во 2 семестре)

Задачи:

1. Изучение психологического климата в группе.
2. Определение личного статуса каждого участника в группе.

Вступление:

Кратко рассказать о социометрии и важности создания благоприятного психологического климата в любом коллективе и социальной группе, тем более – студенческой.

Ход тренинга:

1. Разминка (5–10 минут)

А) **Построение фигур.** Броуновское движение (все участники молча перемещаются по аудитории), по хлопку ведущего должны взяться за руки и МОЛЧА выстроить ту фигуру, которую назовет тренер (круг, квадрат, треугольник, ромб).

Б) **Веселый счет.** Ведущий показывает число, не превышающее количества человек в группе. Названное количество участников встает, синхронно и не совещаясь (минимум – 3 попытки сделать в группе, иницируя всех активно участвовать).

2. «Город группы» (10–15 минут)

Перед участниками ставится следующая задача: нарисовать город вашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т. д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. «Не ограничивайте себя в творчестве, используйте любые из предложенных материалов. Вам предоставляется 10–15 минут, по окончании которых мы обсудим процесс и результат творчества».

Инструменты: лист ватмана, фломастеры, цветные карандаши и пастельные мелки. Обсуждение происходит, когда работа и рисунок города закончены.

Вопросы для обсуждения:

– почему тот или иной участник выбрал данное место для «строительства» своего дома?

– с кем рядом он построил свой дом? Приятно ли было работать рядом с этим человеком или возникали конфликты?

– кто был самый активный участник в группе, и кто не принимал такого активного участия? И почему так происходило?

– участники «поселили» свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим?

3. Тест на измерение индекса групповой сплоченности (методика Сишора)

Каждый выбирает подходящий ответ, подсчитывает сумму. Полученные баллы записываются на доске, и рассчитывается среднее арифметическое. Это и будет показателем групповой сплоченности. Время выполнения 10 минут.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- чувствую себя ее членом, частью коллектива (5);
- участвую в большинстве видов деятельности (4);
- участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3);
- не чувствую, что являюсь членом группы (2);
- живу и существую отдельно от нее (1);
- не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- да, очень хотел бы перейти (1);
- скорее перешел бы, чем остался (2);
- не вижу никакой разницы (3);
- скорее всего остался бы в своей группе (4);
- очень хотел бы остаться в своей группе (5);
- не знаю, трудно сказать (1).

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- лучше, чем в большинстве коллективов (3);
- примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
- хуже, чем в большинстве коллективов (1);
- не знаю, трудно сказать (1);

4. Каковы у вас взаимоотношения с преподавателями?

- лучше, чем в большинстве групп (3);
- примерно такие же, как и в большинстве групп (2);
- хуже, чем в большинстве других групп (1);
- не знаю (1).

5. Каково отношение к делу (учебе и др.) в вашем коллективе?

- лучше, чем в большинстве коллективов (3);
- примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
- хуже, чем в большинстве коллективов (1);
- не знаю (1).

Уровни групповой сплоченности:

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 –15 балла – выше средней;
- 7–11,5 – средняя;
- 4–6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

Обсуждение результатов со студентами.

4. «Живая социометрия»

Инструкция: Выбирается сначала один участник. Желательно, чтобы выбор был добровольным. Ему предлагается расставить остальных в ряд по степени их влияния в группе.

Можно предложить другим участникам сделать свои расстановки.

5. Тест на оценку психологической атмосферы в группе

Инструкция: На бланке (раздаются каждому студенту) обведите в кружок ту цифру, которая на ваш взгляд соответствует оценке характеристик группы (от 1 до 9). Чем выше суммарный балл, тем лучше атмосфера в группе (записать на доске суммарную оценку каждого участника и вывести среднеарифметическую)

6. Социометрический тест

Представьте, что в университете вам дали задание разработать совместный проект. Необходимо работать в группах не более 5 человек. Выберите себе партнеров (или напишите ответы на листе бумаги).

1. С кем из своих одногруппников ты согласился бы работать в микрогруппе?
2. С кем из своих одногруппников ты не согласился бы работать в микрогруппе?
3. Как ты думаешь, кто из твоих одногруппников взял бы тебя в свою микрогруппу?
4. Укажи тех одногруппников, которые, по твоему мнению, не захотят работать с тобой?

