

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа №75»
Луговая
В.В.Луговая

Программа психологического сопровождения процесса адаптации
учащихся 10 класса к условиям обучения в старшей школе.

педагог-психолог

МБОУ «Школа № 75»
Л.Н. Витулина

г. Нижний Новгород
2017г.

Пояснительная записка

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 кл) и переход из средней в старшую (10 кл). В литературе по данному вопросу основное внимание уделяется преимущественно первоклашкам, однако адаптация десятиклассников является не менее важным моментом.

«Школьники со стажем» тоже попадают в новые условия. Необходимость адаптации обычно возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения. У десятиклассников изменились как социальное окружение (новый состав класса и учителей), так и система деятельности (новая учебная ситуация). А ситуация новизны всегда тревожна. Неизвестно, что ждать от незнакомых учителей, какими будут их требования, каковы особенности и условия обучения, ценности и нормы поведения. Школьник переживает эмоциональный дискомфорт, находится в состоянии внутренней напряженности и настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений.

Целями адаптационного периода для десятиклассников являются: помочь в создании нового классного коллектива; изучение индивидуальных особенностей старшеклассников; разработка содержания образования адекватно гуманистическим и гуманитарным ценностям, социального самоопределения и самореализации личности.

Такое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к тому, что мы называем школьной дезадаптацией. Через призму тревожности невозможно адекватное восприятие окружающей действительности. Потому часто ученик становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Не менее важен процесс адаптации и для учителя. Не зная своих учеников, он не может успешно организовывать их самообслуживание, индивидуализировать и дифференцировать обучение и, наконец, скорректировать собственную педагогическую позицию по отношению к классу и отдельным ученикам. Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации так или иначе идет. Вопрос только в том, сколько времени он занимает как у ребенка, так и учителя, и насколько эффективно проходит. Смысл такого периода и состоит в том, чтобы сделать естественный процесс адаптации более интенсивным.

Нужно помочь новеньkim ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами.

Г. А. Цукерман называет этот период своеобразной инициацией в новый возраст, в новую систему отношений со взрослым, сверстником и самим собой. Отсюда задача - «выращивание» собственных правил взаимодействия на основе реального опыта сотрудничества (в парах, в группах, в классе), осмыслиения того, что мешает, а что и помогает общей работе. Для этого важно создать доброжелательную атмосферу взаимодействия в классе, когда каждый ученик сможет прояснить для себя непонятное, высказать свою точку зрения в обсуждении, принять мнение одноклассника, не похожее на собст-

венное. Ребята обнаруживают ожидания друг друга на предстоящий учебный процесс, учатся прислушиваться к своим чувствам, оценивать результаты своих усилий. Все это способствует снятию тревожности.

В работе с десятиклассниками важными становятся такие задачи:

- принятие позиции ученик-старшеклассник;
- принятие новичков в коллектив;
- поиск личностного смысла и мотивации учения;
- узнавание специфики мира юноши и мира девушки;
- организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.

Тренинги по адаптации для десятиклассников.

Занятие №1

Цель:

1. Развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом
2. Формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

1. Упражнение «Назови меня».

Психолог представляется, рассказывает о себе.

Инструкция: Сейчас этот мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя и рассказать немного о себе. Как только круг завершится, мяч покатиться обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения: Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

2. Правила работы группы

Инструкция: Представьте себе, что каждый из нас это король или королева, а наша аудитория – ваше королевство. Вы можете устанавливать здесь любые правила, которые кажутся вам разумными и которые мы будем соблюдать в течении всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила вы введете в своем королевстве? Придумайте и напишите на листке список ваших правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листке ватмана.

Королевские правила:

- Не опаздывать
- Не перебивать
- Не оценивать
- Возможность помолчать
- «Здесь и сейчас»
- Конфиденциальность
- Активность
- Работа от начала и до конца
- Правило поднятой руки («один в эфире»)
- Правило «Стоп»

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

3. Упражнение «Контакт»

Инструкция: Выберите себе в пару человека, с которым вы меньше всего знакомы. Возьмитесь с ним за руки. Посмотрите ему в глаза. Сейчас

вам не надо ничего делать, говорить. Просто слушайте и смотрите... пострайтесь почувствовать этого человека, увидеть в его глазах то, что они хотят сказать вам. Подумайте о том, что ничего случайного не бывает в этом мире и этот человек – подарок судьбы вам. Эта встреча призвана помочь вам понять что-то очень важное, открыть что-то новое в себе и в вашем отношении к миру...

