

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРОГРАММА  
ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ  
СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Гродно, 2018г.

# ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в высшем учебном заведении для многих молодых людей сложный и волнующий процесс. Новые требования, иное, нежели в школе, отношение со стороны преподавателей, незнакомые лица однокурсников (когда так хочется быть рядом со школьными друзьями), наконец, стремление понять, что значит быть студентом, – все это характеризует первые месяцы обучения первокурсников в вузе.

Поступление в университет приходится на один из критических периодов развития личности – юношеский возраст, связанный с личностным и профессиональным самоопределением вчерашних школьников. Проблемы возрастного кризиса накладываются на проблемы адаптации к новому социальному окружению, принятию нового социального статуса («первокурсник», «студент»).

В период обучения в УВО происходит личностный рост, становление студента как личности. Этот период, являющийся началом взросления, характеризуется одновременным протеканием ряда специфических процессов.

**Показателями успешности адаптации** первокурсников к обучению в УВО выступают две группы критериев:

*Группа объективных критериев:*

1. Успешность учебной деятельности (текущая и сессионная успеваемость).
2. Стабильность функционального состояния организма в процессе учебной деятельности (отсутствие ярко выраженных признаков утомления, резких сдвигов в физических и психических функциях).

*Группа субъективных критериев:*

1. Удовлетворенность выбранным ВУЗом и процессом обучения.
2. Удовлетворенность психологическим климатом в группе и Университете (удовлетворенность коллективом и сложившимися в нем отношениями).
3. Интерес и положительное отношение к выбранной профессии, к учебным дисциплинам и получаемым знаниям.
4. Проявление активности первокурсников в учебной и общественной деятельности Университета.

Дезадаптация студентов может приводить не только к хроническому отставанию в усвоении знаний, но и к вторичным нарушениям психосоциального развития, к различным формам отклоняющегося поведения. Не менее остро эта проблема сказывается и на качестве учебно-воспитательного процесса, дестабилизируя учебную деятельность других студентов, отвлекая на себя значительную часть усилий педагогов.

Проблему вузовской адаптации следует отнести к одной из социальных проблем современного образования, требующей уже не столько углубленного изучения, сколько поисков продуктивного решения на практическом уровне: с серьезными научно-методическими разработками, направленными на создание профилактических программ, включающих приемы психологической коррекции нарушений личностного развития студентов, на поиски эффективных средств психолого-педагогической поддержки педагогов и родителей студентов.

**Цель программы:** содействовать успешной социально-психологической и учебной адаптации студентов 1 курса к условиям университета.

**Задачи программы:**

- Организация психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации;
- Организация и координация деятельности структурных подразделений, служб ГГАУ, направленной на повышение эффективности адаптации первокурсников;

- Сплочение группы между собой; снятие уровня напряженности и фрустрации, неуверенности в себе;
- Расширение представлений о способах высвобождения негативных эмоций в социально-приемлемой форме;
- Прояснение временных перспектив будущего, продвижение в плане обретения собственной идентичности, личностного развития.

#### **Основные направления работы:**

- организационно-педагогическое;
- психолого-педагогическое;
- диагностическое;
- методическое.

Координацию деятельности структурных подразделений, служб ГГАУ в рамках **организационно-педагогического направления** работы схематически можно представить следующим образом.



**Психолого-педагогическое направление** работы включает:

1. Проведение психологического занятия с элементами тренинга на тему «Будем знакомы». Проводится в начале учебного года, сентябрь-октябрь.
2. Проведение в сентябре-октябре анкетирования для первокурсников с целью выявления основных потребностей обучающихся.
3. Проведение коммуникативных тренингов в общежитиях. Проводится в начале учебного года, сентябрь-октябрь.
4. Проведение психологического занятия с элементами тренинга на тему «Предэкзаменационный стресс». Проводится в декабре.
5. Проведение психологической диагностики студентов с целью изучения внутригрупповых отношений и морально-психологического климата, определения типов акцентуаций характера. Проводится во второй половине учебного года.
6. Консультирование кураторов групп по вопросам социально-психологической адаптации студентов к условиям высшей школы.
7. Психологическое сопровождение обучающихся «группы риска».
8. Проведение коррекционно-развивающих занятий для студентов, склонных к дезадаптации, с целью развития когнитивных процессов, навыков общения и др.

