



Морозова Татьяна Юрьевна, старший преподаватель кафедры общей и практической психологии Института психологии, социологии и социальных отношений ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

Ступницкая Мария Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин Института естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

АДАПТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ

В работе обсуждается проблема адаптации студентов первых курсов психологических и педагогических факультетов к обучению в вузе. Психологический тренинг рассматривается как наиболее эффективная технология решения этой проблемы. Предлагаются подробные сценарии тренингов, направленных на формирование коллектива студенческой группы, развитие представлений о будущей профессии, о профессионально значимых качествах.

Ключевые слова: адаптация к обучению в вузе, психологический тренинг, групповое сплочение, стресс, копинг-стратегии, уверенность в себе, самооценка, коммуникативные навыки, управление временем.

*Посвящается светлой памяти
доктора педагогических наук,
профессора Вадима Альбертовича
Родионова*

Поступив в вуз, студент стремится получить необходимые знания и навыки, которые дадут ему возможность преуспеть в избранной профессиональной сфере. Однако профессиональный успех опирается ещё и на целый ряд важнейших компетент-

ностей, которые позволят будущему специалисту преодолевать широкий спектр профессиональных и жизненных проблем. Это — умение решать сложные задачи, критическое мышление, креативность, умение управлять людьми, навыки координации и взаимодействия, эмоциональный интеллект, способность к быстрому принятию решений, клиентоориентированность, умение вести переговоры, когнитивная гибкость [1].



Таким образом, реализуя прописанные в рабочих программах всех учебных дисциплин задачи по формированию компетентностей, заданных ФГОСами, вузовский преподаватель должен держать в поле зрения ещё и такую «сверхзадачу», как формирование у студентов тех компетентностей, которые будут востребованы в их будущей профессиональной деятельности.

Студенческий возраст (примерно от 16–17 до 22–23 лет) охватывает в основном юношеский период. Этим объясняется наличие многочисленных противоречий в поведении студентов. В начале этого периода студент утверждает свою идентичность, исходя из самовосприятия и взаимоотношений с другими людьми. «Противоречивый жизненный опыт, полученный в качестве студента, друга, спортсмена, сына или дочери, возлюбленного и т.д. должен быть объединён в унифицированное осознание самого себя. Люди, которым не удаётся развить собственную идентичность, вынуждены страдать от смешения ролей, неуверенности относительно того, кто они и куда идут» [14].

Вот уже не первый год преподаватели вузов отмечают характерные особенности нынешних студентов, особенности, заметно отличающие их от тех студентов, что приходили на первый курс ещё 10 лет назад. Затрудняют успешное обучение неспособность адекватно воспринять на слух и обработать информацию,

получаемую на лекциях, неумение чётко и ясно выразить свою мысль, отсутствие привычки самостоятельно работать с литературой. Проблема усугубляется крайне низким уровнем усвоения школьных знаний: сегодня едва ли десятая часть первокурсников сможет в уме вычислить одну треть от восьмидесяти, многие не очень близко знакомы с таблицей умножения, не могут без калькулятора составить пропорцию, чтобы высчитать проценты; имеют весьма смутные представления об исторических эпохах. Самостоятельно же сделать доклад, а не скачать готовый текст из Интернета способны и вовсе единицы [25]. Список этих претензий растёт год от года. Сюда следует добавить и социальную незрелость значительной части студентов-первокурсников, которые нуждаются в пошаговом руководстве преподавателя при необходимости распределить своё время, не имеют представления о видах самостоятельной работы, не знают, как пользоваться библиотекой в поисках информации. Многие преподаватели отмечают коммуникативные трудности первокурсников, которые не умеют (или не хотят) задавать вопросы, даже когда это необходимо, не в состоянии презентовать себя в студенческой группе, сделать усилие для преодоления возникающих трудностей. Часто первокурсники демонстрируют подростковую незрелость, инфантилизм: например, получив низкую оценку, обижаются на преподавателей [21].

Современные студенты принадлежат к новому поколению людей, родившихся в конце прошлого — начале нового тысячелетия, к так называемому поколению Z. Они выросли в период относительной социальной и политической стабильности. Система воспитания была построена на игровой форме с положительным подкреплением за малейшие достижения, практически не применялись принуждения и наказания, всячески поощрялась индивидуальность ребёнка, интерес к занятиям поддерживался через игру [12]. Как выяснилось, у этого мягкого подхода есть и обратная сторона. Повзрослевшие дети оказались не приучены к упорству в достижении цели, не умеют переживать неудачи, бороться и преодолевать трудности. Поступив в вуз, они не понимают, как жить в условиях полной самостоятельности, когда нет пошагового предъявления заданий и пошагового контроля их выполнения; когда надо самостоятельно планировать свою жизнь, свои дела и обязанности и самостоятельно контролировать свои действия в отсутствии внешнего контроля. Столкнувшись с подобными трудностями, нынешние студенты оказались к ним не готовы. Особые трудности возникают у первокурсников, которые, поступив в вуз, сразу сталкиваются с новыми для них способами организации учебного процесса, новыми видами деятельности, новым коллективом сверстников и преподавателей.

Исследования психологических особенностей студентов-первокурсников позволили составить обобщённый портрет: сегодняшний первокурсник отличается высокой личностной тревожностью и низкой стрессоустойчивостью, часто оказывается беспомощным, нуждается в руководящей и направляющей помощи взрослого; имеет высокие запросы при отсутствии способов и навыков их реализации и разрешения возникающих проблем; ставит свои интересы выше интересов других людей, хочет быть независимым и самостоятельным, не имея к этому достаточных личностных ресурсов; не стремится прилагать достаточных усилий для выполнения предъявляемых требований; беспечен, импульсивен, склонен к необдуманным поступкам, живёт одним днём, не заглядывая в будущее; не умеет продумывать последовательность своих действий, не может самостоятельно сформировать программу поведения, не критичен к своим поступкам; не может организовать своё время, не умеет ставить ясные и реалистичные цели; не обладает необходимыми механизмами саморегуляции [12]. Очевидно, что возникла настоятельная необходимость искать новые, природосообразные психологическим особенностям современных студентов, способы обучения. Исследователи предлагают акцентировать внимание преподавателей вузов на следующих рекомендациях: введение института кураторства; внедрение психологического сопрово-



ждения, усиление тренинговых форм в работе со студентами; обучение студентов навыкам саморегуляции, умению организовать самостоятельный процесс обучения, тайм-менеджменту и стресс-менеджменту. Эти новые вызовы формируют запрос на разработку и внедрение психологически обоснованного управления обучением и развитием студента, повышают роль психолого-педагогического сопровождения процесса вузовского обучения [31].

Психологический тренинг, как система специально организованного интенсивного воздействия, является технологией, которая поможет решить многие проблемы первокурсников. Тренинг — это обучение, воспитание, тренировка, набор методов, направленных на развитие у участников необходимых навыков и умений. «Тренинг как технология может выполнять разнообразные функции: диагностическую — выявление зон, которым необходимо развитие или коррекция, обучающую — передача нового опыта, знаний, умений и навыков, форм поведения и установок; командообразующую — проходя совместное обучение, люди, как правило, спонтанно начинают чувствовать себя сплоченнее, и наконец, психотерапевтическую, являющуюся эффектом групповой динамики, действий тренера и самой тренинговой ситуации» [15].