Завершение занятия. Обратная связь

Цель занятия:

1. Изучение психологической атмосферы в группе.
2. Определение социальной роли каждого участника в контексте группы

Ход тренинга:

Введение

Куратор: «Ребята, как вы думаете, что обозначает термин «социометрия»? (ответы студентов)

Термин «социометрия» означает измерение межличностных взаимоотношений в группе. Основоположник социометрии известный американский психиатр и социальный психолог Дж. Морено не случайно так назвал этот метод. Совокупность межличностных отношений в группе определяет не только целостные характеристики группы, но и душевное состояние человека. Уже прошло достаточно времени с момента образования вашей группы. Вы стали друг другу ближе, знаете и замечаете тонкости и особенности каждого из вас. Я хочу предложить вам очень наглядные упражнения, которые помогут показать, а может быть определить роль каждого из вас в жизни группы.

1. «Градусник»

Куратор рисует на доске вертикальную шкалу (можно в форме градусника), наносит на нее значения: скажем, от 1 до 10.

Инструкция: «Предлагаю этим градусником измерить температуру нашей группы по 2, 3 параметрам... (называет параметр, например, насколько вы удовлетворены отношениями в своей группе; максимальная готовность учиться и быть активным; взаимопомощь). Как, правило, ребята сами с удовольствием называют параметры, которые они хотели бы измерить. А теперь прислушайтесь к себе, найдите на градуснике то значение, которое на ваш взгляд соответствует вашему состоянию, и напишите первую букву с вашим именем на деление градусника».

Далее ребята подходят к доске, на которой нарисован градусник, и определяют свое местонахождение. Весь процесс занимает не более 5 минут, после чего вся группа видит не только каждый сам себя, но и всех участников, а также – групповое ядро концентрации имен, степень разброса.

Куратор резюмирует происходящее, может задать группе вопрос: что они думают о группе и ее состоянии? Насколько эффективно взаимодействие в группе?

2. «Дерево»

Оно отличается от предыдущего своей метафоричностью, двигательной активностью участников и использованием полярных шкал (можно провести упр. 1 или 2 на выбор).

Цель: позволяет прояснить отношение участников к тому или иному событию или процессу или информации с одновременным уточнением причин того или иного состояния.

1. «Ребята, сейчас я хочу, чтоб вы представили, что в аудитории раскинулось волшебное необычное дерево. Необычно оно тем, что растет не вертикально, а горизонтально подобно лиане. Там где флип-чарт, там крона дерева, от кроны идет ствол в противоположный угол аудитории, а в углу — корни дерева. Волшебное же дерево потому, что в кроне его ларец, в котором хранится..... куратор называет параметр. При этом важно избежать социальной желательности в названии параметра.

Например, в кроне «Я умею устанавливать контакт с любым человеком и в любой ситуации», тогда как в корнях скрывается противоположность «Я устанавливаю контакт не с любым человеком и далеко не в любой ситуации».

2. Попробуйте прислушаться к своему состоянию по отношению к только что заданной теме и встать в ту часть кроны, ствола либо корней, которая отражает состояние участника на данный момент.

3. Группа встает со своих мест и располагается по воображаемому дереву. И куратор, и каждый участник видят, кто где встал. При этом участники, склонные придерживаться общественного мнения, встают вместе и образуют большинство. А участники, склонные к демонстративному поведению, встают резко отдельно от остальных. Видно не просто ответ на свой вопрос, но и роли участников, их позиции по отношению друг к другу.

4. А сейчас у меня вопрос к тем, кто встал в корни: «Что мешает вам продвинуться вперед?»

Желательно, в этом упражнении измерять не более 5 факторов. Оптимально 3–4, иначе групповые процессы затягиваются и участники устают стоять.

Важно проводить эту социометрию динамично и управлять процессом вопросы – ответы, чтобы ответы участников были краткими.

3. «Машина»

Это упражнение позволяет измерить распределение ролей в группе, выделить лидеров и аутсайдеров, определить конструктивно настроенных участников и готовность группы к изменениям и желание помочь друг другу. И все это знание тренер получает за 5–7 минут.

1. Сейчас мне понадобится помощник, приглашаю самого смелого. Тебе нужно будет нарисовать рисунок, символизирующий группу. Например, это машина (ракета, самолет, росток или любой другой образ, символизирующий движение, рост и развитие). Куратор поясняет свой рисунок, а студент параллельно рисует: «Представьте, что эта машина – наша группа. Она едет по дороге в город мастерства (называет тему тренинга, например, «В город «Подготовки и сдачи сессии»»). У машины есть колеса, благодаря которым она едет, окна, из которых можно смотреть в мир, крыша, укрывающая от дождя и ненастий, антенна, чтобы ловить приятную музыку, руль, чтобы вовремя свернуть на повороте, педаль газа для ускорения и тормоза, чтобы вовремя остановиться.