**Диагностическое направление работы** включает мониторинг успеваемости, первокурсников, выявление социально-незащищенных обучающихся, обучающихся «групп риска», составление социально-педагогической характеристики групп первого курса.

**Методическое направление работы** включает разработку методических рекомендаций, выпуск брошюр, написание статей в газету «Uni агро» по организации благоприятной адаптационной среды в УВО.

Эффективность реализации программы оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Реализация программы позволит:

- ✓ оптимизировать процесс адаптации первокурсников к условиям вуза;
- ✓ сформировать у студента 1-го курса удовлетворительный социометрический статус и нормальные взаимоотношения с референтной группой однокурсников, что в итоге может способствовать положительной динамике в обучении и развитии такого студента;
- ✓ развить представление о ценности другого человека, развить доверие к окружающим;
- ✓ усвоить способы разрешения собственных проблем, сделать установку на саморазвитие.

Таким образом, успешная реализация программы возможна лишь при достаточной готовности членов педагогического коллектива к восприятию всех вероятных аспектов и факторов адаптации студентов к условиям вуза.

# ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

## Занятие №1.

### Психологическое занятие с элементами тренинга на тему: «Давайте познакомимся».

**Цель:** содействовать успешной адаптации студентов 1 курса к обучению в новой группе.

**Задачи:**

- Выработка способности социально-психологической адаптации к новым условиям;
- Создание благоприятного психологического климата в группе;
- Развитие групповой сплоченности, углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- снятие эмоционального напряжения;
- расширение представлений о внутреннем потенциале участников группы, позитивное принятие однокурсников.

**Материалы и оборудование:** маркеры, фломастеры, ножницы, визитки

**Помещение:** Кабинет с легко переставляемыми стульями, доска.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

##### 1. Приветствие

*Самопрезентация личности ведущего. Заявление темы тренинга.*

##### 2. Обсуждение и принятие правил работы.

*Правила группы:*

- ▲ *Активность.* Обязательное участие каждого в работе группы в течение всего времени.
- ▲ *Внимательное слушание.*
- ▲ *Общение по принципу «здесь и теперь».* Следует говорить о том, что волнует участников именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.
- ▲ *Каждый участник говорит за себя, от своего имени.* Использование местоимения «Я», «Я говорю», а не «МЫ» или «ВСЕ».
- ▲ *Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.*
- ▲ *Искренность высказываний* (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

##### 3. Упражнение «Поздороваемся различными частями тела».

**Цель:** наладить эмоциональный контакт между участниками группы, дать возможность раскрепоститься, свободно общаться.

А сейчас я предлагаю всем нам еще раз поздороваться друг с другом, причем сделать это в необычной форме. Поздороваться – означает пожелать друг другу добра, благополучия, здоровья.

*Каждый должен за определенное время (1 мин.) успеть поздороваться необычным способом с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что здороваться необходимо доброжелательно.*

Необычные способы приветствия:

- ❖ Ладонями, но только их тыльной стороной.
- ❖ Коленями (внутренней стороной колена левой ноги, слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнера).
- ❖ Плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнера, а затем наоборот).

#### 4. Визитки.

Материалы: маркеры, фломастеры, визитки.

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя литературного персонажа и т.д. В дальнейшем на всем протяжении тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 3-5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.

##### 4. «Паспорт знакомства»

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

Студентам раздается лист, на котором написано задание.

##### **Образец задания:**

Найдите (запишите на листе их имена) как можно больше тех, у кого такие же как у Вас:

1. Месяц рождения \_\_\_\_\_
2. Цвет глаз \_\_\_\_\_
3. Место рождения \_\_\_\_\_
4. Размер обуви \_\_\_\_\_
5. Любимое блюдо \_\_\_\_\_
6. Любимое художественное произведение \_\_\_\_\_
7. Хобби, увлечение \_\_\_\_\_
8. Качество, которое больше всего цените в людях \_\_\_\_\_

---

Студенты самостоятельно должны найти всех схожих с ними по каким-либо параметрам людей (они могут ходить, спрашивать с места, ждать, когда к ним подойдут, – задача психолога только наблюдать). На это задание дается от 5 до 20 мин. в зависимости от количества студентов в группе. После этого проводится рефлексия. Примерные вопросы: «У кого больше всего сходств по какому-либо пункту?», «У кого нет совпадений по какому-либо пункту?», «Есть ли схожие по всем пунктам студенты?», «Что было сложно при выполнении задания?» и т.д.