Поблагодарите его взглядом - и перейдите к другому человеку. Что вы можете дать ему? Быть может, он нуждается в вашей поддержке? Вашем опыте? Вашей мудрости? Просто в вашем присутствии рядом? В вашем теплом прикосновении? Пусть ваш взгляд скажет ему, как вы умеете любить и сопереживать... А теперь возвращайтесь на свои места.

Анализ упражнения.

Что было самым тяжелым для вас в этом упражнении? Трудно было открыться и принять человека? Как вы считаете, уровень доверия в группе появился?

4. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: развитее факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас по веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнить движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу вернется к своему «автору».

Анализ:

Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

5. Упражнение «Доброе тепло»

Инструкция: Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

Занятие №2

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

1. Упражнение.

Всем участникам встать в круг лицом в затылок. Руки положить на талию через соседа и присесть на колени соседу, который стоит сзади. Вытянуть руки и потрогать друг друга.

2. Упражнение «Посчитай»

Группе разделить на две команды. Командам выдается комплект небольших карточек с написанными на них цифрами. Задача – найти сумму всех чисел и назвать результат. Выигрывает более точная и быстрая команда.

3. Упражнение «Кто быстрее?»

Команды выполняют задания быстро и четко.

Построиться в шеренгу по:

- росту;
- цвету волос;
- алфавиту имен;
- по размеру ноги.

4. Упражнение «Найди свою звезду»

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды больше и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Страйтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и пострайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как мы с вами.

5. Упражнение.

Инструкция: Каждый участник говорит своему соседу: «Спасибо, что ты был сегодня со мной рядом».

Занятие №3

1. Упражнение «Барометр настроения»

Цель: настроить группу на работу.

Каждый участник должен рассказать какое у него настроение.

2. Упражнение «Покажи»

Группе разделиться на две команды. Используя всех участников команды, необходимо изобразить:

- оркестр, электричку, сороконожку, зоопарк, телевизор, телефон;
- крутых зайцев, диких пороссят, одиноких волков, сумасшедших куриц;
- букву «А», «К», «Ш», «Р», «Ю»;

- болельщиков, команда которых проигрывает, зрителей, смотрящих крутой боевик, людей в очереди за колбасой, пациентов из палаты перед операцией.

3. Упражнение «Мне нравится...»

Инструкция: Надо по кругу обратиться к соседу, сидящему справа, со словами: «Сашенька, мне нравится, что ты...» (мне нравится в тебе то, что ты...).

Анализ упражнения.

Что было самым тяжелым для вас в этом упражнении? Трудно было открыться и принять человека? Как вы считаете, уровень доверия в группе появился?

Занятие №4

Цель:

1. работа на сплочение группы
2. выявление особенностей процесса адаптации к старшей школе.

1. Упражнение «Привет всем тем, кто...»

Инструкция: Выбирается водящий. Он произносит фразу: «Привет всем тем, кто...», и заканчивает ее каким-либо признаком, который может объединять нескольких ребят в классе (например, «кто родился летом»). Те, к кому этот признак имеет отношение, встают и отвечают хором: «Привет!» Выбирается следующий водящий и игра продолжается.

1. Анкетирование.

Учащимся предлагаются бланки анкет (см. в Приложении). Работа выполняется индивидуально.

3. Подведение итогов

Занятие №5

Цель:

1. Актуализация представлений о необходимости правил
2. Формулирование прав и обязанностей по принципу партнерства учеников и учителей).

1. Упражнение «Барометр настроения»

Каждый участник должен рассказать какое у него настроение.

2. Написание рассказов или притч «Школа, в которой нет никаких правил»

Цель: актуализация представлений о необходимости правил.

Инструкция: Класс делиться на подгруппы. Каждая получает листок бумаги и 15 минут времени, в течение которых необходимо написать притчу на тему «Школа, в которой нет никаких правил». Общий вывод по итогам прочтения и обсуждения историй должен содержать следующие положения: правила нужны для безопасности, они связаны с проблемой прав и обязанностей, которые, по мнению большинства учащихся, одинаковые у учителей и учеников.