Коробка передач для переключения скоростей, багажник для хранения полученных знаний, фары, чтобы путь освещать. А рядом у дороги растет прекрасный цветок и колючий кактус, на дороге валяется острый гвоздь — и если машина наскочит на него, то пробьется колесо. Над машиной летит птичка и смотрит на все это. А теперь вопрос: а кто здесь вы? Пожалуйста, подумайте, с каким изображением вы себя ассоциируете прямо здесь и сейчас в нашей группе, и напишите свое имя на изображении.

2. Участники подходят к доске с рисунком и наклеивают свои листочки.

3. Посмотрите, какой у нас получился портрет группы.

4. Вопрос группе: «Как на ваш взгляд такая машина доедет до города? Все ли самое необходимое в ней есть?» Здесь рисунок показывает проективный тест: лидеры стремятся написать свои имена на руль, двигатель, фары и газ. Негативно настроенные и неинтегрированные в

группу участники размещают себя на кактус и гвоздь. Наиболее амбициозные в роли экспертов участники находятся в городе. Выпавшие участники клеят себя на цветочек или птичку (птичка – потребность быть отдельно от группы и все созерцать, не вовлекаясь).

Социометрия может выровнять чувства участников, создать настрой на групповое обучение или привести в группу ценности, важные для эффективного обучения.

5. Если у машины несколько рулей, но всего одно колесо, если машина недоукомплектована, то куратор задает следующий вопрос: «Кто готов переклеить свой листочек, чтобы наша машина была в состоянии добраться до города?» Здесь вскрывается потенциал группы к конструктивным изменениям, потенциал взаимопомощи и чувства «мы». Если листочки переклеиваются и машина получает все необходимые детали, значит, группа в целом настроена на конструктивную работу, и уже тем самым благодаря социометрии перешла со второй фазы распределения ролей на третью фазу конструктивной работы.

Если же никто не хочет изменить положение своего листочка, значит в группе разрозненные индивидуалисты, а группа пока не готова конструктивно работать. Это является предметом обсуждения.

4. «Медали»

Это упражнение позволяет сделать коррекцию поведения группы через ценности. Она представляет собой не только диагностику участников, чье поведение отвечает заданным ценностям, но и коррекцию ценностей группы, если возникнет такая необходимость.

1. Куратор заранее из цветных стикеров вырезает кружочки-медали.

2. Если в группе не хватает проявления активности участников, все пассивны, то можно ввести медали за активность и сказать об этом группе «Я предлагаю наиболее активных участников награждать медалями за активность. А в конце тренинга подвести итог. У кого больше всех медалей – тот получит приз».

3. И далее на протяжении всего тренинга куратор вручает участникам, проявившему активность (например, участник от лица всей своей команды сделал презентацию у флип-чарта), а группа аплодирует. При этом медали вручаются в процессе занятия, чтобы все могли видеть медалистов. Это стимулирует пассивных участников стать более активными.

ми, чтобы не чувствовать себя «лузерами». Если куратор обладает достаточным мужеством взглянуть правде в глаза, то социометрия – его верный помощник в работе с реальным коллективом.

Если в группе сильная конкуренция и каждый сам за себя, то увеличить чувство «мы» и взаимопомощь можно, вводя медали «За помощь». При этом куратор после каждого перерыва задает один и тот же вопрос: «Кто готов поделиться и сказать о том, кто вам помог?» При этом медаль получает не говорящий, а тот, кого назвали как помогающего. А говорящий сам вручает медаль тому, кто ему помог.

Куратор заранее предупреждает, что после каждого перерыва будет новая возможность назвать тех, кто вам помог, и вручить им медали. Таким образом, люди получают обратную связь друг от друга: порой человек думает, что он помог, но его не называют, так как не воспринимают это как помощь. Или человек просто проявляет себя, как он есть, а другие видят в этом помощь. Постепенно группа осознает, какое поведение считается помощью, а какое — нет. Это сильно продвигает группу в командообразовании и партнерстве.

Цели занятия:

1. Диагностика некоторых особенностей группы (степени сплоченности, особенностей взаимодействия и процесса принятия решений, уровня доверия, ролевой структуры).
2. Повышение степени сплоченности, удовлетворенности от взаимодействия.

Задачи:

1. Продиагностировать и проанализировать вышеуказанные показатели.
2. Сформировать условия, при которых члены группы осознают необходимость сплочения и получат удовлетворение от достижения групповой цели.
3. Помочь участникам осознать свою роль в группе.
4. Развить у участников занятия навыки работы в команде.

Ход тренинга:

В начале занятия необходимо подготовить аудиторию. Попросите ребят отодвинуть парты в стороны, а стулья поставить по кругу.

