

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

Гродно, 2017г.

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 ВУЗ 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 ВУЗе происходит личностный рост, становление студента как личности. Этот период, являющийся началом взросления, характеризуется одновременным протеканием ряда специфических процессов.

К динамическим процессам личности можно отнести:

- профессиональное самоопределение и связанное с ним развитие профессионально значимых качеств;
- личностное самоопределение, включающее формирование системы личностных смыслов и ценностных ориентаций;
- собственно адаптацию к условиям обучения и социальной среде, также включающую усвоение принятых социальных норм и ценностей.

Данные процессы личностного развития являются во многом взаимосвязанными и взаимообусловленными. От успешного протекания данных процессов во многом зависит дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста. Поэтому проблема адаптации к обучению в ВУЗе представляется важной, актуальной, широко обсуждается в психолого-педагогической литературе.

Показателями успешности адаптации первокурсников к обучению в ВУЗе 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.

Деадаптация 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.

Данная программа учитывает, на наш взгляд, специфику адаптации, которая определяется, с одной стороны, психологическими особенностями юношеского возраста, с другой стороны - спецификой учебного заведения. В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, потребность в общении и, одновременно, в обособлении. Важной социальной потребностью данного возраста является потребность в поисковой активности, в самоопределении, в определении жизненных перспектив. В связи с этим через содержание программы проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в собственных ожиданиях на перспективу, в представлении образа «я».

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

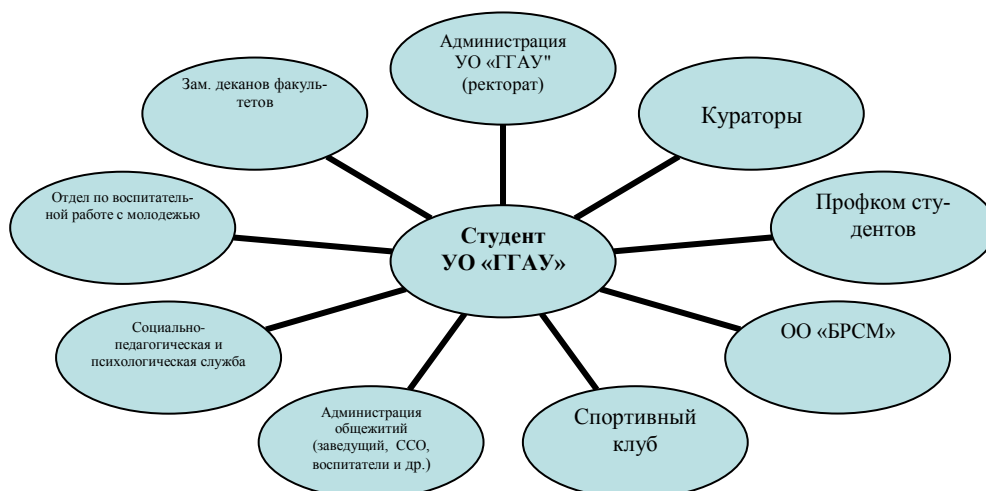
Задачи программы:

- 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 ВУЗа.
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 «Uniaгро» по организации благоприятной адаптационной среды в ВУЗе.

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: «Будем знакомы».

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. «Снежный ком».

Цель: развитие умения слушать группу.

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен по-

вторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

Методика имеет несколько вариаций:

Можно называть не только имя, но и качество характера, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ольга – обаятельная, Светлана – своенравная, Николай – надежный и т.д.).

Можно называть имя и свой любимый фрукт или овощ (Наталья – груша, Сергей – ананас и т.п.).

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 течении 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.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

8. 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.

9. Рефлексия.

Занятие №2.

Психологическое занятие с элементами тренинга на тему:

«Предэкзаменационный стресс»

Цель: снижение предэкзаменационного стресса в период зимней сессии.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения перед экзаменами;
- выявление значимых ценностей и действий своей жизни;
- обучение поведению во время экзамена и накануне;
- расширение представлений о способах высвобождения негативных эмоций в социально-приемлемой форме.

Материалы: листы А4, фломастеры, карандаши, бланки теста «Умеее ли вы справляться со стрессом», ручки по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

1. Актуализация темы. Упражнение «Экзамен – это...»

Вот и наступает пора экзаменов, самый сложный период в жизни студентов. Как же морально и физически подготовить себя к этому периоду? Как преодолеть свой страх? Ведь ни для кого не секрет, что многие люди испытывают сильное волнение накануне и во время экзамена: потеют руки, стоит ком в горле, язык прилипает к небу, а также возникают сложности при извлечении воспоминаний. И передозировка стресса способна подкосить человека, подкосить весь его умственный потенциал. Какие же можно дать советы и психологические рекомендации студентам в эту тяжелую пору?