В некоторых случаях необходимо в качестве примеров провести несколько притч. Когда история пишется в форме притчи (в конце есть некая «мораль»), это облегчает дальнейшее обсуждение.

3. «Права и обязанности»

Инструкция: индивидуальная работа. Необходимо перечислить на листе бумаги и права старшеклассников в школе под соответствующим заголовком. Результаты обобщаются на доске (получается список прав). Затем, вспомнив об идее равноправия, заголовок меняется на «права учителей». Все права, оказавшиеся неподходящими, вычеркиваются. Итоговый список прав фиксируется на ватмане, вывешивается в учительской. Он может стать хорошим поводом для обсуждения на педсовете.

Если какое-то «право» вызывает споры, его можно обсудить по принципу «что будет, если учитель... (будет ходить только к тем классам, к которым хочет)». Это сразу снимает многие вопросы.

4. Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из четырех стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен.

Задача участников - после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться, повернутыми лицом в одну и ту же сторону.

5. Обобщение.

Занятие №6

Цель: Эмоционально раскрепостить членов группы.

1. Упражнение на улучшение умения чувствовать партнера по общению.

а) Исследование лица: сядьте лицом к лицу, исследуйте лицо вашего партнера с помощью рук. Затем дайте партнеру исследовать ваше лицо. Поделитесь своими ощущениями и переживаниями

б) «Живые руки». Это неверbalное упражнение исследует чувства, возникающие в результате прикосновений. В комнате расставляются стулья в два ряда. Все снимают с рук кольца, часы и завязывают себе глаза. Всех членов рассаживают так, чтобы они не знали, кто сидит напротив. Сидя лицом к партнеру, нужно познакомиться с ним, касаясь руками его рук. Боритесь руками, миритесь руками. Затем попрощайтесь с партнером за руку и снимите свою повязку с глаз. Обменяйтесь друг с другом в течение нескольких минут своими впечатлениями. Затем участники вновь завязывают глаза и садятся в другом порядке.

2. Упражнения на раскрепощение участников психотренинга. Группа разбивается на две подгруппы так, чтобы в одной было на одного человека меньше, чем в другой. Меньшая подгруппа рассаживается в круг, ос-

ставив одно кресло в кругу свободным. Большая подгруппа - «стражи» - располагается за кругом; каждый участник стоит сзади одного из кресел и держит руки на его спинке. Участник, стоящий за пустым креслом, пытается переманить в него кого-нибудь из сидящих в кругу. Для этого он подает своему избраннику какой-нибудь сигнал: кивок, движение рукой, подмигивает, бросает выразительный взгляд и прочее. Уловив этот сигнал, сидящий в кругу участник должен вскочить со своего кресла и пересесть на свободное. Каждый из стоящих за кругом «стражников» старается не упустить сидящего перед ним игрока. Участник считается задержанным, если «стражник» успел положить руки ему на плечи прежде, чем тот вскочил с кресла.

3. Ведущий проводит разбор занятия.

Еще раз напоминает принципы хорошего слушания. Выслушивает мнения участников группы тренинга на улучшение умения чувствовать партнера по общению, разбирает их ощущения во время проведения этих тренингов. По мере необходимости еще раз объясняет их назначение.

Занятие №7

Цели:

1. Приобретать опыт совместной работы всей группы.
2. Искать новые способы поведения в контактах с людьми.
3. Развивать навыки общения.

1. Монолог ведущего: «Опыт, который вы приобретаете на занятиях, может лишь стимулировать вас к дальнейшим шагам по изменению собственного поведения, но шаги эти вы будете делать в вашей повседневной жизни. Для этого лучше выбрать какой-то конкретный пример поведения и поставить перед собой определенные цели. Можно, например, опробовать такие способы поведения, на которые в повседневной жизни вы боитесь решиться. Делая свой выбор, решите сразу, каких перемен вы хотите, насколько вам удалось задуманное. Учтите, что намерение, сформулированное в слишком общих словах или тесно связанное с необходимостью внешних изменений, а не собственного поведения, не очень подходит для вашей задачи - попытки изменить что-то конкретное в себе. Если эта задача решается в группе людей, запятых общей деятельностью, члены группы могут помогать друг другу, делясь своими впечатлениями и наблюдениями».