1. «Образуем круг» (5 минут)

Куратор: «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других».

В начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца. Доброволец выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек», например. *Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...».* Тот человек, который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.

2. «Тест на уровень сплоченности» (10 минут)

Куратор: «Одним из важнейших показателей того, насколько дружен коллектив, является степень сплоченности. В первом семестре у вас

были занятия «Командообразование», «Знакомство». Много внимание уделялось тому, чтобы сплотить вас объединить. Сейчас вы группа и команда. Давайте проверим, насколько вы дружны. Предлагаю вам ответить на вопросы. Отвечайте искренне, помните, что от ответа каждого из вас зависит показатель вашей сплоченности».

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5);
- Участвую в большинстве видов деятельности (4);
- Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3);
- Не чувствую, что являюсь членом группы (2);
- Живу и существую отдельно от нее (1);
- Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- Да, очень хотел бы перейти (1);
- Скорее перешел бы, чем остался (2);
- Не вижу никакой разницы (3);
- Скорее всего остался бы в своей группе (4);
- Очень хотел бы остаться в своей группе (5);
- Не знаю, трудно сказать (1);

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3);
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
- Хуже, чем в большинстве классов (1);
- Не знаю, трудно сказать (1);

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3);
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1);
- Не знаю (1).

5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3);
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1);
- Не знаю (1).

Потом каждый подсчитывает сумму баллов. Полученные баллы записываются на доске, и рассчитывается среднее арифметическое. Это и будет показателем групповой сплоченности..

Уровни групповой сплоченности:

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6–15 балла – выше средней;
- 7–11,5 – средняя;
- 4–6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

3. «Какой я глазами группы?» (15 минут)

Каждому участнику раздается 10 карточек, листов бумаги. Они пишут 5 своих преимуществ (достоинств) и 5 своих недостатков на каждой карточке. Потом все карточки сдаются ведущему. Он откладывает их в стопку: хорошие и плохие и перемешивает. Затем каждый участник выбирает себе 5 карточек из одной кучки и 5 из другой, и раздает эти качества своим одногруппникам.

Обсуждение:

- Довольны ли вы теми качествами, что вы получили?
- Может быть некоторые из качеств показались вам неожиданными? Что удивило больше всего?
- Согласны ли вы с набором этих качеств?

4. «Город группы» (15–20 минут)

Данное упражнение предполагает рисование в пределах общей территории: города группы.

Первому участнику дается лист формата А3 и дается задание: «предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем.

В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т. д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве». Первый участник, нарисовав себя, передает лист другому, тот третьему и т. д.

Инструменты: лист ватмана, фломастеры, цветные карандаши.

После того, как участники закончат рисовать, рисунок «города группы» кладется в центр круга.

Обсуждение:

- Почему ты выбрал данное место для «строительства» своего дома?
- Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему?
- С кем рядом ты построил свой дом?
- Участники «поселили» свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему?

Вместо упражнения «Город группы» можно провести упражнение «Дом» (15 минут)

Ведущий: «Теперь ваша группа должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью,

стенной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение:

- Как проходило обсуждение в группе?
- Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Почему Вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

5. «Живая социометрия» (20 минут)

Выбирается один участник. Желательно, чтобы выбор был добровольным. Участнику предлагается расставить других участников на такое расстояние, чтобы оно выражало его отношение к ним. В каждом из случаев важно обращать внимание подростка на то, что он сам может устанавливать дистанции в отношениях с другими людьми, так, как он сделал на занятии. Параллельно необходимо вести работу с эмоциональными состояниями, которые сопровождают построение каждой «границы».

Обсуждение:

- Что нам дают наши границы?
- Как мы определяем их расположение?
- От кого я защищаюсь с помощью своих границ?
- Какая дистанция в отношениях является самой безопасной и эффективной?

Вместо упражнения «Живая социометрия» можно провести другой вариант социометрии (20 минут)

Участникам раздается 5 карточек синего и 5 карточек красного цвета. И дается задание: «Представь, что в университете вам дали задание разработать совместный проект. Необходимо работать в микрогруппах.

С кем из своих одноклассников ты согласился бы работать в микрогруппе? С кем точно не хотел бы. Подумай над этим и раздай участникам по одной карточке, синяя карточка – означает нежелание работать вместе, красная – желание работать вместе».

Обсуждение:

- От кого ты получил карточки?
- Удивил ли тебя их выбор и огорчил или порадовал?
- Кому ты сам отдал свои карточки?
- Кто получил больше всего карточек?
- Кто не получил ни одной?