##### 5. «Рассказы в тройках»

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Студенты разбиваются по тройкам и в течение 2 минут рассказывают друг другу о себе все, что успеют. Затем тройки меняются и повторяется та же деятельность. После этого группа садится в круг и обсуждает наиболее запомнившиеся факты и истории из жизни студентов группы, с которыми успел познакомиться. При этом обязательно сначала назвать имя и фамилию человека, о котором будет идти речь.

##### 6. Упражнение-разминка «Электрический ток»

Предлагается представить, что каждый из участников является элементом электрической цепи. Необходимо передавать электрический ток друг другу с помощью разных частей тела (через колени, руки, спины и т. п.).

##### 7. «Я не умею»

Цель: формировать у студентов доверительное отношение к группе.

Группа садится кругом (так чтобы все друг друга видели) и по очереди рассказывает о себе, начиная со слов: «Я не умею...». Куратор после высказывания студента может задать возникшие вопросы. После того, как выступили все студенты, могут задавать вопросы все желающие (тем, к кому они появились во время проведения упражнения). Задача куратора наблюдать и анализировать выступления. Кто-то из студентов действительно старается быть искренним, признаться в своих не умениях (которые часто означают, что человек желает этому научиться), а кто-то постарается показать себя с лучшей стороны, не желая раскрываться перед малознакомыми однокурсниками (Соответственно, высказывания «Я не

умею стирать» и «Я не умею лгать» явно отличаются по информационной нагрузке). Задача куратора – организовать свободный, интересный диалог.

#### **8. Упражнение «Рисунок вдвоем»**

Цель: способствовать развитию социальной чувствительности.

Два рядом сидящих человека кладут перед собой лист бумаги и берутся за одну ручку так, чтобы удобно было рисовать.

Задание: молча, ни о чем, предварительно не договариваясь и не переговариваясь в процессе, нарисовать картину и написать ее название. При этом оба человека одновременно держат карандаш и рисуют. По окончании собираем рисунки и анализируем. Каждая пара отвечает на вопросы:

- ❖ Кто рисовал больше?
- ❖ Единогласие или противодействие было при рисовании?
- ❖ Как происходило понимание (доминирование, подчинение, равенство)?

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

#### **9. Упражнение-разминка «Путаница»**

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

#### **10. Рефлексия.**

## **Занятие №2. «Стресс: секреты преодоления»**

**Цель:** расширить представление о способах саморегуляции, изучить новые техники управления стрессом.

**Материалы и оборудование:** листы по количеству участников и ручки, ватман.

#### **Ход занятия:**

**1. Приветствие.** Самопрезентация личности ведущих. Заявление темы тренинга, объявление правил работы группы.

#### **2. Упражнение на знакомство «Имя наоборот».**

Участникам предлагается представиться, но необычным способом. Подумать, как собственное имя будет звучать наоборот, и проинтерпретировать полученное слово.

#### **3. Упражнение «Ты и твое имя»**

*Цели:*

- развить самостоятельность;
- потренироваться в самооценке и самопрезентации.

*Ход упражнения*

Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

Пример:

М - мечтать (умею)

И - интеллигентность

Х - харизма

А - активная позиция в коммуникации

И - интеллект

Л - любовь к жизни

Пусть после завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты товарищам по группе, записав их на доске.

#### **4. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

*Ключ к тесту*

*0–3 очка.* Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

*4–7 очков.* Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

*8 и более очков.* Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

*Ведущему на заметку.* Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая участникам называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

После ознакомления с результатами ведущий говорит о том, что сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

#### **5. Информационный блок «Стресс: как его преодолеть».**

Что такое стресс? Несмотря на то, что слово «стресс» звучит в нашей жизни буквально на каждом шагу, содержание, которое вкладывается в это понятие на бытовом уровне, зачастую весьма расходится с научным представлением о стрессе как универсальной реакции организма, неспецифической адаптации организма.

Стресс возникает в результате: нереализованных притязаний, потребностей, трудностей общения с окружающими, наличии конфликтов или угрозы их возникновения, несоответствия социальной роли.