«Тренинговая группа — это общество в миниатюре. В ней проявляются все те факторы, которые действуют

на людей в повседневной жизни: давление партнёров, социальные воздействия, межличностные конфликты и тому подобное. В то же время группа — это сообщество, в котором создаётся атмосфера доверия, в которой каждый чувствует себя принятым другими и принимающим других, оказывающим и получающим поддержку и помощь. Опыт, приобретаемый человеком в этой специально созданной среде, переносится во внешний мир, помогая ему в решении личностных и межличностных проблем» [8].

Учитывая вышесказанное, можно говорить, что воздействие на участников тренинговой группы носит не прямой характер, а косвенный. При таком воздействии участники меньше сопротивляются, можно наблюдать сильные эмоциональные проявления и быстрые способы взаимодействия (сопереживание, внушение, поддержка и др.). Так, первокурсники, участвуя в адаптационном тренинге, осуществляют анализ своих возможностей, знакомятся со сверстниками, получают поддержку группы и ведущего, разрешают возникшие конфликты в безопасном психологическом режиме, определяются со своей новой социальной ролью.

Цель адаптационного тренинга для первокурсников психологических и педагогических факультетов — сплочение студенческого коллектива, помощь в успешной адаптации к процессу обучения; развитие представлений об особенностях выбранной про-

фессии, о профессионально значимых качествах личности; профилактика негативных последствий стресса, обусловленного началом нового жизненного этапа.

Задачи курса: дать первокурсникам возможность лучше узнать друг друга; рассказать об особенностях адаптационного периода и возможных проблем, связанных с ним; помочь в самореализации; выявить лидеров для укрепления студенческого актива.

В ходе занятий у студентов формируется готовность к преодолению возможных трудностей учебной и будущей профессиональной деятельности, навыки эффективного поведения в предстоящей учебной работе. Особое внимание уделяется развитию навыков общения, в том числе адекватных способов решения конфликтов и проблем, возникающих в процессе учебной деятельности.

По окончании курса студент должен:

- овладеть навыками эффективной коммуникации и саморегуляции;
- научиться планировать собственную деятельность, в том числе быть готовым к возможным проблемам, находить и использовать необходимые ресурсы для устранения возникших проблем;
- анализировать ход и результаты работы, давать рефлексивную оценку затраченным усилиям;
- уметь осуществлять презентацию своей работы и самопрезентацию своей компетентности.

СЦЕНАРНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Пояснения для ведущего тренинговых занятия. Каждое из предлагаемых тренинговых занятий имеет следующую структуру: преамбула, вводная, основная и заключительная части. В преамбуле приводятся цели и задачи занятия, где отражены знания и навыки, которые получают участники; даётся описание оборудования. В тексте занятий даётся тайминг его структурных частей. Обычно вводная часть занимает 10–20 минут, основная часть — 45–60 минут, и заключительная часть — 15–20 минут. Продолжительность каждой части занятия зависит от активности и численности участников и может варьироваться по усмотрению ведущего. В целом каждое занятие рассчитано на стандартную учебную пару в 90 минут.

Начиная со второго занятия, участникам даются домашние задания, которые выполняются в течение предстоящей недели. Целью этих заданий является вовлечение первокурсников в общение со студентами старших курсов, освоение пространства и инфраструктуры вуза; приобретение опыта решения типовых проблем и преодоления трудностей периода адаптации, освоение навыков планирования времени, а также формирование позитивного образа своего студенческого будущего.

Занятия рекомендуется проводить в просторном помещении, в котором можно переставлять парты и стулья;



понадобится доска, а также оборудование для компьютерной презентации.

1. Вводное занятие: профессия — психолог/педагог

Цель. Ввести правила тренинга, познакомить с тематикой предстоящих тренинговых занятий, дать общую информацию об истории психологии и педагогики как наук и сфер профессиональной деятельности человека.

Задачи. Ознакомление участников с правилами группового взаимодействия. Знакомство участников друг с другом, самопрезентация участников.

Оборудование. Бейджи (стикеры), булавки, доска (ватман), маркеры, бумага, карандаши, мягкая игрушка или мяч.

Ход занятия

Вводная часть (до 45–50 минут).

Самопрезентация ведущего.

Участники называют своё имя, пишут имена на бейджах.

Ведущий предлагает участникам обозначить свои ожидания от предстоящего тренинга, выясняет наличие у участников тренингового опыта. Обобщая высказывания участников, он называет цели тренинга:

- скорейшая адаптация к новым условиям обучения;
- знакомство друг с другом;
- уточнение представлений о себе;
- формирование представлений о будущей профессии;
- приобретение клиентского опыта участия в тренинговой работе, зна-

комство с психотехническими упражнениями и играми.

Знакомство участников друг с другом в форме следующих упражнений.

— «Те, кто». Участникам нужно поменяться местами (или поднять руки, или встать, или выйти в центр круга), если они отвечают следующим условиям: «...тем, кто сегодня с утра не успел позавтракать, ...у кого дома есть кошка, ... (участвовал в тренингах, изучал психологию в школе и т.д.). Вариантов может быть несколько, лучше начать с внешних признаков и перейти к личностным характеристикам.

— «Качество на первую букву имени». Участники сидят в кругу, каждый по очереди называет своё имя и некоторое качество, присущее этому человеку, на первую букву имени, фамилии или отчества. Передачу очереди можно осуществлять с помощью мяча, мягкой игрушки.

После представления участников ведущий говорит о необходимости соблюдения определённых правил поведения в тренинге. Участники могут высказываться по очереди и предлагать возможные варианты. Все варианты фиксируются на доске (или на ватмане). В случае затруднения у участников ведущий сам предлагает несколько вариантов. Например: «Можно делать всё, что не мешает присутствующим», «Можно быть уверенным, что, когда ты говоришь,



тебя не будут перебивать», «Можно твёрдо надеяться, что тебя никто не оскорбит» и другие. Рассказывается о ритуалах и правилах и их назначении [22].

Презентация тем предстоящего тренинга:

- «Адаптация к учёбе в вузе» (знакомство с понятием стресса, с копинг-стратегиями, предлагаются формулы аутотренинга);
- «Тренинг уверенного поведения» (систематизация представлений об уверенном и неуверенном поведении; доказательства преимущества уверенного стиля поведения);
- «Коммуникативная компетентность» (развитие коммуникативных навыков для успешной адаптации к обучению в вузе);
- «Тайм-менеджмент для первокурсника» (освоение навыков управления своим временем на ближайшую и отдалённую перспективу);
- «Обобщение опыта, полученного в ходе тренинговых занятий».

Основная часть: вариант для первокурсников психологических факультетов¹ (до 20–30 минут).

Участникам предлагается закончить предложения: «Психолог — это тот, кто...», «Я хочу стать психологом, потому что...».

¹ В разделе использованы материалы работы Л.Д. Столяренко и С.И. Самыгина «Психология и педагогика в вопросах и ответах. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений по базовому курсу «Психология и педагогика». — М.: «АСТ»; Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999.

Ведущий сообщает участникам, что психолог — профессия помогающая, и предлагает участникам высказать свои соображения о том, что это такое. Обобщая высказывания участников, ведущий даёт определение помогающим профессиям. Это все те профессии, которые ориентированы на помощь другим, на выявление и решение их проблем. К этому классу сфер профессиональной деятельности относятся медицина, психология, дефектология, социальная работа и т.д. [14].