6. «Рецепт хорошей группы» (15 минут)

Материалы: несколько листов бумаги формата А3, фломастеры, цветные мелки или ручки.

Инструкция: участники разбиваются на 2-3 команды (в зависимости от количества участников тренинга). Каждой группе дается задание: написать рецепт вашей группы (по примеру рецепта кулинарного блюда).

Главное, чтобы:

- Рецепт устраивал всех участников;
- Форма рецепта должна быть обязательно сохранена;

Например: берем двадцать интересных ребят, килограмм обязательности, 100 граммов оптимизма, обильно сдабриваем все это любовью, добавляем щепотку духа противоречия и т. д.

Далее каждая команда презентует свои рецепты.

7. «Подарки»

Время проведения 5 минут.

Это завершающее упражнение. Участники сидят в кругу. Первый участник встает со своего места, подходит к любому участнику и вручает ему вымышленный подарок. Игрок также может сказать несколько комплиментов, хороших пожеланий. Задача не только сказать, но и изобразить то, что ты даришь. Второй игрок в свою очередь «дарит» подарок третьему и т. д.

Рефлексия

- Что понравилось;
- Что удивило;
- Что нового узнал.

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ». ВАРИАНТ 1

*(рекомендована для проведения в группах,
где обучаются юноши и девушки)*

Задачи:

1. Формирование навыка саморефлексии.
2. Выработка собственной позиции относительно сексуальных отношений и брака.
3. Получение информации относительно половых различий в поведении.
4. Осознание собственных ресурсов.

Ход тренинга:

Для начала необходимо организовать пространство. Желательно если студенты уберут столы и сядут в один общий круг, ведущий присоединяется. (Глаза должны быть на одном уровне, а между вами никаких преград в виде мебели)

1. «Стол–стул» (5–10 минут)

Цель упражнения: Осознание своих социальных ролей.

Ход упражнения: Участникам зачитывается инструкция, после выполнения упражнения его результаты необходимо зафиксировать на доске. Аргументы записываются на доске в 2 колонки.

Инструкция: Если в следующей жизни вам предложат выбрать быть столом или стулом. Кем вы будете и почему? На размышление 3–5 минут.

Обсуждение: Необходимо обратить внимание участников на то, что аргументы стола – это мужские качества, а стула – женские. И они должны определиться со своей половой ролью в обществе.

2. Упражнение «Змей Горыныч»

Цель: Развитие навыка эффективной коммуникации и выявление личных установок относительно брака и сексуального поведения.

Ход упражнения: Группа молодых людей делится на три подгруппы. Каждая из подгрупп получает своё задание на карточках. После того как каждая из подгрупп ознакомится со своим заданием, можно приступить к коммуникации.

Группа № 1 аргументированно убеждает группу № 2 в своей правоте, группа № 3 является наблюдателем.

Группа № 2 аргументированно убеждает группу № 3 в своей правоте, группа № 1 является наблюдателем.

Группа № 3 аргументированно убеждает группу № 1 в своей правоте, группа № 2 является наблюдателем.

Обсуждение: (важно задать группам вопросы!)

- Что получилось, а что нет?
- Какая из групп была самой убедительной?
- В какой группе вы бы хотели находиться, если бы знали условия заранее?

Содержание карточек

Легенда № 1

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы безумно влюблены в Елену Прекрасную и хотите на ней жениться. Она также отвечает вам взаимностью. Но ваш романтический период могут испортить братья (ещё 2 головы Змея Горыныча). Для того, чтобы сыграть счастливую свадьбу, достаточно уговорить одного брата (голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите как можно больше аргументов в пользу счастливого и законного брака.

Легенда № 2

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы уже достаточно давно решили заключить сделку с Бабой Ягой. Она предложила вам брак по расчету. Вы необходимы Бабе Яге для повышения личного статуса.

Взамен Баба Яга обещает вам материальное благополучие. Вы решили, что пока вы молоды и полны сил, можете таким образом заработать. А создать семью можно и потом. Важное условие – по брачному договору вы будете должны хранить верность Бабе Яге до окончания действия договора. Для того, чтобы осуществить сделку, достаточно уговорить одного брата (голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите как можно больше аргументов в пользу заключения такой сделки.

Легенда № 3

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы уже давно испытываете сильную страсть к Марье Искуснице. В результате страстного романа вы приняли решение жить вместе (гражданский брак). Жениться вы пока не готовы. Марья Искусница также не стремится к законному браку. Вы видите много плюсов в таком союзе. Для того, чтобы это осуществить, достаточно уговорить одного брата (голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите как можно больше аргументов в пользу такого союза. *Обсуждение (5–10 минут)*

3. «Идеал» (5–10 минут)

Разделить группу на мужскую и женскую часть. Мужчины создают с помощью тезисов портрет идеальной женщины, а девушки идеального мужчины. Далее группа должна ознакомиться с тем, что получилось и обсудить результат.