2. Упражнение на выработку навыка совместного действия с другими членами группы

- «Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача - создать себе условия, которые смогли бы вас удовлетворить.

Вы можете:

- а) освоить остров, организовав на нем хозяйство;
- б) наладить на нем социальную жизнь (создать организации, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);
- в) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается 30 минут и полная свобода действий в рамках пунктов а-в. По истечении назначенного времени предлагается обсудить и проанализировать впечатления участников группы о том, что происходило. Каждый может рассказать, что он чувствовал, участвуя в организации жизни на острове, как воспринимал поведение других, чем был или чем не был доволен».

Занятие №8

Цели:

1. Учить осознавать собственное влияние на других людей.

Овладевать навыками высказывания и принятия обратных связей.

Развивать навыки уверенности в себе.

Ход занятия

1. Вступление.

«Человек, заинтересованный в том, чтобы лучше ориентироваться в особенностях своих отношений с окружающими, должен постоянно искать вокруг себя разные признаки, свидетельствующие об истинных последствиях своего поведения. Только так можно узнать что-то новое, что поможет лучше и яснее увидеть себя самого. Следует только не забывать, что-то, как другие видят нас, не может быть единственным источником информации и суждений о том, что мы за люди. Обеспечение других обратной связью - сведениями о том, какие чувства и мысли вызывает у нас их поведение, - может повышать взаимное доверие, создавать условия для более глубоких и теплых отношений. Для того, чтобы высказываться и принимать обратные связи, нужно обладать не только соответствующими умениями, но и смелостью. Умение можно выработать посредством упражнений, смелость приобретается в результате последовательных попыток, готовности идти на риск. Но нельзя забывать о том, что обратная связь не должна быть агрессивной, что можно вызвать этим отрицательные отношения к себе. Вспомните материал первого занятия о различии уверенных реакций и агрессивных. Есть большая разница между словами: «Я чувствую раздражение, даже злость порой, когда вижу, как ты смотришь на меня и говоришь что-то подруге», и словами: «Ты настроен против меня, ты - раздражительный и злобный человек». Страйтесь использовать высказывания первого типа и избегать высказываний второго типа. Перед упражнением ведущий предлагает для обсуждения «Положение об обратных связях»:

«Обратная связь - это сообщение, адресованное другому человеку о том, как я воспринимаю его, что чувствую в связи с нашими отношениями, какие чувства вызывает у меня его поведение.

1. Говорите о том, что конкретно делает данный человек, когда его поступки вызывают у вас те или иные чувства.

2. Если говорите о том, что вам не нравится в данном человеке, страйтесь, в основном, отмечать то, что он смог бы при желании в себе изменить.

3. Не давайте оценок.

4. Не давайте советов.

Обратная связь - это не источник информации о том, что представляет собой тот или иной человек. Это в большей мере сведения о вас в связи с этим человеком. Говори о том, что вам приятно, и о том, что тебе неприятно».

2. Упражнение на выработку умения давать обратную связь.

Все садятся в круг. Ведущий ставит в центр стул и говорит, что займет его тот, кто первым захочет выслушать от других информацию о себе. Это может сделать и сам ведущий. Кто-то вызывается первым занять пустое место и начинает выслушивать от каждого информацию о себе. Он сам выбирает, кто будет говорить ему, как его воспринимает, какие чувства вызывает его поведение.

Человек, сидящий в центре круга, должен стараться слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссии, не пытаться уточнить, что ему говорят, не требовать объективных доказательств субъективных переживаний людей, дающих ему обратные связи.

Таким образом, двигаясь по кругу, он получает информацию от всех участников до тех пор, пока никто уже не сможет ничего сказать. Получив обратные связи, член группы возвращается на свое место. А в центр круга садится следующий участник и выбирает себе того, от кого хочет получить обратную связь. По таким же правилам все остальные члены группы оказываются в центре и выслушивают обратные связи от других участников.

По окончании упражнения ведущий обсуждает с группой ход занятия.

3. Упражнения на развитие навыка совместной деятельности группы.