Участники делятся на две группы. Работа в группах: «Плюсы и минусы помогающих профессий» с дальнейшей презентацией. Первая группа презентует свои варианты «плюсов», вторая группа внимательно слушает и добавляет неназванные варианты. Общий список записывается на доске (ватмане). Вторая группа зачитывает «минусы». Далее повторяется вышеописанный алгоритм.

Далее ведущий в доступной форме предлагает участникам информацию:

- психология как наука;
- история психологии;
- отрасли психологии;
- наиболее важные открытия в психологии;
- знаменитые психологи².

² В зависимости от особенностей тренинговой группы ведущий может предложить по данным разделам иную информацию. В предлагаемом тексте авторы использовали материал из работ Ж. Годфруа и Д. Куна [11; 20], а также методического пособия С.Ю. Решетиной «Введение в профессию» (2006).



*Основная часть: вариант для первокурсников педагогических факультетов (до 20–30 минут).*³

Педагогика является едва ли не самой древней отраслью знаний и практически неотделима от развития общества. На протяжении всей истории человечества новое поколение людей, вступающее в жизнь, должно было освоить опыт предков, его духовное, социальное и производственное наследие, дополняя своим опытом передавать своим потомкам. Чем более развитым и сложным становилось производство, чем больше накапливалось знаний, тем большее значение приобретало обучение подрастающего поколения, появилась необходимость в организации специальной системы воспитания, и передача опыта и знаний велась целенаправленно.

«Педагогика изучает закономерности, принципы, содержание, методы и формы образования, воспитания, обучения. Сам термин *педагогика* как название науки о воспитании происходит из древней Греции» [25].

В начале XXI века современная система образования столкнулась с глобальным кризисом, суть которого заключается в том, что в связи с быстрым развитием науки знания стремительно устаревают. По этой причине задачей школы, кроме простой трансляции знаний, стало обучение детей способам приобретения новых

знаний, постоянного обновления и совершенствования своего опыта. Перед современным обществом стоит задача создания и развития новой образовательной системы, системы «инновационного обучения».

Несмотря на кризисные процессы в отечественном образовании, характерные для многих стран мира, педагогическая наука и практика в России продолжает развиваться. Многие открытия, воплотившиеся в практическую жизнь школы, связаны с именем нашего современников Е.А. Ямбурга, разработавшего концепцию «школы для всех».

В качестве рефлексии предлагается упражнение «Много лет спустя». Для его проведения группа делится на две подгруппы: первая получает задание описать свой рабочий день в качестве педагога через 10 лет, другая — через 20 лет. В завершении группы презентуют свои «расписания» рабочего дня. После проведения упражнения обсуждаются вопросы: было ли легко описывать эти дни, что мешало, что нужно сделать уже сейчас, чтобы всё задуманное исполнилось.

Далее студентам предлагается начать работу над «Памяткой студента-первокурсника». Для этого требуется обращать внимание на те трудности, которые возникают у них в первые недели учёбы и на то, как удалось их преодолеть. В дальнейшем опыт решения этих проблем войдёт в эту памятку, которую можно будет передать будущим поколениям первокурсников.

³ В разделе использованы материалы указанной выше работы Л.Д. Столяренко и С.И. Самыгина «Психология и педагогика в вопросах и ответах...».



Заключительная часть (до 10 минут).

В завершении занятия выполняет-ся упражнение «Цвет моего настроения». Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мягкую игрушку, продолжают фразу «Моё настроение ... цвета». Данное упражнение может носить диагностический характер: по набору называемых участниками цветов ведущий определяет эмоциональный настрой группы или отдельных участников.

2. Что такое адаптационный стресс: чужой среди своих

Цель. Познакомить с понятием стресса, с копинг-стратегиями, предложить формулы аутотренинга.

Задачи. Формирование представлений о закономерностях протекания стресса; знакомство со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях; демонстрация и отработка навыка аутотренинга.

Оборудование. Бланки теста «Умее-те ли вы справляться со стрессом», бланки с таблицей «Ситуация, кото-рая вызывает стресс», карандаши, писчая бумага, релаксационная музы-ка, видеофрагмент из к/ф «Золушка».

Ход занятия

Вводная часть (до 20 минут). Моде-лирование ситуации стресса «Зачёт». Ведущий раздаёт листы формата А4, официальным тоном даёт указания написать в углу свою фамилию, имя, номер группы. Далее зачитываются вопросы, на которые предстоит отве-тить на оценку (вопросы посвящены содержанию первого занятия).

По прошествии 3–5 минут веду-щий прерывает работу участников, сообщая, что целью данного зада-ния было моделирование ситуации стресса.

Обсуждение эмоций. Что вы почувствовали (эмоции и физические ощущения)? Что стало причиной этих неприятных ощущений? Ведущий обобщает высказывания участников, вводя понятие стресса. «Стресс — это ответная реакция организма на экс-тремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и рав-новесие человека, неспецифический ответ организма на любое предъяв-ленное ему требование» [29].

Обсуждение опыта участников. Упражнение «Продолжи фразу: Обычно в ситуациях стресса я...». Обобщая высказывания участников, ведущий делает вывод, что у всех со временем вырабатываются собствен-ные стратегии совладания со стрес-сом.

Выполняется тест «Умее-те ли вы справляться со стрессом?» [4].

После выполнения теста проис-ходит обсуждение результатов, сту-дентов подводят к выводу о том, что каждому человеку нужно знать и применять эффективные методы для ослабления стрессовых реакций.

Основная часть (до 45–50 минут). Ведущий напоминает о профессио-нальном выгорании, необходимости уметь защищаться от стресса и пред-лагает рассмотреть это явление, про-ведя мини-лекцию.

Для закрепления полученных сведений выполняется упражнение «Стратегии совладания со стрессом». Участники делятся на три группы (расчёт на три), каждая из которых получает задание придумать и изобразить в виде пантомимы определённую стратегию поведения в стрессовой ситуации. Остальные участники должны догадаться, какая именно стратегия была представлена, и оценить, насколько правильно она продемонстрирована.

Чаще всего студенты-первокурсники сталкиваются со стрессом цейтнота (особенно перед сессией). Участникам предлагается назвать ассоциации со словом «цейтнот». В высказываниях участников ведущий подчёркивает общие фразы: *острая нехватка времени, нет времени, ничего не успеваем*.

Выполняется упражнение «Два дела» [9]. Один из участников сидит на стуле, ведущий совершает различные движения, которые первый участник должен повторять. Два другие участника в это время одновременно задают первому участнику вопросы, на которые тот должен быстро отвечать.

Рефлексия упражнения: было ли трудно первому участнику выполнять задание, что вызывало затруднения, а что помогало? Бывают ли в жизни подобные ситуации? Привести примеры из собственного опыта. Что можно посоветовать человеку, оказавшемуся в такой ситуации (стресс цейтнота). Ответы на последний вопрос записываются на доске (листе ватмана).

Обобщая получившиеся записи, ведущий обращает внимание участников на то, что для совладания со стрессом цейтнота необходимо научиться выделять в потоке дел самые важные или самые срочные дела. Ведущий сообщает, что более подробно эти проблемы будут обсуждаться на занятии, посвящённом управлению временем (тайм-менеджмент).