Стресс сам по себе, как естественная реакция организма, не плох и не хорошо, а его последствия или длительное пребывание в стрессовой ситуации для организма не безобидны.

#### **6. Упражнение «Чувствую себя хорошо».**



- Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Эти воспоминания – ваша надежная поддержка, которая будет с вами в каждый момент жизни.

Краткое обсуждение выполнения задания.

#### **7. Упражнение «Луковица».**

На листах предлагается нарисовать луковицу с многими слоями и на луковице написать то, что помогает справиться с жизненными невзгодами.

#### **8. Упражнение «Рецепт хорошего дня».**

Для этого упражнения потребуются рецепты приготовления вкусных блюд. Рецепты должны быть аппетитными и включать не меньше 7-8 ингредиентов.

Участники разбиваются на подгруппы по 3-4 человека, каждой из подгрупп методом жеребьевки достается один из рецептов.

Задача участников – сохранив структуру рецепта и соотношение объемов/массы ингредиентов, составить рецепт хорошего дня (сохранять в рецептуре вид обработки ингредиентов необязательно: «поджаривать созревшего тренера на медленном огне» или «мелко покрошить свежевыспавшихся участников» - не лучшая затея)).

Рецепт должен быть итогом коллективного творчества и устраивать всех членов подгруппы.

В состав рецепта может входить все, что угодно.

На подготовку рецепта подгруппам дается 10 минут. После того как все рецепты будут сформулированы, они зачитываются всем участникам.

#### **9. Упражнение «Чемодан пожеланий».**

Наш тренинг подходит к концу.

Каждый из нас выносит с данного занятия опыт, который образно можно сложить в чемодан. В завершение давайте подумает, что можно еще добавить в наш чемодан. Возможно, это будут какие-то советы на будущее, пожелания.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

#### **10. Рефлексия.**

## **Занятие №3. «Искусство общаться»**

**Цель:** развитие у участников тренинга коммуникативных навыков; повышение эмоционального тонуса участников; оптимизация отношений в группе.

**Материалы и оборудование:**

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**1. Приветствие.** Самопрезентация личности ведущих. Заявление темы тренинга, объявление правил работы группы.

#### **2. Упражнение "Взаимные презентации".**

Инструкция ведущего:

— Сейчас мы разобьемся на пары. Дается 6 минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- чего я жду от работы в тренинге;
- что я ценю в самом себе;
- предмет моей гордости;

- что я умею делать лучше всего.

*После этого организуется работа в парах. Если в группе незнакомые люди, то в этой игре можно предоставить участникам самим выбрать себе партнера. Спустя 6 минут ведущий дает дополнительные инструкции:*

— Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Презентовать партнера можно не больше 30 секунд.

### **3. Упражнение «Реклама».**

*Цели:*

- освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнерства;
- развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки в участниках тренинга;
- поупражняться в способности убеждать - навыке, необходимом для лидера.

*Размер группы:* не важен.

*Ресурсы:* хорошо, если у тренера будет возможность предоставить участникам упражнения листы ватмана, краски, карандаши, фломастеры, куски цветной ткани, парики и другие элементарные театральные атрибуты.

*Время:* 50 минут.

*Ход упражнения.*

Это одно из очень эффективных упражнений в создании атмосферы доверия, сотрудничества, совместного творчества.

Группа разбивается на пары. Важно проследить за тем, чтобы вместе оказались люди, как можно менее знакомые друг с другом. Ведущий объясняет задание.

- Представьте, что каждый из вас - член закрытого элитарного клуба. Естественно, что вы знакомы со всеми его участниками, доверяете им, вам хорошо вместе. Раз в году двери клуба открываются для всех. В этот день вы можете попытаться ввести в круг членов клуба своих друзей. Для этого вам предстоит подготовиться и дать своему товарищу такую рекомендацию, чтобы ни один из членов клуба не смог проголосовать против приема новичка. Это нелегко, но возможно.

Как практически будет проходить прием? Вы разбились на пары. Каждый из участников пары подумает несколько минут и расскажет своему партнеру об одном своем положительном качестве. Качество это может быть любым, но значимым. В свою очередь, рассказавший о себе выслушивает историю своего партнера о том качестве, которое выделяет его среди других людей и позволяет претендовать на прием в клуб. После того как вы поделились друг с другом информацией о своем положительном качестве, вам придется поломать голову над тем, каким образом представить перед членами клуба вашего товарища.

Отрекомендовать его вы можете любым максимально эффективным способом. Например:

- интервью, представляющее героя, в теле- или радиостудии;
- рисунок, комикс, шарж с последующим театрализованным комментарием;
- инсценировка, представляющая личные качества кандидата;
- комментарий спортивного обозревателя (если ваш герой делает успехи в спорте и именно здесь проявляются его человеческие достоинства, упорство, надежность, сила воли), репортаж с выставки, концерта, конкурса (при условии, что достижения вашего героя проявляются именно в этой сфере деятельности);
- стихотворение, песня.

Жанр рекламного выступления не регламентирован. Все, чем богата ваша фантазия, может оказаться удачным. Позаботьтесь лишь о том, чтобы избранная форма максимально отражала содержание вашего представления. Еще одна важная деталь: рассказывая о достоинствах человека, не забудьте назвать его имя!

Всем понятно задание? Есть вопросы? Пары приступили к работе.

- Заканчиваем знакомство с партнером. Уточните последние детали и приступайте к подготовке своей рекламной пятиминутки. Через 15 минут объявляется общее собрание членов клуба для обсуждения кандидатов.

Эти 15 минут ведущий проводит в работе с участниками, переходя от пары к паре, стимулируя работу над рекламой. Иногда придется посоветовать, какая форма будет наиболее актуальна для рассказа о том или ином качестве, помочь преодолеть стеснение в восхвалении пока что малознакомого человека перед другими малознакомыми людьми. Нередко вмешательство и поддержка режиссера потребуются даже на более раннем этапе, когда участники пары рассказывают друг другу о своих достоинствах. Порой можно услышать от молодого "актера": "А я не знаю, какие у меня положительные черты!" Выясняется, что для многих проще определить, в чем они слабы, несовершенны, чем назвать качества, которыми человек вправе гордиться. Иногда черты характера подменяются названием достижений: "Я - лучший студент в группе", "У меня - первое место в городе по плаванию!" В таких случаях пробуем перевести достижения на другой язык: что во мне помогло добиться такого яркого результата? Упорство? сила воли? стремление довести дело до конца?

- Внимание, объявляется минутная готовность! Просьба всем собраться в зале клуба на церемонию представления новых участников!

Сейчас нам предстоит познакомиться с новыми кандидатами. Если рекомендация, представленная вам, уважаемые члены клуба, покажется достаточной и убедительной, прошу своими аплодисментами высказать решение о приеме в члены клуба. А теперь я приглашаю на сцену первую пару участников!

#### *Завершение*

После того как все пары представили друг друга, выясняем, что дала каждому работа над заданием. Отмечаем оригинальные идеи и удачные выступления, дружелюбность атмосферы и важность поддержки.

#### **4. Упражнение «ФОТОГРАФИЯ НА ПАМЯТЬ»**

В заключение тренинга, когда все задания выполнены, можно предложить участникам сделать последний штрих и закончить тренинг этим простым упражнением. Оно помогает подвести итог работе на тренинге, в образной форме отразить взаимоотношения, которые сложились между участниками. Также оно направлено на получение обратной связи и на самовыражение участников.

Тренер предлагает, перед тем как все разойдутся, сделать общую фотографию на память. Тот, кто играет роль фотографа, расставляет участников группы близко друг к другу, просит их принять определенные позы, сделать нужное выражение лица. Далее «фотограф» объясняет, почему он расположил участников именно в таком порядке и в таких позах, рассказывает историю этой фотографии. После этого он занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. Фотография на память готова!

Это упражнение можно повторить несколько раз. Если группа небольшая, то каждый участник должен попробовать себя в роли фотографа.

Закрывающим аккордом тренинга может быть еще одна, последняя фотография, но в ее создании уже не участвует фотограф. Каждый занимает то положение, в котором ему комфортно, выглядит так, как он хочет, чтобы его запомнили остальные. Желательно, чтобы тренер тоже участвовал в этом упражнении. После того как все нашли свое место на фотографии, ведущий просит участников оглядеться и запечатлеть в своей памяти этот образ.

#### **5. Рефлексия**