4. Мини-лекция : «Мы такие разные....и все-таки вместе»

У женщины любовь – это жизнь

У мужчины любовь на третьем месте.

А. П. Чехов

Общение мужчины и женщины напоминает разговор двух иностранцев, которые не знают языка друг друга. Возникает состояние беспомощности в случае явного не понимания. Самый простой путь для сглаживания противоречий между мужчиной и женщиной, выяснить, чем мы отличаемся, и учитывать данную информацию в общении.

Разные точки зрения

	М	Ж
Отношение к любви	Мужчина нацелен на достижение цели, завоевание статуса и власти, поэтому с остальными он конкурирует Если мужчина не успешен в делах, то он не может заниматься личными отношениями	Женщина нацелена строить и развивать отношения. Ищет общения и взаимопонимания, поэтому с остальными она сотрудничает Если женщина не-успешна в личной жизни, то она не может заниматься делами и рабочими вопросами
Отношение ко времени	Мужчина находится «здесь и сейчас», ему трудно думать о том, что было и, что будет. «Будет проблема – буду решать»	Женщина воспринимает время протяженно, хорошо помнит прошлое, легко просчитывает будущее
Отношение к близости	Близость = общность = совместная деятельность	Близость = совместные эмоциональные пережи-

		вания + уязвимость обоих (возможность поделиться проблемами)
Отношение к сексу	Секс как средство снятия напряжения. Альтернативные способы (спорт, физические и умственные нагрузки, компьютерные игры, алкоголь, наркотик)	Секс как близость, взаимопонимание. Сексологи считают, что сексуальные отношения у женщины начинаются за 48 часов до их фактического начала. т. е. в течении 48 часов женщина «ничего не имеет против мужчины». Если сексуальные отношения случаются без внутреннего согласия женщины, у нее возникает ощущение насилия

5. Обсуждение. Обратная связь

Цель занятия:

Актуализация установок по поводу взаимоотношений противоположенных полов.

Задачи:

1. Создать условия для актуализации участниками тренинга образа идеального партнера.
2. Помочь понять, что участник делает как мужчина/как женщина.
3. Помочь осознать и скорректировать систему критериев участников, связанную с поиском партнера.
4. Сформировать условия для осознания участниками тренинга их модели отношений между мужчиной и женщиной.

Ход тренинга:

1. «Критерии поиска» (20 минут)

Куратор: «Всякое общение начинается с восприятия человека, с его предварительной оценки, формирующей эмоциональное отношение к человеку – симпатию или антипатию. В этом процессе играют роль и полученные сведения о человеке, и жизненный опыт, и другие факторы. У каждого есть система критериев, по которым он оценивает, выбирает человека. В том числе и противоположенного пола. Одни люди хорошо осознают эти критерии, другие не очень. Давайте займемся анализом и исследуем свою систему».

Первый шаг:

Цель первого шага: раскрыть, какие физические характеристики влияют на ваш выбор и насколько они важны для вас.

1. Составьте список из 10 девушек/молодых людей, которых вы считаете физически привлекательными. Не обязательно включать в него своих знакомых, просто перечислите тех, чей внешний вид вызывает у вас восхищение.

2. Составьте список из 10 девушек/ молодых людей, которых вы не считаете физическими привлекательными;

3. Теперь определите по одному качеству, которое особенно нравится в каждой девушке/молодом человеке (помните, что оценивается только внешность). Выпишите их отдельно под заголовком «Положительные»;

4. Вернитесь ко второму списку и выпишите под заголовком «Отрицательные» 10 физических недостатков, которые считаете самыми отталкивающими;

5. Просмотрите списки положительных и отрицательных качеств, оценив, насколько важна для вас каждая характеристика. Поставьте значок те из них, которые вы считаете самыми важными, играющими главную роль в восприятии внешнего облика девушки/молодого человека.

Второй шаг:

Цель второго шага: определить, какие личностные характеристики играют решающую роль в вашем выборе.

1. Вспомните девушек/молодых людей, которых вы знаете и считаете физически привлекательными;

2. Отберите 10 человек, которых вы считаете физически привлекательными и 10, чья внешность вам не нравится;

3. Выделите 10 личностных особенностей (особенностей характера) у девушек/молодых людей, чья внешность вам нравится. И перечислите их под заголовком «Положительные».