Продолжается разбор предыдущего упражнения: что было в данном случае самым важным. Обобщая высказывания участников, ведущий подчёркивает, что самым важным было выполнение указаний ведущего. После этого упражнение «Два дела» выполняется ещё раз с другими участниками. Далее проводится рефлексия упражнения, в итоге которой ведущий подчёркивает разницу в ощущениях участников в первом и втором случае: во втором случае участник без особого труда выполнял указания ведущего.

Ведущий говорит о том, что стресс часто возникает, если человек не способен увидеть ситуацию с различных сторон.

Следующее упражнение «Плюсы и минусы» [9]: участники придумывают и кратко описывают два жизненных события — хорошее и плохое. Например: хорошее — купил новую квартиру; плохое — не поступил в институт. Затем, объединившись в группы, находят в предложенных событиях три положительных и три отрицательных момента. После подготовки представитель от группы озвучивает результаты.



Ведущий ещё раз обращает внимание участников на то, что многие жизненные события имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Стресс зависит прежде всего не от самих возникающих событий, а скорее от того как человек его воспринимает. Участникам предлагается привести примеры типичных жизненных событий, которые, на первый взгляд, кажутся отрицательными. Группе предлагается рассмотреть каждую ситуацию с точки зрения её положительных сторон.

Подводя предварительный итог этой прошедшей части занятия, ведущий говорит о том, что для успешного преодоления стресса в любой ситуации полезно владеть релаксационными упражнениями. Их очень много, однако, несмотря на кажущуюся простоту, для овладения ими следует долго практиковаться. В качестве иллюстрации: упражнениями ушу в Китае занимаются с детских лет до старости.

Ведущий подчёркивает, что кроме релаксационных упражнений есть и такие, которые помогают собраться, мобилизоваться (например, упражнение «Сбросим напряжение»).

Ведущий говорит о том, что любой человек, оказавшись в новой для себя ситуации, обычно испытывает растерянность, дискомфорт, потом, постепенно привыкнув к новым обстоятельствам, сориентировавшись в них, начинает действовать конструктивно.

Необходимо привести пример адаптации: когда человек заходит в тёмное помещение, он некоторое время почти ничего не видит. Постепенно глаза приспособливаются, и он начинает различать предметы, находящиеся в этом помещении.

Желающим предлагается привести примеры адаптации из своего жизненного опыта.

Обобщая высказывания участников, ведущий подчёркивает, что в настоящее время сами участники переживают период адаптации в новых условиях обучения (предложить рассказать, что нового в вузе по сравнению со школой, какие эмоции вы пережили или переживаете в этой связи).

В высказываниях участников ведущий выделяет признаки адаптационного шока и демонстрирует следующий график:





Необходимо пояснить, что в течение примерно первых двух недель сентября (первого месяца обучения) общий фон настроения повышается, достигая «пика эйфории». Это связано с тем, что позади остались период поступления и связанные с этим волнения. К настоящему времени сбылись ожидания большинства поступивших, учёба пока не предъявляет серьёзных требований и т.д.

В течение примерно следующих двух недель общий фон настроения несколько снижается, переходя от «пика эйфории» к уровню «психологического комфорта», соответствующего привычному «рабочему» состоянию человека.

Следующие две недели общий фон настроения и самочувствия понижается (ниже уровня «психологического комфорта»), постепенно достигая «пика дезадаптации». В этот период ситуация обучения предъявляет новые требования, которые обнажают отсутствие необходимого учебного и жизненного опыта. Возникающее в это время ощущение

психологического дискомфорта может стать основанием для поспешных выводов о том, что неправильно выбрана будущая профессия, складываются плохие отношения с однокурсниками и преподавателями, что школьных знаний недостаточно для продолжения обучения в данном вузе. Ведущий должен подчеркнуть, что в этот период не следует принимать каких-либо серьёзных жизненных решений.

Следующие две недели в норме должны вывести первокурсников на уровень психологического комфорта, в котором они и будут пребывать на протяжении всего учебного года.

Заключительная часть (до 15–20 минут). Подводя итоги занятия, ведущий напоминает, что участники познакомились с понятием «стресс», его стадиями, тактиками поведения в стрессовой ситуации, релаксационными и мобилизационными упражнениями, которые могут помочь в стрессовой ситуации, подробно разобрали стресс цейтнота и стресс адаптации — наиболее типичные виды

С какими проблемами вы столкнулись в первые дни учёбы в вузе	Как вы справлялись с возникшими проблемами (собственные варианты или варианты студентов старших курсов)
1	
2	
3	
4	
5	



стресса, переживаемые первокурсниками.

В заключительной части занятия ведущий напоминает участникам о необходимости разработки «Памятки первокурсника». Для этого проводится мозговой штурм «Проблемы первых дней в вузе».

Результаты мозгового штурма оформляются в виде опросника с вариантами ответов для проведения опроса студентов 2–5 курсов об их проблемах в первые дни учёбы:

Домашнее задание: провести опрос студентов 2–5 курса по данному опроснику.

3. Тренинг уверенного поведения

Цель. Систематизировать представления об уверенном и неуверенном поведении; показать преимущества уверенного стиля поведения.

Задачи. Сравнительная характеристика уверенного и неуверенного стиля поведения. Отработка личностных поведенческих стратегий в типовых ситуациях.

Оборудование. Карточки для игры «Царь зверей» (см. текст), карандаши по количеству участников.

Ход занятия

Вводная часть (до 15–20 минут).

Разминка. Выполняются динамические упражнения.

«Карандаши»: участники делятся на пары, каждая пара получает два карандаша (или две ручки), удерживая их вдвоём указательными пальцами, пары выполняют несложные упражнения (приседают, поворачи-

ваются, поднимают руки и т.д.). Затем пары объединяется по четвёркам, восьмёрками и т.д. и каждый раз уже в новом составе выполняют несложные упражнения. Задача участников не уронить карандаши.

«Три прыжка»: участники могут выстроиться в шеренгу или в круг. Ведущий считает «Раз, два, три», и на каждый счёт каждый участник прыгает, поворачиваясь на 45, 90, 180, 360 градусов в любую сторону. Но на счёт «три» все участники должны оказаться повернутыми в одну сторону, не договариваясь (упражнение было продемонстрировано на «Тренинге тренеров», проводимом в 2009 году И.В. Вачковым).

Проверка домашнего задания. Обработка данных опроса студентов 2–5 курса «С какими проблемами вы столкнулись в первые дни учёбы»; создание рейтинга частотных проблем первокурсников и обсуждение предложенных вариантов их решения.

Основная часть (до 45–50 минут). Ведущий называет тему занятия «Уверенность» и предлагает обсудить, какого человека мы называем уверенным, неуверенным, грубым. Ответы участников фиксируются на бумаге или на доске.

После выполнения данного упражнения ведущий предлагает участникам назвать ассоциации к словосочетаниям «неуверенный человек» и «уверенный человек». Далее предлагается закончить фразу:

«Я чувствую себя уверенным, когда...»



	Неуверенный	Уверенный
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершённые, может что-то перебирать пальцами	Жесты спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Голос тихий, интонации как бы «детские»	Голос спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Высказывает серьёзные аргументы, приводит факты

«Я чувствую себя неуверенным, когда...»