2. Релаксационный комплекс «Заброшенный сад»

Инструкция:

«Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Представьте, что вы бродите по какому-то большому поместью. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом.

В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь... Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, этот сад был раньше цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал. Деревья и кусты разрослись во все стороны, сорняков стало так много, что дорожки и клумбы едва различимы.

Представьте, что вы начинаете убирать старый сад. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, пересаживать растения, поливать их. Делайте все, что вам кажется нужны, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с теми участками сада, которых ваша рука не касалась...

Теперь скажите саду «До свидания» и возвращайтесь сюда».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

3. 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	0	1	2

обязательно обратился за помощью к специалисту			
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.

4. Упражнение «Главное-второстепенное»

Материалы: листы А4, ручки по количеству участников.

Инструкция:

а) Напишите 7-10 видов деятельности, которые в настоящее время являются для вас самыми важными. Список составляется по мере значимости: на 1-м месте самое важное и т.д.

б) Закройте глаза. Представьте себя очень пожилым человеком (70-75 лет). Вы уже на пенсии, занимаетесь внуками, домашним хозяйством. Вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые радостные и самые грустные события. Вообразите, что из этого времени смотрите на настоящее. Например, можете подумать, что много времени и сил отдавали занятию, которое не имеет для вашей жизни большого значения, и только кажется важным.

с) Откорректируйте список: можете что-то вычеркнуть, добавить.

Обсуждение:

- Изменился список? Почему?
- Существуют ли различия между активностью и результативностью человека?

(Высокий уровень активности (много дел, постоянная занятость, высокая интенсивность общения) не означает выполнение значимых дел, а, часто, сует-

ливую трату времени, внутреннее напряжение из-за страха не успеть. Необходимо выделить в своей жизни главное, чтобы приложить основные усилия).

5. Упражнение «Плохо-хорошо»

Инструкция:

«Каждую проблему, ситуацию тревожащую можно рассматривать с двух сторон: с положительной, и с отрицательной стороны. В каждой жизненной ситуации необходимо уметь находить «+» стороны, и за счет этого сохранять самообладание и спокойствие.

Ситуация: «Студент не сдал зачет»

Положительные аспекты:

- возможность доучить, разобраться в предмете;
- приобретается опыт переживания негативных эмоций, то есть у человека появляются навыки регуляции эмоционального состояния;
- возможность приобретения навыков межличностного общения с преподавателями.

Отрицательные аспекты:

- придется пересдавать, тратить время, силы, деньги;
- понижение самооценки и др.

Таким образом, любую ситуацию можно описать, как с позиции негативных последствий для участника, так и с позиции позитивных последствий.

6. Упражнение «Неприятный осадок»

Материалы: листы А4, фломастеры, карандаши.

Инструкция:

«Как снять неприятный осадок после тяжелого разговора?

Возьмите цветные карандаши или ручку и чистый лист бумаги.

Расслабленно *левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет* – линии, цветные пятна, фигуры. *Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше всего хочется, в полном соответствии с вашим настроением.* Попробуйте представить, что вы переносите себе грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок?

А теперь *переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение.* Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

А сейчас, эмоционально порвите рисунок и выбросьте его».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Одним из условий управления стрессом является умение контролировать свое состояние. Для этого существуют различные упражнения. Одно из них выполнялось в начале занятия, другое мы сделаем сейчас.

7. Упражнение на релаксацию «Вверх по радуге».

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

8. Рефлексия.

9. Подведение итогов. Напоследок немного о грустном. Экзамен позади. Но оценка, увы, не та, на которую вы рассчитывали, и исправить уже ничего нельзя. Первым делом постарайтесь принять это как свершившийся факт. Повторяйте для себя: «Да, это произошло. И это неприятно. Но не ужасно. Это не конец света» (и так несколько раз, чтобы самовнушение сработало).

Важный момент – в день неудачи никаких поступков стгоряча, с горя и никаких «разборов полетов». Лучше сказать себе, как Скарлетт Охара: «Об этом я подумаю завтра». Для Вас сейчас важно «разгрузиться». В общем сделать себе приятно. А на следующий день, на свежую голову проанализируйте ситуацию, постарайтесь разобраться, что вы сделали не так и как этого можно избежать в будущем. Впереди будут новые экзамены – запрограммируйте себя на успех! «Ни пуха вам, ни пера!»