а) Участники рассаживаются по кругу. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники, независимо друг от друга, выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться,

перемигиваться и другими «незнакомыми» способами пытаться согласовать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

При разборе занятия ведущий еще раз останавливается на основных моментах психотренинга, но при этом не вспоминает неприятные ситуации, которые могут возникнуть при проведении тренинга на установление обратных связей. Наоборот, ведущий подчеркивает положительные моменты как занятия в целом, так и поведения участников группы в частности.

Занятие должно заканчиваться положительным настроем в группе.

Этого можно достичь, разбирая упражнения на эмоциональное раскрепощение,

при этом вспоминая курьезные ситуации во время его выполнения.

Занятие №9

Цели:

1. Помочь членам группы раскрыть в себе сильные стороны характера, помогающие в общении.

2. Изучить использование особенностей своего характера во взаимоотношениях с другими.

3. Определить свои личностные ценности.

Ход занятия

1. Монолог ведущего: «Мы привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбы со своими слабостями. Однако есть еще она, не менее, если не более важная, сторона работы над собой.

Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника ошибок, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко. Некоторые люди даже полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, большинство людей не умеют думать о себе в позитивном ключе. Хочу обратить ваше внимание, что «сильные стороны» - это не то же самое, что «положительные черты характера» или «достоинства».

Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной данной личности, но окружающие люди не одобряют его, или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать «сильные стороны» только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует тот или иной человек свои сильные стороны.

В поступках человек руководствуется системой индивидуальных ценностей, т.е. тем, во что верит, что считает важным и значимым. В определении собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, в осознании своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними мыслями и чувствами».

2. Подготовительные упражнения. Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу. Ведущий говорит: «Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа... подержит его руку в своей; пострайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас. Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постараится узнать звуки, которые до него долетают (1 минута), а теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь, пострайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд). А теперь, по-прежнему с закрытыми глазами, разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута). А теперь представьте, что в самом центре вашего сущес-

ства есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа: язычка пламени, драгоценного камня или озера, спокойного, с гладкой поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там - глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас. (1 минута). Откройте глаза».

3. Упражнение на определение сильных сторон каждого.

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник занятия в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных, сторонах - о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях.

Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий «не брал в кавычки» свои слова, не отказывался от них, не умалял своих достоинств, чтобы он говорил прямо, без обиняков, без всяких «но», «если» и т.п. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Ведущий и все остальные члены группы должны внимательно следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики и самоосуждения.

Итак, вызывается желающий. Он может говорить о своих сильных сторонах 3-4 минуты, и даже, если он закончит раньше, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что другие члены группы остаются только слушателями, не могут высказываться, уточнять детали, просить разъяснений или доказательств. Может быть, значительная часть времени пройдет в молчании. Ведущий может, если он почувствует, что это имеет смысл, спросить молчащего: «А еще какие-нибудь другие свои сильные стороны вы не могли бы назвать?»

Человек, говорящий о себе, не обязан обосновывать или объяснять, почему он считает те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что он сам в этом уверен.

По истечении 3-4 минут начинает говорить следующий участник группы, сидящий справа от предыдущего выступавшего, и так, пока не высажутся все по очереди. Ведущий следит за временем и дает знать, когда настает очередь следующего.

После этого участники образуют группы по три человека. Каждая из них находит себе место, где можно было бы разговаривать, не мешая остальным тройкам. Члены «тройки» должны обсудить, как мог бы каждый из них, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-нибудь по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными потребностями. Этому посвящается около 30 минут. Важно, чтобы в конечном итоге каждый оставался

автором своих решений, т.е. чтобы другие не навязывали ему свои соображения, не внушали, что «следует хотеть». Задумываясь об использовании сильных сторон, важно прежде всего принимать во внимание конкретные дела и ситуации, возникающие повседневно. Через 30 минут ведущий предлагает всем встать в круг в центре комнаты, взяться за руки и закрыть глаза.

После чего он говорит: «А теперь попробуем рассказать друг другу о том, что для каждого из нас ценно и важно в жизни, во что мы верим, что представляет собой наша система ценностей.