4. Из второй группы выделите 10 непривлекательных личностных характеристик и занесите их в список «Отрицательные».

5. Теперь решите, какие из этих положительных и негативных черт наиболее важны для вашего выбора, и отметьте их значком, игнорируя все остальные, не имеющие решающего значения для выбора.

Смысл упражнения: списки положительных/отрицательных качеств составляют модель вашего представления о женской/мужской привлекательности. Эти характеристики необходимы человеку, чтобы вас увлечь, заинтересовать. Общее число значков, которые вы поставили, означает то, насколько гибка ваша модель. Даже одно-два качества, которые играют решающую роль в вашем выборе, уже вас ограничивают. Чем меньше значков, тем более гибка ваша система критериев и шире круг девушек/молодых людей, способных вас заинтересовать. Обратите внимание на то, физические или личностные характеристики имеют для вас большее значение. Если баланс нарушен в пользу физических, то подумайте насколько вы зрело судите о людях, окружающих вас.

Если ваша модель очень негибка, имеет смысл скорректировать ее.

Лучший путь к этому: сосредоточить свое внимание на тех качествах девушки/молодого человека, интересующего вас в настоящий момент, которые в нем больше всего нравятся. Вы, скорее всего, обнаружите те качества, которых в идеальном портрете нет, но для данной де-

вушки/молодого человека являются характерными. И тогда может оказаться, что роль Принцессы/Принца из сказки вполне под силу одной/одному из ваших знакомых.

2. «Портрет идеального мужчины/женщины» (10 минут)

Для упражнения понадобится ватман или лист формата А3, ручки/маркеры.

Куратор: «Итак, вы определили те критерии, по которым вы судите о девушках/парнях. Можно сказать, что девушка/парень, обладающая этими качествами – это идеальная/ый девушка/молодой человек. Но вот каким должен быть молодой человек/девушка, чтобы соответствовать этому идеалу. Давайте составим общий портрет идеального мужчины/женщины».

Инструкция: Ватман по очереди передается от одного участника к другому и каждый пишет на нем черты, которыми должен обладать идеальный мужчина/женщина. После того, как ватман побывает у всех участников, один доброволец из группы должен представить получившийся портрет.

Куратор: «Портрет идеального/ой мужчины/женщины определен. Подумайте, сможете ли вы стать идеальным для вашей девушки? Ведь, чтобы соответствовать идеальному образу, необходимо работать над собой. А на что будет похожа двух идеальных, без недостатков, людей? Возможно ли это?».

3. «Что я делаю как женщина, что я делаю как мужчина» (15 минут)

Куратор: «В каждом человеке независимо от его пола есть черты, присущие как мужчинам, так и женщинам. Женская часть в мужчине называется анима, мужская часть в женщине называется анимус. Мужчины могут читать поэзию, любить театр, быть артистичными и высокоэмоциональными. Женщины, несмотря на стереотип, могут вести себя жестко, проявлять волевые качества, занимать первые места в единоборствах, быть отличным начальником, занимать руководящие должности. Границы и стереотипы мужского и женского поведения размыты».

Инструкция: «Каждому участнику предлагается закончить два предложения: «Я делаю, как мужчина ...», «Я делаю как женщина ...». После этого участники делятся своим мнением.

«Презентация» (Показывается короткая презентация на тему «Типы отношений» – 10 минут)

Любовь-дружба

Вы открыты во всем перед своим избранником, можете открыться любой сокровенной тайной души. Он понимает вас и в любую секунду выслушает вас, не осудит, даст дельный совет, пусть даже и с критикой в ваш адрес, но зато вы будете знать, что он с вами телом, душой и мыслями. Такие отношения могут просуществовать очень долго, т. к. для друзей на первом месте родство душ.

Партнерство

В партнерских взаимоотношениях главную роль играет равенство: выигрывают или проигрывают два человека вместе. Делят пополам как радости, так и горести. Партнерство исключает романтические ужины при свечах, сюрпризы на день рождения. Они строятся на планах, целях, выложенных наперед годами. Важные черты перед такими отношениями – это уважение и полное доверие сторон. Но не забывайте, что перед вами не только коллега, но и любимый человек.

Соперничество

При удачном совпадении темпераментов и интересов можно горы свернуть. Особенно если в паре люди принципиально разных профессий. Такие отношения стимулируют у обоих профессиональный рост. Но подобные отношения дадут трещину, если у кого-либо из пары наступит полоса поражения. Изначально необходимо относиться к своим взаимоотношениям с любимым человеком без соревнования.

Забота

Это нежность, понимание, забота, обожание. Она развивается постепенно – не как "удар стрелы", а как медленное расцветание бутона.

Для пары не существует быта, любящим нравится обычный ход домашних дел, привычка не гасит их чувства. Они испытывают удовольствие, зная близкого, предвидя, как он отзовется на их поступки. Они глубоко доверяют друг другу, они не боятся неверности, зная, что их внутренняя тяга друг к другу не угаснет. Это тип любви, который который выдерживает любые испытания. Такая любовь может перенести даже долгую разлуку.

Флирт

Это любовь, похожая на игру, её никогда не принимают всерьёз. Влюблённые чаще всего ведут себя эгоистично, на первом месте у них – собственное желание получить удовольствие, а не мысли и чувства другого человека. «Мне нравится играть в любовь» – вот её девиз.

Страсть

Это страстная любовь-увлечение, любовь-страсть. В ней большое значение имеют внешность и физическая привлекательность. Отношения развиваются очень быстро. Влюблённых тянет друг к другу как магнитом. При этом влюбленные искренне полагают, что они созданы друг для друга. Такая любовь обычно длится недолго.

Любовь-жертвенная

Противоположность любви-страсти. Влюблённые думают в первую очередь не о себе, а о любимом и о том, что они могут для них сделать. В отношениях этого типа больше духовности. Они построены на бескорыстной самоотдаче. Такая любовь построена на снисхождении и прощении. Эта любовь не ради себя, а ради другого.

4. «Типы любви» (35 минут)

Для упражнения необходимы листы формата А4, цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция: Каждому участнику необходимо нарисовать то, как он представляет себе любовь. На это задание дается 20 минут. Далее участникам необходимо разбиться на пары и обсудить следующие вопросы (на это задание дается 10 минут):

- Мое представление о любви;
- Сходства-различия рисунков, представлений о любви;
- Если бы наши рисунки встретились (если бы встретились два человека с таким представлением о любви), каковы были бы отношения в паре;
- Каковы проблемы отношений в паре;
- Каковы перспективы отношений в паре.

Обсуждение (5 минут)

5. Рефлексия по проведенному занятию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Психология [Электронный ресурс]: Словарь. URL: <http://azps.ru>
2. Дон Хамильтон «Сдавая экзамен» (Руководство для максимального успеха и минимального стресса) ISBN 0-304-70489-X.
3. Жизнь в гармонии [Электронный ресурс]:
4. Сдаем экзамен. Программа антистресс. Наталия Врублевская. URL: <http://www.inha.ru/article/borba-so-stressami/sdaem-ekzamen-programma-antistress/>
5. Хачатурян С.Д., Рогов А.В. Программа тренинга по профилактике стрессовых состояний сотрудников УИС. – Москва, 2010. – 24 с. под общей редакцией начальника управления кадров ФСИН России полковника внутренней службы Романова А.В.
6. No-stress – сайт профессора психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно – экономического института Ю. В. Щербатых [Электронный ресурс]: Методы коррекции экзаменационного стресса (глава из докторской диссертации Ю.В. Щербатых). URL: http://www.no-stress.ru/stress/stress_science/test_stress_correction.html
7. Д. Грей. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»
8. Алан и Барбара Пиз « Почему мужчины врут, а женщины ревут»
9. Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. 42 – с.
10. Гриндер Д., Бэндлер Р. Из лягушек в принцы. – Воронеж: НПО "МОДЭК", 1993. – 208 с.
11. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
12. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В. В. Петрушинского // В четырех книгах. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.
13. Практическая психология образования. Учеб. пос., 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. – СПб: Питер, 2004.
14. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. – Изд-во: Института Психотерапии, 2001.

ЕРОФЕЕВА Галина Сергеевна
КАМАЛЕЕВА Евгения Фаритовна
ЛИХАНОВА Диана Сергеевна
МЕВИУС Евгения Николаевна

СЦЕНАРИИ ТРЕНИНГОВ

Методическое пособие для проведения часов куратора
в рамках программы социокультурной адаптации студентов 1 курса

Компьютерная верстка *В.В. Михалев*

Подписано к печати 14.08.2014. Формат 60x84/16. Бумага «Снегурочка».


Печать XEROX. Усл. печ. л. 3,37. Уч.-изд. л. 3,05.

Заказ 793-14. Тираж 100 экз.



Национальный исследовательский Томский политехнический университет
Система менеджмента качества
Издательства Томского политехнического университета
сертифицирована в соответствии с требованиями ISO 9001:2008



ИЗДАТЕЛЬСТВО  **ТПУ**, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30
Тел./факс: 8(3822)56-35-35, www.tpu.ru