Занятие №3.

«Учиться в группе с удовольствием».

Цель: изучение и формирование благоприятных внутригрупповых отношений и морально-психологического климата.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения во внутригрупповом общении;
- формирование благоприятного социально-психологического климата в группе;
- изучении внутригрупповой структуры и распределения ролей между обучающимися;
- углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа.

Материалы: маркеры, фломастеры, раздаточный материал, клубок ниток.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

1. Приветствие. *Самопрезентация личности ведущего. Заявление темы тренинга.*

Упражнение «Поздороваемся различными частями тела».

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

2. Упражнение «Имя и движение»

Цель: развитие умения представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Инструкция: Участники группы по очереди произносят свои игровые имена, и сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

3. Обсуждение и принятие правил работы.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

4. Упражнение «Ниточка»

Цель: дать возможность обучающимся больше узнать друг о друге.

Материалы: клубок ниток.

Инструкция: Участникам предлагается оторвать кусочек нитки любой длины. Затем каждый рассказывает о себе, своих увлечениях, интересах и т. п., при этом, наматывая ниточку на палец до тех пор, пока не закончится нитка.

5. Групповая дискуссия «Что такое общение? Что означает успех в общении? Какими качествами обладает человек, успешный в общении?»

6. Информационный блок «Психология общения»

7. Упражнение-разминка «Звериные пары»

Цель: формировать положительный климат в группе.

Материалы: парные карточки с названиями животных.

Инструкция: Группе раздаются карточки, на которых указаны названия животных. Предлагаются ребятам изобразить животных без слов и найти свою пару. Те кто, кто нашел пару поднимает руку.

8. Упражнение «Королевство»

С помощью данного упражнения через взаимодействие в ситуации интерактивной игры сделать видимыми и понятными для участников отношения внутри команды

В захватывающей игровой форме, снимающей барьеры и дающей возможность широкого взаимодействия участников, выстраивается динамическая неформальная структура коллектива. Каждый участник получает опыт управления собой и другими, осознает степень своего влияния и место в группе.

Игра способствует выявлению:

- степени притязаний каждого члена группы на лидерство;
- распределения ролей внутри группы (неформальные лидеры, их сторонники, оппозиция, аутсайдеры и т.д.);
- уровня допустимой агрессии, терпимости к инакомыслию, возможности выражения своих желаний и намерений в группе, конкуренции и взаимопомощи;
- подгрупп внутри коллектива и их влияние на процесс в целом;
- общего уровня групповой сплоченности.

Для начала предлагается всем участникам встать в круг посмотреть друг на друга попытаться расслабиться, необходимо создать условия, чтобы участники вели себя естественно.

Ведущий объясняет участникам, что отныне они живут в государстве - королевстве и им необходимо избрать короля: кто хочет им быть? (человек первый поднявший руку и становится королём) - это фиксируется на бумаге. Король выбирает себе место, где он будет находиться и восседать.

Затем Король выбирает, какие 4 министерства будут существовать в его королевстве, кто эти министерства будут возглавлять, и где эти люди будут находиться относительно комнаты. Выбранные 4 министра выбирают себе по

2 заместителя, оглашают за что данные люди будут отвечать и где находится относительно комнаты.

Каждый из заместителей выбирает себе по 1 заместителю оглашает их функциональные обязанности и располагает относительно комнаты.

Таким образом, сформировалось 4 эшелона власти:

- 1) король;
- 2) министры;
- 3) заместители министров;
- 4) заместители заместителей министров.

После этого остальным участникам дается возможность сделать два хода. Каждый из них обменивает двух людей в группе должностями, если он считает, что кто-то не достоин данной роли и есть человек более достойный. Сам меняющий остаётся на своём месте, пока его не поменяют. Каждый имеет право сделать лишь один ход. После того как все сделали ходы, получившиеся результаты фиксируются на ватмане.

Каждый из участников сам меняется той должностью, которую бы ему хотелось занять вплоть до должности короля. Участник может сделать лишь один ход. Данные фиксируются на бумаге.

В конце тренинга делается анализ, кто с какой должности начинал, и кто на какой должности закончил игру. Далее каждый высказывается о впечатлениях, которые он испытывал в ходе данного упражнения. Можно также обсудить тему лидерства: «Кто считает себя лидером?», «Кто такой лидер?» и т.д.

9. Обсуждение

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

10. Упражнение «Комплименты»

Инструкция: Участники говорят соседу комплименты в ассоциациях. Например, ассоциации с цветами.

11. Рефлексия

Педагог-психолог

Каскевич Е. В.