Пусть каждый говорит столько, сколько захочет, а когда почувствует, что больше ему говорить не хочется, пусть даст знак, чтобы начал говорить следующий. Ничего не надо доказывать или объяснять. Если кому-то это покажется слишком трудным, он может, когда дойдет очередь до него, мысленно, «про себя» сказать о том, что такое его индивидуальные ценности, а когда закончит, пусть даст знак следующему, чтобы тот начал говорить». Когда все закончат выполнять упражнение, ведущий просит открыть глаза и занять свои места. Дальше возможно обсуждение вопроса о том, достаточно ли этого цикла занятий или нужно продолжать встречи. Если у участников возникает желание продолжать психотренинги, нужно выяснить, какую цель они хотели бы достигнуть дальнейшими занятиями в группе, сколько времени на это можно затратить. Упражнения для следующих циклов занятий можно найти в приложении и предложенной литературе для учителя.

Занятие №10

«Потерпевшие кораблекрушение»

Цели: упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой; учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи; предоставляет информацию относительно членов группы, руководства и доминирования в группе, может внести вклад в сплоченность членов группы.

Материалы: копии инструкций, большие бумажные листы и карандаши.

Ход занятия

Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 10 минут.

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

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не-поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляют: пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять банкнот.

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

- Сектант.
- Зеркало для бритья.
- Двадцатилитровая канистра с водой.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с необходимым запасом пищи на 1-2 дня.
- Карты Тихого океана.
- Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).
- Десятилитровая канистра нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.
- Один литр спирта.
- Пятнадцать метров нейлонового каната.
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть.

После того, как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания. Это упражнение на групповое принятие решений.

Группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому каждая оценка должна получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.

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

3. Избегайте таких методов «уменьшение конфликта», как голосование, компромиссные решения с целью достижения согласия при решении групповых задач.

4. Рассматривайте различие мнений, как помощь, а не как помеху для принятий решений.

После того, как группа проранжировала 15 предметов в зависимости от их важности, посмотрите правильный порядок классификации, приведенный

ниже. Вы сможете сравнить данные индивидуального ранжирования с данными, к которым пришла группа в результате согласия. Затратите дополнительно какое-то время для обсуждения процесса принятия решений. Какие виды поведения помогали или мешали процессу достижения согласия? Какие появились виды лидерства? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Оптимально ли использовались возможности группы? Какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений? Как улучшить принятые решения группой?

В качестве варианта один или несколько наблюдателей, не принимающих участия в групповом процессе, могут предоставить после выполнения задачи обратную связь о групповом или индивидуальном поведении.

Список правильного порядка классификации предметов.

Согласно выводам «экспертов», основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, нужные для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей.

Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастися достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным являются зеркало для бритья и десятилитровая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторым по значению являются двадцатилитровая канистра с водой и коробка с необходимым запасом пищи.

Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

1. Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

2. Десятилитровая канистра нефтегазовой смеси. Важна для сигнализации.

Нефтегазовая смесь может быть зажжена рублевыми банкнотами и спичкой (естественно, вне плота) и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.

3. Двадцатилитровая канистра с водой. Необходимо для утоления жажды.

4. Одна коробка с необходимым запасом пищи на 1-2 дня. Обеспечивает основное питание.

5. Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика. Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии.

6. Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.

7. Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руках лучше журавля в небе». Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.

8. Пятнадцать метров нейлонового каната. Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт.

9. Плавательная подушка. Если кто-то упадет за борт, она может послужить спасательным средством.

10. Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

11. Один литр спирта. Используется в качестве возможно антисептика при любых травмах; в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

12. Маленький транзисторный радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

13. Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных

приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

14. Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет москитов.

15. Сектант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же, в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

Занятие №11

Цель: Раскрепощение участников группы, более полное познание себя в глазах группы.

1. «Ассоциации»

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы человек был деревом, то каким?». Тот, кому он обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного, так, как ему кажется, т.е. высказывает свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.п.». Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он может угадывать до трех раз. Если он не угадал, ему об этом говорят. Затем выходит следующий водящий. В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

Занятие №12

Цель: эмоциональное раскрепощение группы

1. «Бип»

Вся группа, за исключением водящего, кругом сидит на стульях или в креслах. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача - угадать, к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать «Бип», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

2. «Восковая палочка»

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях.

В кругу - «восковая палочка». Ее ноги «прибиты» к полу, а костей у нее нет. Палочка, закрыв глаза, качается, группа мягко перепасовывает ее от одного члена группы к другому. Это упражнение может быть использовано, как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность. в) «Падение с подоконника».