Затем участники знакомятся со сравнительной таблицей.

Ведущий вызывает нескольких добровольцев, которые должны с опорой на таблицу изобразить уверенного и неуверенного человека. После выполнения этого задания они описывают свои ощущения. Далее участники должны сделать вывод о том, что существует связь внешних проявлений и внутреннего состояния.

Участники должны продемонстрировать поведение в типичных жизненных ситуациях в образе «уверенного» или «неуверенного» персонажа. Для этого каждый участник молча выбирает для себя тот или иной образ. Затем ведущий предла-

гает несколько жизненных ситуаций, а желающие участники изображают поведение выбранного персонажа. Остальные участники должны догадаться, какой персонаж «действовал». Объяснить свою точку зрения (какие поведенческие или внешние признаки персонажа подтверждают эту точку зрения):

1. На семинаре преподаватель задаёт тебе вопрос по пройденной теме. Ты не знаешь ответа, и тогда ты и говоришь преподавателю...

Ведущий отвечает от лица «преподавателя». Нужно своими ответами дать понять участникам преимущества уверенного поведения.

2. Мама просит тебя срочно помыть посуду, а ты в это время делаешь маникюр...

3. Представь, что твой друг не вернул тебе вовремя твою вещь, которая сейчас тебе очень нужна. И ты ему говоришь...

Обязательно каждая ситуация разыгрывается от лица обоих персонажей, т. е. уверенного и неуверенного.

После проведения данного упражнения очень важно обсудить стратегии, которыми руководствовались участники. Что получилось или не получилось и почему? Какая стратегия оказалась более эффективной? Какая привела к поражению или нереализации задуманного?

Ведущий называет проблему следующей части занятия «Уверенность и «крутизна»».

Ассоциации по кругу: «Уверенность это...», «Крутизна это...». Игра «Лото».

Для определения лидеров и лидерского потенциала участников можно провести следующие игры.

- «Ассоциации» (Участники высказываются о том, какой, на их взгляд, должен быть лидер, какими качествами он должен обладать. Все высказывания записываются на доске или ватмане. Затем предложенные качества можно проранжировать.)
- «Коллективный коллаж» (Группа делится на небольшие подгруппы по 4–5 человек, каждая подгруппа получает ватман, фломастеры, журналы с картинками. Все подгруппы выполняют коллаж на тему «Кто такой настоящий лидер».

После выполнения происходит презентация своих работ.)

- Игра «Царь зверей». Цель данной игры актуализировать представление участников о таком понятии, как лидерство, раскрыть потенциал каждого участника, дать представление о навыках планирования деятельности в командной работе и развить чувства ответственности и взаимопонимания.

Сценарий данной игры можно найти в книге И.В. Вачкова «Психология тренинговой работы» [7].

После игры обязательно проводится рефлексия, где обсуждаются вопросы, затрагиваемые в игре: почему удалось победить, что было сложнее всего, что мешало и что помогало в игре?

В завершении занятия проводится тест «Уверенность в себе» [19]

Заключительная часть (до 10–15 минут). Участники делятся на несколько групп, каждая из которых получает набор карточек: «уверенный», «неуверенный», «крутой», математический знак «больше-меньше» и «=». Участникам предлагается вывести «математическое» уравнение, используя эти карточки. (Правильный вариант: «уверенный» > «крутой» = «неуверенный».)

Рефлексия проводится в форме обсуждения вариантов уравнения, предложенных группами.

Домашнее задание. Проверить на собственном опыте предложенные старшекурсниками варианты решения проблем первокурсников и добавить свои варианты.



4. Коммуникативная компетентность

Цель. Развить коммуникативные навыки для успешной адаптации к обучению в вузе.

Задачи. Выявление типовых проблемных ситуация общения в процессе обучения (со сверстниками, преподавателями, сотрудниками вуза), обсуждение и отработка эффективных стратегий общения.

Оборудование: бланки с вопросами для теста, карточки с названием ролей к игре «Мафия» (см. текст).

Ход занятия

Вводная часть (до 10–15 минут). После традиционного приветствия проводится «разогревающее» упражнение по выбору ведущего.

Участникам предлагается обсудить домашнее задание (обменяться опытом применения на практике рекомендаций старшекурсников по преодолению проблем адаптации в вузе). По результатам обсуждения участники выбирают наиболее эффективные рекомендации и составляют черновик «Памятки первокурсника».

Далее выполняется упражнение «Глухой, слепой, немой» [10].

Основная часть (до 55–60 минут). После завершения данного упражнения проводится рефлексия, целью которой является подведение участников к теме тренингового занятия — «Коммуникативная компетентность». Необходимо дать определение понятия коммуникация (взаимодействие двух или более людей для обмена информацией; обычно коммуникация

обеспечивает эффективное сотрудничество людей в различных сферах) и компетентность (теоретические знания, соединённые с практическим опытом их применения).

Далее следует показать, что невозможно понять собеседника значительно затрудняет взаимодействие даже в самых простых ситуациях. Также участники должны вспомнить, что часто люди одним и тем же термином обозначают разные явления, что тоже затрудняет конструктивное взаимодействие. Например, педагоги часто пользуются термином «слабый ученик», имея в виду как плохо успевающего ученика, так и физически ослабленного ребёнка. Или понятие «здоровый образ жизни» — для одних людей это отсутствие вредных привычек, для других — постоянные занятия спортом, для третьих — периодические визиты к врачу или соблюдение постов и других запретов. Ведущий предлагает участникам привести собственные примеры.

Участникам предлагается самодиагностика по тесту-опроснику «Коммуникативные и организаторские способности» [6].

Далее ведущий предлагает участникам ознакомиться с таблицей, где представлены проценты эффективности восприятия информации при помощи вербальных, невербальных и паралингвистических сигналов.

Участникам тренинга предлагается проанализировать таблицу. В высказываниях подчеркнуть, что самым информационным каналом являет-



«Как люди передают информацию при общении» (по А. Пизу)

Информация передаётся за счёт:		
слов	звука (интонаций, громкости)	невербальных средств (жесты, мимика)
5%	35%	55%

ся невербальный. Предложить подумать, почему. Люди склонны больше доверять своим глазам, чем ушам. Предложить участникам прокомментировать следующее высказывание: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

После этого проводится игра «Пойми меня». Данная игра выполняет не только формирующую роль, но и роль динамического упражнения.

Ведущий подчёркивает, что общение — это самый эффективный способ коммуникации, но больше всего конфликтов возникает также в ходе коммуникаций. Участникам предлагается привести примеры конфликтов, возникших в процессе общения из личного опыта. Далее ведущий демонстрирует таблицу «Защита от некорректных собеседников» [26].

При работе с таблицей ведущий сначала читает текст из левого столбца, предлагает участникам дать варианты возможных ответов, а затем открывает ответ из правого столбца.

Чтобы закрепить полученные знания, выполняется игра «Почему деревья качаются?». Смысл данной игры заключается в том, что учащиеся утверждают, что деревья раскачива-

ются из-за ветра, а ведущий уверяет, что всё наоборот — ветер начинается, когда деревья начинают качаться, так же, как происходит колебание воздуха от веера. Ведущий использует подсказки из таблицы «Если собеседник...».

На следующем этапе игры участников можно объединить в пары и дать задания для отработки полученного навыка.

Ведущий напоминает, что одним из главных способов коммуникации является использование паралингвистических сигналов. Приводится типичная школьная ситуация: ученик, опоздавший на урок, робко открывает дверь. Учительница с характерной интонацией произносит примерно такую фразу: «Молодец, Петров, чего же ты сегодня так рано в школу пришёл?!» или: «Ну вот, только тебя и не хватало!» (Можно предложить одному из участников озвучить эти или аналогичные фразы.) Обсудить, какой смысл учительница вкладывает в свои слова, какими паралингвистическими сигналами передаётся в данном случае истинный смысл послания. Участникам предлагается привести примеры подобных высказываний.



Защита от некорректных собеседников

Если собеседник...	То вы...
1) постоянно переспрашивает, сбивая вас с темпа («Я этого не понимаю, объясните ещё раз».)	1) заговорите об этом позже («Вы скоро всё поймёте, надо просто внимательно слушать».)
2) постоянно подкрепляет свои доводы, цитируя великих и при этом намеренно цитирует неправильно, предлагая вам его поправить	2) цитируйте в ответ! Не пытайтесь поправить, если не уверены в своём знании цитаты, ответьте: «А мне по этому поводу вспомнилась другая цитата...» (правда, для этого следует иметь в запасе несколько цитат)
3) периодически прерывает вас («Вы это уже говорили», «Здесь всем всё понятно», «С чего вы это взяли?»)	3) после паузы скажите: «Позвольте мне продолжить» или «Можно я закончу свою мысль?»
4) обвиняет вас в мелочности, стремлении к лишним цифрам, деталям	4) поинтересуйтесь, может ли он что-нибудь противопоставить точным данным
5) обвиняет вас в незнании некоторых деталей, точных цифр	5) заявите, что знаете все детали, но в данный момент хотите изложить только главное
6) причисляет вас к определённой группе («Все вы такие», «Такие, как вы, всегда думают, что...»)	6) заявите о неуместности подобных обобщений («Разве все русские, как это принято считать, пьют чай из самовара и купаются в проруби?»)
7) употребляет непонятные термины или иностранные слова	7) восхитившись его эрудицией, попросите перевести названные иностранные слова; можно поинтересоваться, чем хуже русские аналоги этих слов?
8) приводит высокопарные доводы о Долге, Чести, Родине и т.д.	8) согласитесь, добавив «но» («Я с вами полностью согласен, но не думали ли вы, что...»)



Если собеседник...	То вы...
9) в жестах, мимике, словах выражает неуважение по отношению к вам	9) максимально серьёзно предложите рассматривать конкретную ситуацию (дело, проблему), а не личность оппонента
10) уклоняется от предмета обсуждения	10) остановите разговор, вернитесь к его началу, обратив особое внимание на тему обсуждения
11) ваши аргументы «за» упоминает как второстепенные, а собственные «против» представляет как главные	11) аргументировано показываете незначительность представленных собеседником фактов, «и как раз наоборот, представленные материалы свидетельствуют о...»
12) использует враждебные слухи, сплетни	12) спрашиваете: «Откуда эта информация?», «Кто её проверял?»

Подчеркнуть, что люди склонны в большей степени доверять не словам, а интонациям.

Ведущий возвращает участников к таблице «Как люди передают информацию при общении» и подчёркивает, что часто при вербальном общении информация может утрачиваться или искажаться.

Далее ведущий предлагает упражнение «Детективная история» (желательно, чтобы в упражнении участвовало не менее 4–5 человек) [5].

Далее ведущий разъясняет, что коммуникативные способности человека развиваются в течение всей его жизни. Их можно самостоятельно совершенствовать.

Для обобщения полученного опыта выполняется упражнение-игра «Мафия». Главная цель игры — разви-

тие коммуникативных компетенций. Во время этой игры у игроков есть возможность отработать навык убеждения, умения слушать, наблюдать. У игры есть большое количество вариаций. Можно выбрать любой вариант. Для игры нужны карточки с ролями, которые карточки раздаются всем игрокам⁴.

Заключительная часть (до 10 минут). Рефлексия посвящается обсуждению вопросов, как вербальные и невербальные сигналы помогают нам передавать и воспринимать информацию.

Домашнее задание: участникам предлагается представить себя стар-

⁴ Игра «Мафия»: правила игры в большой и маленькой компании. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://1000sovetov.ru/article_kak-nauchitsya-igrat-v-mafiyu.



шекурсниками и придумать (написать) письмо себе — первокурснику (такому, каким вы являетесь сейчас), где будут обобщены советы, которые вы получили от старшекурсников и свой собственный опыт применения этих советов.

5. Тайм-менеджмент для первокурсника

Цель. Обучить управлению временем и планированию на ближайшую и отдалённую перспективу.

Задачи. Освоение различных способов планирования для сокращения потерь личного и рабочего времени.

Оборудование: видеофрагменты кинофильмов (см. текст), секундомер, листы бумаги формата А4, карандаши, бланки для теппинг-теста, бланки с таблицей на неделю, ватман, цветные карандаши, журналы с картинками, клей.

Ход занятия

Вводная часть (до 20 минут). После традиционного приветствия проводится разогревающее упражнение по выбору ведущего.

Участникам предлагается обсудить домашнее задание. Желающие зачитывают свои письма «старшекурсников первокурснику». Лучшие варианты советов старшекурсников заносятся в «Памятку».

После проверки домашнего задания демонстрируются несколько видеофрагментов, участникам нужно предположить тему занятия. Предлагаются фрагменты из кинофильмов: «Земля Санникова» — пес-

ня «Есть только миг», «Сказка о потерянном времени» — отрывок, где один из главных героев крутит стрелки часов назад, «Тайна двух океанов» (или любого другого фильма) — сцена взрыва бомбы с часовым механизмом. После просмотра участники делают предположения о теме предстоящего занятия. В их высказываниях ведущий обращает внимание на упоминание о понятии «время».

Участники, сидя в кругу, выполняют упражнение «Ассоциации с понятием «Время»». Далее участники продолжают фразу «Время для меня — это...».

Основная часть (до 45–50 минут). Подводя итог высказываниям участников, ведущий напоминает, что время и пространство существуют объективно, независимо от человеческого восприятия. При этом каждый человек воспринимает категорию «время» субъективно.

С исторической точки зрения время рассматривается и выражается в таких понятиях, как век, эра, эпоха... (студенты должны продолжить предложенный ряд); с биологической точки зрения время выражается в следующих представлениях: биологические ритмы, биологический возраст, биологические часы; как *физическое* понятие время можно рассчитать по следующей формуле: $t = S : V$.

Далее выполняется упражнение на определение времени с помощью секундомера. Ведущий включает секундомер на 10, 30, 35 секунд. В этот момент участники пробуют опреде-



лить, сколько прошло времени, не смотря на свои часы. Далее данные участников сравниваются с правильными результатами.

Также можно обсудить с участниками такой феномен: почему детям кажется, что время идёт медленно, а в молодости — быстрее, чем в старости. Предлагается привести конкретные примеры из жизни, иллюстрирующие, что время может тянуться, лететь, бежать, течь и т.п. Подводя итоги сказанному участниками, ведущий говорит о том, что время течёт медленно, когда мы чего-то очень ждём, а иногда оно бежит, летит, мчится, если мы спешим или опаздываем. Для каждого из нас время воплощается в пережитых нами в этот период событиях.

Далее выполняются несколько упражнений на субъективность восприятия времени. Участникам предлагается вспомнить пословицы и поговорки о времени, так как люди всегда воспринимали его как очень важное понятие и своё уважительное отношение воплотили в народную мудрость.

Это можно сделать в режиме упражнения «Аукцион идей». Для этого группа делится на две подгруппы, которые по очереди называют пословицы и поговорки. Повторять уже названные нельзя, на подготовку ответа каждой команде даётся 5 секунд. Побеждает та команда, которая скажет поговорку или пословицу последней. Затем все пословицы и поговорки записываются на листах и вывешиваются на доску. Желательно,

чтобы в списке было не менее 10 пословиц и поговорок. Полученный список можно дополнить по усмотрению ведущего следующими пословицами и поговорками [3].

Подводя итоги данной части занятия, ведущий ещё раз подчёркивает, что у всех очень индивидуальное отношение ко времени и презентует тему «Тайм-менеджмент». Тайм-менеджмент — это и есть управление временем, его правильная организация, планирование. При этом следует учитывать, что неумение организовывать, планировать, управлять своим временем приводит к стрессу цейтнота. Можно предложить участникам вспомнить, что это такое — см. занятие 2.

Ведущий знакомит участников с основными правилами планирования рабочего времени посредством списка «Правила-помощники» [3], который можно, разместив на доске или продемонстрировав на экране, предложить в качестве раздаточного материала.

Правила-помощники

1. Организовать рабочее место.
2. Планировать только 60 % своего времени.
Имеет смысл распределять и планировать лишь 60 % своего рабочего времени, а 40 % оставлять на непредвиденные обстоятельства.
3. Фиксировать всё на бумаге или на электронных носителях.
4. Правильно расставлять приоритеты.
5. Группировать мелкие дела



6. Чередовать дело и отдых.

7. Отдыхать.

Основные составляющие качественного отдыха:

- хороший сон (не менее 8 часов в сутки),

- занятие любимым делом (хобби),

- смена деятельности и места,

- свежий воздух.

Каждое правило зачитывается, разбирается и обосновывается. Желающие могут предложить свои варианты или поделиться собственным опытом применения указанных правил-помощников.

Далее ведущий напоминает, что существуют так называемые поглотители времени, и предлагает участникам подумать, на чём они обычно теряют время. Желающие высказываются, после чего участникам раздаётся (вывешивается на доске или демонстрируется на экране) список «Поглотители времени» [3].

Необходимо, чтобы каждый участник выбрал 5–7 наиболее характерных для себя поглотителей времени и подумал, как с помощью правил-помощников можно избавиться от этих поглотителей времени. Желающие делятся своими идеями.

Ведущий предлагает участникам подумать, за счёт каких сфер своей жизни они смогли бы выделить дополнительное время на какие-то новые дела, если таковые появятся. Например, если возникнут новые увлечения, захочется больше отдыхать и т.д. Желающие могут высказать свои идеи.

Подводя итоги обсуждения, ведущий обращает внимание участников, что любая дополнительная нагрузка или желание увеличить время на отдых или общение потребуют сокращения времени, которое сейчас расходуется на другие сферы жизни. Иными словами, придётся пересмотреть привычный уклад своей жизни.

Таким образом, надо не просто помнить, что (какие дела) необходимо делать, но и понимать, когда это следует делать. Для этого надо уметь составлять план-график своих дел.

Выполняется упражнение «План-график». Участникам предлагается вернуться к упражнению «План на неделю», выбрать наиболее загруженный день и разработать его план-график, заполнив следующую таблицу:

ЧТО	КОГДА

В левом столбце следует перечислить все предстоящие дела, а в правом указать время, когда они будут выполняться. При этом следует помнить, что 40 % времени следует оставлять на непредвиденные обстоятельства, форс-мажорные ситуации (см. «Правила-помощники»). Желающие зачитывают свои работы.

Ведущий предлагает участником вспомнить, кто такие «совы» и «жаворонки» (применительно к теме занятия). Обобщая высказывания, ведущий напоминает, что успех наших

дел во многом зависит от того, как мы учитываем при планировании особенности своих биоритмов. Выполняется теппинг-тест. Обсуждаются результаты самодиагностики, высказываются пожелания и рекомендации об учёте этих результатов при планировании нагрузки в течение дня [20].

Заключительная часть (до 15–20 минут). В заключительной части занятия участники, объединившись в группы по 4–5 человек, работают над социальной рекламой, посвящённой проблеме планирования (экономии) времени. Группам можно предложить журналы, из которых они вырезают разные картинки. Необходимо придумать слоган (можно выбрать из списка пословиц и поговорок) и нарисовать иллюстрацию. Далее группы презентуют свои работы, указывая, кому адресована данная реклама, где она будет размещена, каков ожидаемый эффект.

Домашнее задание. Участникам предлагается опробовать на практике различные способы планирования времени и подумать, какие из них следует внести в «Памятку первокурснику».

6. Заключительное занятие: свой среди своих

Цель. Обобщить полученный участниками опыт.

Задачи. Подведение итогов цикла тренинговых занятий, обобщение полученного опыта в форме разработки «Памятки первокурсника»

Оборудование: карточки к игре «Однажды в созвездии Лебеда», листы

ватмана по количеству подгрупп, ножницы, клей, цветные карандаши, фломастеры, иллюстрированные журналы, мяч или мягкая игрушка.

Ход занятия

Вводная часть (до 10 минут). После приветствия выполняются разминочные упражнения на усмотрение ведущего («Нос-пол-потолок», «Те, кто», «Коллективный счёт», «Шестёрка», «Цвет моего настроения» и др.).

Основная часть (до 55–60 минут). Ведущий напоминает, что цикл тренинговых занятий подходит к концу. Участникам предлагается вспомнить, какие вопросы обсуждались на занятиях. Обобщая высказывания, ведущий выделяет следующие темы, пройденные на занятиях: стресс, уверенное поведение, коммуникативная компетентность, тайм-менеджмент.

Обсуждение домашнего задания. На основе «писем самому себе» составляется окончательный вариант «Памятки первокурснику», в которой должны быть отражены следующие вопросы: как справиться со стрессом, что делать, чтобы не терять уверенность в себе, как эффективно общаться с другими людьми, как правильно управлять своим временем. Кроме этого, в «Памятку» можно внести наиболее удачные находки участников, советы организационного характера, например местоположение наиболее важных объектов (деканат, кафедры, расписание, куратор группы, библиотека, медицинский кабинет, спортивный зал, столовая и т.д.), справочные службы



института, в том числе адрес сайта, система взаимоотношения однокурсников (общий электронный адрес) и др.

Создание памятки происходит в форме «мозгового штурма»: фиксируются все предложения участников без обсуждения. После этого каждая запись обсуждается, при необходимости редактируется и записывается в чистовик. Желательно, чтобы «Памятка» состояла не более чем из 10–15 пунктов. В зависимости от количества участников группа может быть разделена на несколько подгрупп — на усмотрение ведущего. Готовый вариант «Памятки» зачитывается, записывается и оформляется. Участникам предлагается обдумать, где будет находиться данная «Памятка» и как будущие первокурсники будут с ней знакомиться.

Далее проводится рефлексия, содержанием которой должно стать обсуждение приобретённого участниками опыта студенческой жизни. В высказываниях участников ведущий отмечает изменение социального статуса, уже полученные специальные знания, приобщение к студенческому сообществу данного вуза и т.п.

Ведущий предлагает участникам упражнение «Застенчивый булочник» (авторы О. Крушельницкая и В. Орлов, текст можно найти на сайте журнала «Школьный психолог», №12/2008). Целью данного упражнения является развитие самопрезентационных и коммуникативных навыков. Рекомендуется проводить данное

упражнение, когда доверие в группе достаточно высоко.

По завершении этой части занятия проводится ряд динамических упражнений на усмотрение ведущего.

Участникам предлагается игра «Однажды в созвездии Лебеда» [7]. Эта игра способствует развитию навыков умения понимать друг друга и эффективного взаимодействия. Данная игра имеет несколько модификаций: «Красное или чёрное», «Дилемма заключённого». Можно выбрать любой вариант.

Заключительная часть (до 20 минут). Перед завершающей частью тренинга проводится обсуждение «Памятки первокурсника» и создаётся единый вариант текста. В дальнейшем он может быть оформлен в виде брошюры или постера.

Ведущий подводит участников к мысли о том, что теперь они стали членами нового коллектива, и предлагает создать герб и девиз своей студенческой группы. Необходимо напомнить назначение герба как символа, объединяющего людей по каким-то признакам (совместная деятельность, будущая профессия). Можно продемонстрировать несколько различных гербов, обращая внимание на типичные символы, используемые в гербах (форма герба, растения, животные, ленты, предметы, символизирующие профессию, и т.д.), на девизы гербов.

Для выполнения этого задания группа делится на несколько подгрупп по 5–7 человек. По завершении работы группы проводят презента-



цию своих вариантов герба и девиза. Участникам предлагается создать общий герб на основе элементов, предложенных подгруппами. В случае возникновения серьёзных разногласий можно предложить создать общий герб, включив в него все предложенные варианты.

Тренинг завершается демонстрацией слайд-шоу фотографий, сделанных на протяжении всех тренинговых занятий. Данный показ может сопровождаться лёгкой инструментальной музыкой.

Для проведения итоговой рефлексии участники располагаются в кругу и, передавая друг другу мягкую игрушку или мяч, продолжают фразу: «Я узнал, что...», «Мне понравилось...», «Открытием для меня было...», «Я очень рад, что...»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация к обучению в вузе является одной из актуальных проблем высшей школы: хорошо известно, сколько студентов бросают учёбу, не справившись с проблемами адаптации. Перед любым первокурсником в самом начале его студенческой жизни возникает необходимость освоения незнакомых до сих пор способов организации учебного процесса, новых видов деятельности, задача вхожде-

ния в новый коллектив сверстников и преподавателей. Успешность и эффективность вузовского обучения во многом зависит от способности студента уже на первом курсе освоить эту новую для него среду. Такую возможность создаёт адаптационный тренинг. Участвуя в нём, первокурсники анализируют свои возможности, знакомятся со сверстниками, получают поддержку группы и ведущего, разрешают возникшие конфликты в безопасном психологическом режиме, определяются со своей новой социальной ролью.

Технология тренинга как технология активного обучения способствует социализации личности, формированию умений сотрудничать, приобретению знаний и опыта в ходе коллективной деятельности, формированию готовности принимать решение, развитию творческого потенциала, умения выбирать оптимальные пути решения возникающих проблем. Это именно тот опыт, который необходим вчерашнему школьнику для освоения новой социальной роли студента. Это опыт, который трудно приобрести на лекциях или семинарах, который зачастую складывается стихийно, путём проб и ошибок, и который может успешно формироваться в условиях тренинга.



ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьева Т.* Десять компетенций, которые будут востребованы в 2020 году. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.kakdelat.ru/about/life>.
2. *Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р.* Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб., 2002.
3. *Архангельский Г.А.* Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2008.
4. *Байер К., Шейнберг Л.* Здоровый образ жизни. — М., 1997.
5. *Бараш Б.А.* Психотерапевтическая помощь студентам вузов в кризисных ситуациях // Физические и психосоциальные особенности студентов: Сб. науч. ст. / Таллин. пед. ин-т им. Э. Вильде, каф. мед. подгот; Под ред. С.И. Тамм и др. — Таллинн: Таллин. пед. ин-т им. Э. Вильде, 1986.
6. *Батаршев А.В.* Психодиагностика способности к общению, или Как определить организаторские и коммуникативные качества личности. — М., 1999.
7. *Вачков И.В.* Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. — М.: Эксмо, 2008. — 421 с.
8. *Григорьева Н.Ю.* Технологии социальной работы / Ю. Григорьева, Е. Ю. Герасимова и др. — Саратов, 2003. — С. 15–16.
9. *Грецов А.* Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. — СПб.: Питер, 2008.
10. *Дерябо С.Д., Ясвин В.А.* Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. — М.: Смысл; Academia, 1996.
11. *Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э.* Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. — 1997. — № 6.
12. *Исаева Е.Р.* — Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://mprj.ru/archiv_global.
13. *Игнатенко В.Н.* Социально-психологический тренинг как система подготовки будущих педагогов // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). — СПб.: Своё издательство, 2015. — С. 35–37.
14. *Кун Д.* — Основы психологии: все тайны поведения человека. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2005. — 864 с.
15. *Макаров Ю.В.* Психологический тренинг как технология // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. — 2013. — №155.
16. *Мирзаянова Л.Ф.* Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Науч. ред. Т.М. Савельева. — Мн.: «Беларуская навука», 2003.



17. Морозова Т.Ю. Тренинг как технология, способствующая успешной адаптации первокурсников к обучению в вузе. // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова (материалы). — М.: ГАОУ ВО МГПУ, 2017.
18. Попович Я. Понимание — ключ к успеху // Школьный психолог. — 2009. — № 10.
19. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. — СПб.: Питер, 2009.
20. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / составители Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. — Москва; Воронеж, 1996.
21. Попова В. — Посчитаем по осени. [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://www.point.ru/news/stories>.
22. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5–9 классов. — Ярославль: Академия Развития, 2002.
23. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативных последствий воздействия стресса на детей. — Ярославль: Академия Развития, 2006.
24. Родионов В.А. и др. — Студенческая жизнь: инструкция по применению. Адаптационный тренинг для студентов первого курса психологических и педагогических факультетов. — М.: МГПУ, 2010. — 102 с.
25. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. — СПб.: Питер, 2003.
26. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1979.
27. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. — М., 1992.
28. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Баушева И.Л., Хожилина И.И., Петунс О.В., Корецкая И.А. Проект первичной профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде // Школа здоровья. — 2000. — № 3.
29. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет. — М., 2000.
30. Ступницкая М.А. И опять поколение Z. / Вторая Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Социальная психология в образовательном пространстве» (материалы). — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.
31. Сыманюк Э.Э. Психология профессионально обусловленных кризисов. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
32. Шейнов В.П. Искусство убеждать. — М., 2004.