Вся группа, кроме водящего, разбивается на пары и образует «коридор». Дно «коридора» - попарно сцепленные руки «стульчиком», так, что образуется квадратик.

«Коридор» стоит перед подоконником или высоким столом. В середину «коридора» следует поставить самую сильную пару, лучше - две. На подоконнике спиной к «коридору», лицом к окну стоит водящий. Он должен упасть спиной навзничь, не сгибаясь. Группа принимает его на «коридор» рук. Нужно, чтобы с подоконника упали все члены группы; желательно, чтобы это упражнение проделал и ведущий. Эта игра может дать дополнительный материал о групповом единстве и уровне доверия в группе.

3. Подведение итогов. Что чувствовали участники во время проведения упражнений.

Занятие №13

Цель: эмоциональное раскрепощение группы.

1. «Коллективная сказка»

Дается инструкция: придумать сказку. Существует два варианта этого упражнения.

Вариант 1. Первый рассказчик говорит слово, второй повторяет это слово и добавляет свое, подходящее по смыслу, третий говорит первых два слова и свое, и т.д. Нужно, чтобы получился связный рассказ.

Вариант 2. Первый говорит предложение. Второй говорит второе предложение сказки, не повторяя первого, т.е. рассказ сказки по предложениям, по очереди.

В этой игре можно получить дополнительную информацию о конфликтах и ожиданиях членов группы.

2. «Путанка»

Выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные члены группы берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться - кто как сумеет. Когда образовалась «путанка», водящий заходит в комнату и распутывает, также не разжимая рук у запутавшихся.

3. «Стыковка»

Игра проводится в «четверках». Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - «космические станции» - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» - ладонь сидящего перед собой человека - от преследующей его «ракеты» - указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо, из соображений безопасности, вне ее пределов.

Приложение

Занятие №3

Анкета

Уважаемые ученики 10-го класса!

Нам, вашим учителям и администрации школы, важно узнать ваши первые впечатления от учебы в старших классах. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Страйтесь отвечать искренне: здесь нет «хороших» и «плохих», «правильных» и «неправильных» ответов.

1. Почувствовали ли вы, что возросла учебная нагрузка?

Да,

Нет,

Трудно сказать.

2. Сколько времени вы, в среднем, каждый день тратите на выполнение домашнего задания? _____

3. Как вы считаете, с чем могут быть связаны участившиеся пропуски уроков десятиклассниками?

Слишком большая нагрузка,

На уроках интересно,

Не все предметы нужны,

В старших классах школы должно вводиться право свободного посещения уроков,

Администрация должна жестче следить за посещаемостью,

Другое;

что именно?

4. Многие учителя говорят, что на уроках в десятых классах возникают проблемы с дисциплиной. Так ли это?

Да,

Нет,

Не знаю.

5. Если проблема дисциплины действительно существует, чем, по вашему мнению, она может быть вызвана?

Учителям и администрации нужно вести себя более требовательно,

На уроках неинтересно,

За день в школе сильно устаешь, поэтому трудно сидеть тихо на уроках,

На уроках слишком мало возможностей высказываться и выражать свою точку зрения,

Просто некоторые ребята не умеют себя вести и « заводят» весь класс,

Другое, что именно?

6. У вас сформировался новый класс, Довольно ли вы тем, как складываются в нем отношения?

Да,
Скорее да, чем нет,
Трудно сказать,
Скорее нет, чем да,
Нет.

7. Как Вы думаете, чего не хватает вашим учителям?

8. Как вы думаете, чего не хватает вашим одноклассникам?

9. Какую главную цель вы можете поставить перед собой в этом учебном году?

10. Оправдались ли, в целом, ваши ожидания относительно обучения в десятом классе?

Да,
Скорее да, чем нет,
Трудно сказать,
Скорее нет, чем да,
Нет.

Большое спасибо!

Занятие №9

Инструкция:

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

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не-поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляют: пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять банкнот.

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

- Сектант.
- Зеркало для бритья.
- Двадцатилитровая канистра с водой.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с необходимым запасом пищи на 1-2 дня.
- Карты Тихого океана.
- Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).
- Десятилитровая канистра нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.
- Один литр спирта.
- Пятнадцать метров нейлонового каната.
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть.