



**Отдел воспитательной работы
с молодежью**

**ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ТРЕНИНГА
«МЫ ВМЕСТЕ»**

Барановичи
2012

ВВЕДЕНИЕ

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. Однако, давайте помнить, что в университете есть те, от кого напрямую зависит успешность обучения студента, его настрой на учебу, на получение профессии, на усвоение гражданских и общественных ценностей. Разумеется, это преподаватели! При этом среди них есть специалисты – кураторы, способные помочь именно в вопросах адаптации. С их помощью для того, чтобы сделать процесс освоения в вузе более интересным и успешным разработана программа адаптационного курса для первокурсников.

Адаптационный курс проводится в течение первого месяца обучения во второй половине дня (после учебных занятий). Программа включает дискуссионные методики, анкетирования, встречи с администрацией факультетов, профессорским составом, специалистами успешными в профессии, студенческим активом факультетов и университета; игровые методики на знакомство, командообразование, взаимодействие, диагностику отношений в группе. В заключении «адаптива» проводится выбор актива и общее мероприятие, направленное на знакомство студентов первого курса факультета (университета). С помощью данных методик студенты знакомятся друг с другом, с факультетом, университетом; получают информацию об особенностях учебного процесса и внеучебной жизни студенчества, мотивацию на получение профессии; имеют возможность лучше познать себя и окружающих, приобрести навыки успешного общения, взаимодействия со сверстниками и преподавателями.

Результативность данной программы подтверждается более ответственным подходом первокурсников к учебному процессу, к окружающим людям, выбору актива группы. Одновременно снимается эмоциональное напряжение первых дней пребывания в университете.

В данном пособии приведена программа адаптационного курса, литература, которая поможет обновить или преобразовать программу, а также в приложение дано описание всех использованных методик.

ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОГО ТРЕНИНГА «МЫ ВМЕСТЕ»

Самым сложным периодом для первокурсников является первый месяц обучения в вузе, когда происходит знакомство как с коллективом однокурсников, так и с незнакомой, во многом не простой системой обучения в вузе: с новыми требованиями, подходами к организации обучения, с преподавателями и т.д. Для многих первокурсников процесс адаптации является проблемным и даже стрессовым. Помочь студентам в этот период призваны кураторы групп. Однако в условиях, когда студенты с первого сентября начинают осваивать сложные теоретические курсы, привыкать к требованиям высшей школы, выстраивать отношения с сокурсниками, а преподаватели-кураторы в этот момент тоже не могут полностью посвятить свое время первокурсникам, так как заняты непосредственно преподавательской деятельностью, – взаимодействие кураторов и первокурсников часто бывает не систематичным, эпизодическим. Это затягивает и усложняет процесс адаптации первокурсников к процессу обучения в вузе, делает его часто неконтролируемым. Во избежание таких проблем необходимо проведение адаптационной программы для первокурсников, которая, с одной стороны, способствует более интенсивному и целенаправленному привыканию студентов к условиям вуза, формированию коллектива группы; с другой – помогает студентам и кураторам наладить взаимодействие, создать доброжелательную атмосферу в коллективе.

Программа рассчитана на 6 дней, реализуется по 3-6 часов ежедневно в первую неделю сентября.

Цель: адаптация первокурсников в университете, формирование у них ценностных установок студента высшей школы.

Задачи:

- организация знакомства студентов с университетом, факультетом (институтом), внутри группы;
- ознакомление с требованиями и спецификой обучения на факультете (в институте);
- работа по формированию коллектива группы, групповой культуры;
- формирование личностных позиций по актуальным вопросам студенческой жизни;
- развитие навыков взаимодействия с коллективом группы, курса, факультета (с администрацией, преподавательским составом, старшекурсниками);
- формирование умений самостоятельно решать возникающие проблемы и вопросы;
- формирование активной жизненной позиции, развитие социальной активности студентов;
- включение желающих во внеучебную деятельность студентов факультета (института), университета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I этап. Подготовительный

На этом этапе проводится следующая деятельность:

- 1) Разработка и утверждение программы адаптива (март-май).
- 2) Подготовка тренеров из числа членов педагогических отрядов (май).
- 3) Подготовка ответственных за проведение адаптива на факультетах (май-июнь, август).
- 4) Подготовка кураторов групп к проведению адаптивна.
- 5) Проведение организационной работы руководителями программы (апрель-август).

II этап. Реализация программы

Программа запускается параллельно на всех факультетах (в институтах), принимающих участие в адаптиве, и проходит под руководством ответственных за программу тренеров из числа разработчиков программы, преподавателей-кураторов, сотрудников внеучебной системы университета или командиров педагогических отрядов. Медиаторами являются: кураторы групп первого курса и члены педагогических отрядов.

1-й день. Вводный

Общее время работы: 2 ч. 30 мин. – 3 ч. 40 мин.

- 1.1 Общий сбор всех первокурсников с кураторами (30-40 минут):
– знакомство с руководителями программы, всеми задействованными лицами; объяснение общих правил работы.
- 1.2 Введение в «Адаптив» по группам с медиаторами группы (1,5 -2 часа):
 - 1.2.1 упражнения (игры) на знакомство (см. «Первый день адаптива»);
 - 1.2.2 первый час куратора (см. «Первый день адаптива»);
 - 1.2.3 упражнения (игры) на сплочение (см. «Первый день адаптива»).
 - 1.2.4 проведение первого индивидуального анкетирования (см. «Первый день адаптива»)
- 1.3 Анализ дня по группам. Выборы ответственного за группу (30 минут - 1 час).
- 1.4 Планерка

2-й день. Знакомство с группой, «Я в группе»

Общее время работы: 3 ч. 30 мин. – 5 ч. 15 мин.

Выборы ответственного за группу (15 мин.)

- 2.1 Знакомство со структурой самоуправления в группе (встреча с председателями студенческого совета и профкома) (45 мин. – 1,5 ч.)
- 2.2 Проведение игры «Следопыт» (см. «Второй день адаптива») (охват факультета (университета) и БарГУ для тех, кто в центре; только по факультету для всех остальных и тогда экскурсия в центр по окончании дня) (1 час).
- 2.3 Первая групповая дискуссия «Успешное общение» (см. «Второй день

адаптива») (1–1,5 часа).

2.4 Анализ дня: «я в группе» (30 минут – 1 час).

2.5 Планерка

3-й день. Знакомство с факультетом

Общее время работы: 4 ч. 15 мин – 5 ч. 45 мин.

Выборы ответственного за группу (15 мин.)

3.1 Знакомство с внеучебной структурой факультета: встречи со Студенческим советом, представителями подразделений по внеучебной деятельности (1–1,5 часа).

3.2 Игры на взаимодействие «Лекция», «Головные повязки» (см. «Третий день адаптива») (1,5 часа).

3.3 Групповая дискуссия «Упражнение Джеффа» (см. «Третий день адаптива») (1–1,5 часа)

3.4 Анализ дня: «я в БарГУ» (30 минут – 1 час).

3.5 Планерка

4-й день. Учимся быть вместе

Общее время работы: 4 ч. 15 мин. – 5 ч. 45 мин.

Выборы ответственного за группу (15 мин.)

4.1 Упражнения на диагностику («Три Р», «Кошка-собака», «Свое пространство») (см. «Четвертый день адаптива») (1–1,5 часа)

4.2 Игры на взаимодействие и распределение ролей («Королевство» или «Консилиум») (см. «Четвертый день адаптива») (1,5 часа)

4.3 Конференция (встреча с зав. кафедрами, либо с приглашенными людьми, успешными в профессии) (1-1,5 часа).

4.4 Анализ дня: впечатление от «себя» и «нас» (30 минут – 1 час).

4.5 Планерка

5 день. «Мы – группа»

Общее время работы: 4 ч. 15 мин. – 5 ч. 45 мин.

Выборы ответственного за группу (15 мин.)

5.1 Упражнения на доверие (см. «Пятый день адаптива»). Рефлексия (1–1,5 часа)

5.2 Социометрия (см. «Пятый день адаптива») (30 минут)

5.3 Групповая дискуссия «Качества, умения и навыки» (см. «Пятый день адаптива») (1,5 часа)

5.4 Выборы актива группы (30 минут – 1 час)

5.5 Анализ дня: «мы – группа!?» (30 минут – 1 час).

5.6 Планерка

6 день. «Внешний мир»

Общее время работы: 4 ч. 15 мин. – 4 ч. 45 мин.

Выборы ответственного за группу (15 мин.)

6.1 Групповая работа (на усмотрение кураторов) (1 час)

6.2 Подготовка социальных проектов под общим девизом «Наш факультет» или «Наш университет» (см. «Шестой день адаптива») (1 час)

6.3 Защита проектов (1,5 часа)

6.3 Подведение итогов дня по группам, +/++ **всего адаптива** (см. «Шестой день адаптива») (30 мин.-1 часа).

6.4 Планерка

III этап. Подведение итогов

Подведение итогов проходит на нескольких уровнях:

1) Анализ адаптива организаторами на факультетах (в институтах) сразу после окончания работы 6 дня.

2) Обсуждение впечатлений на часе куратора (через 2-3 дня после окончания адаптива).

3) Анализ руководителями программы и ответственными на факультетах (в институтах) (через 3-4 дня).

4) Подготовка аналитического отчета помощником проректора по внеучебной работе по работе с кураторами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АДАПТИВА

Особенности организации учебного процесса, различные возможности использования помещений в корпусах определили необходимость вариативного подхода к реализации адаптационной программы на факультетах. При этом определены мероприятия, проведение которых является обязательным:

- проведение ознакомительных и информационных встреч;
- групповые дискуссии, способствующие самопознанию студентов и развитию навыков общения с группой;
- игровые методики на знакомство и взаимодействие группы.

Адаптационный курс предполагает большую часть времени занимать группой работой, но при этом ежедневно проводятся мероприятия для всего курса (ознакомительные, профориентационные и т.д.). Если содержание общих мероприятий (встреч, конференций и т.д.) типично для всех факультетов, то работа с группой (время работы, проводимые игровые и дискуссионные методики) может несколько меняться кураторами. Это зависит от динамика развития коллектива группы: от возникающих проблем, от степени открытости и готовности группы к конструктивному диалогу и т.д. Главным принципом при этом остается следование общей логике развития группы, изложенной в программе, где условно можно выделить три периода: ознакомительный или вводный (1-3 день), «внутреннего мира» или период групповой работы (4-5 день), «внешнего мира» или итоговый (6 день).

Успех «Адаптива» во многом зависит от профессионализма кураторов групп и умения последовательно решать задачи адаптива, направленные прежде всего на то, чтобы вчерашний школьник стал самостоятельным ответственным студентом-огаревцем

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ АДАПТИВА

ПЕРВЫЙ ЧАС КУРАТОРА

Рассматриваемы вопросы

1. Обсуждение прав и обязанностей студентов (посещение лекций и семинаров, внешний вид, поведение в стенах университета, стипендия, льготы)
2. Знакомство с требованиями обучения на факультете: (деканат, расписание, зачетка, студенческий, лекции, семинары, лабораторные и т.д., межсессионные и сессионные отчетности, отношения с преподавателями, библиотека, второй отдел, медосмотр)
3. Путеводитель первокурсника. Как с ним работать?

Игры на знакомство

«Снежный ком».

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

«Паспорт знакомства»

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 по-

дойдут, – задача куратора 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.

«Имена из спичек»

Группа делится по 2-3 человека, каждой группе дается коробок со спичками. Задача группы как можно быстрее из этих спичек выложить имена всех членов группы, используя все спички, лежащие в коробке. Одна буква может принадлежать разным именам.

Спички выдаются из расчета 10 спичек на одного члена группы.

«Рассказы в тройках»

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.

«Я не умею»

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 неумениях (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.

«Интервью»

Каждый студент пишет на листочке свое имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члены группы вынимают по одному листочку. Задача студентов – взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека – 5 мин. После того, как каждый из участников взял интервью, все садятся в круг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашивали. Содержание своего рассказа студент определяет сам: он может рассказать все услышанное, а может лишь некоторую информацию.

«Приседалки»

Игра одновременно помогает познакомиться, сплотиться и создать непринужденную атмосферу в группе.

Группа встает в круг. Задача студентов называть по очереди свои имена и приседать. При этом нельзя называть имена подряд (стоящим рядом) и стоящим через одного студентам. В случае одновременного произношения имен или нарушения правил чередования, – игра начинается сначала. Продолжается до тех пор, пока задание не будет выполнено правильно.

«Привет!» – «Спасибо!»

Инструкция участникам: Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Меня зовут...» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

Когда все поздоровались друг с другом и группа привыкла к этому ритуалу, Вы можете запустить второй круг – с другим приветствием, например, со словами: «Как хорошо, что Ты здесь!» Другой вариант: Вы можете использовать эту игру в конце занятий, и в этом случае заменить приветствие прощанием: «Спасибо!» или «Спасибо, с Тобой было так хорошо работать!».

«Колесо знакомств»

Эта игра помогает закрепить знакомство группы.

Участники делятся на две группы, которые должны встать рядом в два круга (круги должны быть как можно более правильными), взявшись за руки. После этого по команде ведущего круги начинают вращаться – один по часовой стрелке, другой – против. При слове «Стоп» все участники замирают на месте. В каждой команде оказывается по одному игроку, которые в этот момент находятся в точке соприкосновения кругов. Они должны стоять спиной друг к другу, не оглядываясь. Когда ведущий говорит «Кругом!», эти двое поворачиваются и смотрят друг на друга. Тот, кто первый назовет имя другого, забирает его в свой круг, и игра повторяется.

Игры на сплочение

«Передай маркер»

Игра выполняет одновременно две функции: знакомство и сплочение.

Студенты встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий берет маркер и бросает его любому из членов группы, тот передает дальше, при этом обязательно запоминая, от кого получил(а) и кому передал(а) маркер. Нельзя передавать маркер стоящим рядом и через одного. Те, кто передал маркер, скрещивают руки на груди, чтобы можно было понять, в чьих руках маркер еще не побывал. Перед тем как бросать маркер, необходимо спросить: «Как тебя зовут?», услышав ответ, назвать по имени и только затем бросать.

После того, как первый круг завершен (не важно падал маркер при этом или нет), студентам ставится условие, что теперь, сохраняя траекторию передачи, необходимо бросать маркер так, чтобы он ни разу не упал. Если это случилось, то круг начинается с начала. Время на игру не ограничено. Если долго не получается, то куратор может помочь, давая советы. Например: «Будьте внимательнее, когда переда-

ете маркер», «Не мешайте друг другу», «Это ваше общее дело, и вы должны его сделать обязательно» и т.п. Если задание с одним маркером выполнено слишком быстро (с первого или со второго раза), то можно добавить еще один маркер или попросить сделать шаг из круга, тем самым усложнив задание.

Необходимые материалы: 1 или 2 маркера (можно использовать ручку, крупный брелок и т.п.)

«Карета»

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студентов: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими):

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидеры, умеющий вести за собой;

Если студент выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того, как карета готова, студенты садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения названные выше не будут отражать качеств данных людей.

«Слепые фигуры»

Студенты встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как группа решит, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если группа не довольна увиденным, они вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.

Примечание: в данном задании можно использовать веревку со связанными концами, за которую берутся все студенты группы.

«Глаза в глаза»

Группа садится в круг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя «договариваться» с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего все встают и подходят к своей паре. Скорее всего сразу не все смогут «договориться глазами», поэтому упражнение повторяется, но при этом

студенты рассаживаются на другие места в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

«Общие объятия»

Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с этими людьми. Потом через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и так далее, пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.

Примечание: после каждого нового «объятия» группе необходимо предлагать выпрямиться (для этого студентам придется ближе подойти друг к другу). Первый раз игру можно остановить, если ребятам становится не уютно или очень сложно стоять.

«Сесть на стол»

Игра на преодоление тактильных барьеров, выявление лидеров и снятие напряжения одновременно.

Группа должна по команде как можно быстрее сесть на стол так, чтобы все члены группы разместились на столе. На полу не должно быть ни одной ноги.

«Ирландская дуэль»

Инструкция группе: «Выберите, пожалуйста, себе партнера. Я хочу предложить вам игру под названием «Ирландская дуэль». Вы должны встать друг напротив друга так, чтобы около вас было достаточно свободного пространства, и вы могли бы во время игры двигаться друг вокруг друга. Пожалуйста, положите левую руку себе на спину на уровне крестца, ладонью наружу. Эта ладонь – ваше уязвимое место, ваша Ахиллесова пята.

Правую руку вытяните указательным пальцем вперед – это будет ваш ирландский меч. Ваша задача – дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть ваше «уязвимое место». Во время этой дуэли вы не имеете права удерживать партнера. Так как ирландцы – очень мирный народ, то дуэль будет длиться всего одну минуту».

Обратите, пожалуйста, внимание на то, чтобы в комнате было достаточно свободного места – в противном случае участники могут «в пылу сражения» обо что-нибудь удариться. После первого поединка вы можете предложить участникам провести дуэль с новыми партнерами.

«Семейная фотография»

Группа – семья. Группе предлагается выбрать мать, отца, детей, бабушек и дедушек, тетей и дядей и других родственников и расположить их так, как будто они фотографируются на семейную фотографию.

После игры необходимо обсудить – кто какое место занял на фотографии, причины такого выбора, все ли члены группы довольны распределенными ролями.

Анкета для первого индивидуального анкетирования «Мотивация обучения в вузе»

Методика разработана Т.И.Ильиной¹. При создании данной методики автор использовала ряд других известных методик. В ней имеются 3 шкалы: «Приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность); «Овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества); «Получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов). В опросник, для маскировки, автор включила ряд фоновых утверждений, которые в дальнейшем не обрабатываются.

Опросник

Отметьте Ваше согласие знаком «+» или несогласие знаком «-» с нижеследующими утверждениями.

1. Лучшая атмосфера на занятии – атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению, необходимых для моей будущей профессии.
5. Какое из присущих вам качеств Вы выше всего цените? Напишите ответ рядом.
6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.
7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.
8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.
9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.
10. Я весьма средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.
11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.
12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии
13. От каких из присущих Вам качеств Вы хотели бы избавиться? Напишите ответ рядом.
14. При удобном случае я использую на экзамене подсобные материалы (конспекты, шпаргалки, записи, формулы).
15. Самое замечательное время жизни – студенческие годы.
16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
17. Я считаю, что для полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.
18. При возможности я поступил бы в другой вуз.

¹ Практикум по возрастной психологии / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2002. – С. 491 - 493.

19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на потом.
20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.
21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.
22. Я твердо уверен, что моя профессия даст мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.
23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.
24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.
25. Из неких практических соображений для меня это самый удобный вуз.
26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминаний администрации.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.
29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.
30. Какое из присущих Вам качеств больше всего мешает учиться? Напишите ответ рядом.
31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения так или иначе связаны с будущей работой.
32. Беспокойство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.
33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.
34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать решение группы.
35. Я вынужден был поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, (избежать службы в армии).
36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.
37. Мои родители профессионалы, и я хочу быть на них похожим.
38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.
39. Какое из Ваших качеств помогает Вам учиться? Напишите ответ рядом.
40. Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к моей специальности.
41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.
43. Мой выбор данного вуза окончателен.
44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отстать от них
45. Чтобы убедить в чем-либо группу, мне приходится самому работать очень интенсивно.
46. У меня обычно хорошее и ровное настроение.
47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.
48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.
49. Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.
50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора данного вуза.

Ключ к опроснику.

Шкала «Приобретение знаний» - за согласие (+) с утверждением по п. 4 представляется 3,6 балла; по п. 17 – 3,6; по п. 26 – 2,4 балла; за несогласие (-) с утверждением по п. 28 – 1,2 балла; по п. 42 – 1,8 балла. Максимум – 12,6 балла.

Шкала «Овладение профессией» - за согласие по п. 9 – 1 балл; по п. 31 – 2 балла; по п. 33 – 2 балла, по п. 43 – 3 балла, по п. 48 – 1 балл и по п. 49 – 1 балл. Максимум - 10 баллов.

Шкала «Получение диплома» - за несогласие по п. 11 – 3,5 балла, за согласие по п. 24 – 2,5 балла, по п. 35 – 1,5 балла и по п. 44 – 1 балл. Максимум 10 баллов.

Вопросы по пп. 5, 13, 30, 39 являются нейтральными к целям опросника и в обработку не включаются.

ВТОРОЙ ДЕНЬ АДАПТИВА

Игра «Следопыт»

Целью игры является знакомство с факультетом (университетом). Группе выдается путевой листок с перечнем вопросов, на которые необходимо найти ответы. Лист с ответами после выполнения задания необходимо отдать медиатору группы. Он проверяет правильность ответов, просит доработать, исправить неверные ответы, фиксирует время выполнения задания следопытами.

Распределение ролей, пути поиска ответов – это студенты решают сами.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

По факультету

1. Сколько окон на 3 этаже нашего корпуса?
2. Как зовут заведующего кафедрой....?
3. Номер кабинета деканата.
4. Номер телефона в деканате.
5. В чем сегодня одет(а) заместитель декана (директора) по внеучебной работе.
6. Сколько столов в нашем буфете (столовой) и как зовут буфетчицу?
7. Где расположен методический кабинет (библиотека) и как зовут библиотекарей?
8. Тема докторской (кандидатской) диссертации декана (директора).
9. Количество кафедр на факультете (в институте).
10. Количество человек в администрации факультета (института), перечислите должности и имена.
11. Что написано на табличке около...
12. Где расположен студенческий совет и как зовут председателя?
13. Общее количество студентов на факультете (в институте)?
14. Куратором какой группы является ...?
15. Как называется кафедра, расположенная в каб.?
16. Какое объявление висит рядом с расписанием...?

По университету

1. Как зовут ректора университета, его ученая степень и звание?
2. Где расположена библиотека и как называются отделы, расположенные на 4,5,6,7 этажах?
3. Как зовут председателя студенческого совета БарГУ?
4. Какое объявление висит на двери отдела кадров по студенческому составу
5. Как зовут проректора по воспитательной работе, где находится его кабинет?
6. Номер кабинета общего отдела (1 корпус).
7. Сколько точек питания в Главном корпусе?
8. Как зовут заведующую отделом аспирантуры? (Главный корпус, 2 этаж).
9. Сколько столов в ОВР, номер телефона отдела?

ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «УСПЕШНОЕ ОБЩЕНИЕ»

Студентам предлагается ознакомиться со шкалами и сравнить свои собственные характеристики с предложенными в таблицах. Затем в форме групповой дискуссии идет обсуждение результатов рефлексии, что помогает студентам как лучше понять себя, так и узнать членов группы и способствует плодотворному общению.

Цель – способствовать формированию навыков успешного межличностного общения.

Задачи:

- 1) сформировать навык рефлексии через самооценку;
- 2) сформировать навыки анализа ситуации общения и особенностей собеседника/собеседников;

б) избавиться от иллюзий, что все построено по принципу «черное/белое».

Дополнительная задача – инструктивная – формирования навыка грамотного обсуждения, построенного на бесконфликтной ситуации и ориентированного на приращение (разнообразных характеристик) в противовес выбору ключевых (определяющих характеристик). Как видно из шкал, характеристики сгруппированы по принципу коромысла, однако, противовесом каждый раз служит не антагонистическая характеристика.

Методика проведения

1. Участникам предлагается подумать о том, что такое «общение», какой смысл мы вкладываем в это слово, какие ассоциации оно рождает. Затем в течение 2-х минут проводится упражнение «Обмен информацией». Цель этого упражнения – выявить различия в восприятии и передаче информации, которые зависят от особенностей характера собеседников (экстраверт или интроверт) и атмосферы в группе.

Под общением подразумевают обмен мыслями, знаниями, чувствами, схемами поведения. На самом деле, если мы обмениваемся идеями, обмениваемся словами и т.п., то я не лишаюсь своих слов, а мой собеседник – своих, мы взаимно обогащаемся идеями другого, собеседника.

Упражнение «Обмен информацией». Работа в парах. Каждый участник в течение 1 мин. рассказывает о специфике своей работы/о своих интересах. Затем – выслушивает напарника (1 мин.). По истечении 2 мин. участники за 1 мин. передают смысл сообщения собеседника. Выслушать не более 5 человек.

2. Участникам раздаются карточки со шкалами, в которых каждый отмечает пункты, которые ему наиболее близки (время предлагается оговорить заранее, но не более 2 мин. на шкалу). Далее всем миром (или поэтапно в малых группах, а затем всем миром) выясняется, какие характеристики можно считать определяющими (главными, необходимыми и т.д.) для личности и для группы. Задачей модератора (медиатора) является формирование навыков эффективного речевого взаимодействия в группе, а также обеспечение понимания неантагоничности характеристик, равно как и тенденции к одновременному присутствию большинства указанных качеств у каждого индивида. Эгидой данного упражнения является ТОЛЕРАНТНОСТЬ, способствующая успешному общению.

3. В заключение дискуссии участники совместно с модератором формулируют принципы/правила успешного межличностного общения.

Ш к а л а 1
(позволит участникам определить,
экстраверты они или интроверты)

Вы экстраверт, если	Вы интроверт, если
<ul style="list-style-type: none"> • В один и тот же день запросто можете посмотреть два кинофильма, назначить несколько встреч и успеть только на 1-2. • Число ваших приятелей, знакомых с каждым днем увеличивается. • У вас неважное настроение, когда телевизор и радио неисправны. Вы чувствуете себя одиноким и оторванным от мира, если телефон отключен. • Вы легко запоминаете лица, случаи, биографии, но труднее формулы и чужие высказывания. • Вы любите поесть, повеселиться в компании. Избегаете одиночества. Вы относитесь к категории жизнерадостных людей и ищите контакта с себе подобными, избегаете замкнутых людей. • Любите рассказывать анекдоты, веселые истории. У вас легкий характер. • Любите говорить речи, тосты. В компании любите быть на виду. • Знаете, где, когда и что делать. • Быстро входите в контакт с незнакомыми людьми, легко ориентируетесь в новой обстановке, без затруднений выходите из сложных ситуаций. • Быстро принимаете решения, способны на риск, хотя он не всегда оправдан. Командировки для вас - развлечение, и вы их принимаете с радостью. • В каждой конкретной ситуации оцениваете, что лучше предпринять, и поступаете в зависимости от обстоятельств. • У вас всегда много планов, заданий, проблем и идей, но вы в состоянии осуществить только часть из них. • Вы не понимаете и не сочувствуете 	<ul style="list-style-type: none"> • Даже незначительного события достаточно, чтобы вы приостановили принятие важного решения. • Иногда одного представления или концерта для вас достаточно на целый месяц. • Часто вами овладевают воспоминания. • У вас друзей немного. Вы трудно сближаетесь с людьми. • Вы лучше запоминаете основную идею, чем подробности. • Вы предпочитаете иметь дело с меньшим, но отреферированным объемом информации, чем со всем потоком сообщений. • Вы не любите суеты, громкой музыки, шумных компаний. • У вас немного вещей, но они образуют с вами единое целое. • Вы любите фотографироваться. • Любите есть в одиночку. Вы чувствуете себя более свободно и непринужденно в домашней обстановке. Избегаете незнакомых компаний. • Трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, коллективу, ситуации. • Вы принципиальный человек и стараетесь строго следовать своим принципам. • Вы внимательно следите за своим здоровьем, считаете, что лучше лишний раз принять профилактическое лекарство, чем потом лечить болезнь. • Иногда вам говорят, что нужно проще смотреть на некоторые вещи, но вы так не считаете.

<p>людям, которые жалуются на свое здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вас интересует, какое впечатление вы производите на окружающих. 	
--	--

Шкала 2
(показывает, как человек относится к окружающему миру)

Экстраверт	Интроверт
<ul style="list-style-type: none"> • Испытывает удовольствие, вступая во взаимодействие с внешним миром; • Легко знакомится с людьми; • Долгая монотонная работа вызывает раздражение; • Действует быстро, иногда не задумываясь над своими действиями; • Предпочитает обсуждать с коллегами по работе цели и задачи работы; • Открыт и энергичен; • Предпочитает устную речь письменной; • Легко усваивает новое через общение с теми, кто это умеет; • Любит попробовать все сделать сам; • Предпочитает влиять, а не оказываться под влиянием событий; • Имеет много друзей и знакомых; • Жизненная философия экстраверта и его этика несут в себе, как правило, высоко коллективистскую природу с сильной склонностью к альтруизму. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ориентирован на внутренний мир; • Любит работать в одиночестве; • Может долго заниматься одним делом не прерываясь; • Хорошо все продумывает, прежде чем действовать; • Стремится сначала понять нечто, а потом только обсуждать это с коллегами; • Замкнут; • Предпочитает письменную речь устной; • Предпочитает учиться по книгам, чем в непосредственном общении или на собственном опыте; • С трудом запоминает лица и имена; • Педантичен, предусмотрителен, честен и во всем придерживается правил; • Раздражается, когда во время мыслительного процесса его прерывают.

Шкала 3
(показывает, как человек предпочитает собирать и использовать информацию)

Ощущения	Интуиция
<ul style="list-style-type: none"> • Внимателен к фактам и настоящим событиям; • Стремится максимально использовать данные органов чувств: зрение, слух, 	<ul style="list-style-type: none"> • В первую очередь старается составить представление о картине происходящего в целом; • Стремится выйти за пределы непо-

<p>внутренние ощущения, для того, чтобы понять, что происходит на самом деле;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Замечает и запоминает детали; • Стремится работать с тем, что «дано здесь-и-теперь, реально», ощутимо и актуально; • Любит применять на практике то, чему только что научился; • Реалистичен, практичен; • Редко испытывает вдохновение и не очень доверяет его результатам; • Эффективен, когда в работе нужна точность; • Может упрощать проблему. 	<p>средственно данного и известного – понять значения, смыслы, связи и отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не любит многократно повторяться; • В работе концентрируется на том, как можно ее улучшить; • Ориентирован на освоение нового; • Может делать поспешные выводы; • Ориентирован на обучение новым навыкам; • Не любит тратить время на детали; • Легко устает от обилия фактической информации; • Ценит воображение и вдохновение; • Может переусложнить задачу.
--	---

Ш к а л а 4
(показывает, как человек формулирует свою точку зрения и принимает решения)

Ориентация на мышление	Ориентация на чувства, эмоции
<ul style="list-style-type: none"> • Считает, что мысли важнее переживаний; • Оценка происходящего строится на объективированном анализе ситуации, причин и следствий, фактов; • Остро реагирует на несправедливость; • Отстаивают свою точку зрения; • Принимает решения аналитическим способом, задавая объективные критерии для принимаемого решения, и, стараясь найти наиболее эффективный и продуктивный вариант; • Легко восстанавливает логическую цепочку событий; • Может быть жестким и упорным, может обидеть человека, не осознавая это; • Критичен, любит искать и находит в чем-либо ошибки, несоответствия; • Недооценивает влияние «человеческого фактора», сначала обсуждает «технологию», и лишь потом вспоминает об 	<ul style="list-style-type: none"> • При работе с информацией исходит из ее (личностного) значения и смысла для себя и других; • Принимая решение, ориентируется на ценности людей; • Сочувственно относится к другим людям; • Принимает во внимание чужую точку зрения; • Принимает решения, ориентируюсь на ценности, больше исходит из своих убеждений и верований; • Любит гармонию в отношениях и прилагает много усилий для ее достижения; • Хорошо предсказывает то, как изменения ситуации повлияют на поведение людей; • Нуждается в том, чтобы его время от времени хвалили; • Испытывает проблемы, если надо го-

<p>отношениях, мотивах, ценностях включенных в ситуацию людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имеет талант к анализу проблемы или ситуации. 	<p>ворить людям неприятные вещи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • За работой или идеей в первую очередь видит и интересуется человеком; • В общении легко проявляет симпатию, понимание, такт.
--	--

Шкала 5
(показывает, каким образом человек предпочитает организовывать себя и других)

Склонность к созерцательной позиции	Склонность выносить суждения
<ul style="list-style-type: none"> • Стремится жить гибко и спонтанно; • Может откладывать принятие решения, выполнение неприятной работы; • Хочет скорее понимать жизнь, чем контролировать ее. • Доверяет своей способности адаптироваться к изменениям и испытывает удовольствие от перемен; • С трудом принимает решения, стремится сделать их неокончательными, часто принимает их в последнюю минуту; • Испытывает сильный стресс от рутины и внешних ограничений; • Легко адаптируется к меняющейся ситуации; • Ориентирован на процесс; • Легко учится новому, но обычно – не слишком глубоко, теряя интерес и переключаясь на новый, более актуальный предмет; • Составляет список дел как напоминание о том, что надо сделать ... когда-нибудь. 	<ul style="list-style-type: none"> • Работает наиболее успешно, если можно составить план и следовать ему; • Предпочитает определенность, структурированность и упорядоченность; • Организован, не терпит беспорядок, суматоху; • Раздражает необязательность; • Легко выносит оценки, что «хорошо» - что «плохо» и принимает решения (иногда слишком быстро); • Не любит отрываться от дела, даже в пользу более срочного; • Чтобы начать работать, ему достаточно лишь самого необходимого; • Ориентирован на результат; • Испытывает сильный стресс в ситуации неопределенности и стремится поскорее ее определить; • Нравится структурированная среда, с хорошо налаженными четкими связями, где решения принимаются быстро; • Составляет список дел и перечень как руководство к действию.

16 принципов построения межличностного общения

1. Внешний вид

Самые первые и сильные впечатления о человеке создаются его внешним видом. Все в человеке должно быть на должном уровне: прическа, одежда, походка, манеры. Много зависит от выражения лица.

2. Первые четыре минуты

Решающими для формирования впечатления о человеке становятся первые че-

тыре минуты общения с ним. К исходу четвертой минуты уже становится в общих чертах ясно — симпатичны люди друг другу или наоборот, расположены к взаимному общению или нет. Следовательно: в первые четыре минуты общения необходимо полностью подчинить свое поведение нужному тону.

3. Дружеский тон

Начинать беседу следует только с дружеского тона, все время поддерживая положительную установку при общении - вежливость и тактичность, доброжелательность и предупредительность.

4. Улыбка

Она нужна не только другим, но и нам самим. Даже искусственно улыбаясь, мы включаем те механизмы, которые обеспечивают нам естественную улыбку.

5. Метод утвердительных ответов

Лучше не начинать разговор с обсуждения тех вопросов, по которым есть расхождения с собеседником. Поэтому вначале стоит задать вопросы, на которые собеседник, скорее всего, ответит утвердительно, а далее следить, чтобы разговор шел по пути «накопления согласия». Человек не любит менять мнение. Если он согласился с партнером в девяти случаях, то, скорее всего, согласится и в десятом.

6. Не критикуйте и не жалуйтесь

Критика коллег и других людей – не лучший стиль поведения. Не любят окружающие и тех, кто жалуется.

7. Не спорьте

Избегайте излишних споров, особенно в присутствии большого количества людей. Если вы не правы, признайтесь в этом в категоричной форме. Это настраивает собеседника на дружеский лад.

8. Внимательность к чужому «Я»

Вас оценят, если вы проявляете неподдельный интерес к другим людям.

9. Поймите позицию Другого

Прежде чем убеждать человека в чем-либо, надо понять его позицию.

10. Заинтересуйте

Чтобы добиться чего-либо от человека, надо пробудить в нем желание сделать это. Как известно, приказаний никто не любит. Большинство людей внушаемо и легко поддается убеждению. Искусство убеждать делает максимально продуктивным ваше общение с окружающими. Поэтому требования желательно излагать в такой форме: «Не считаете ли вы, что так сделать лучше?», «Я буду вам признателен, если вы...». Не стесняйтесь апеллировать к чувствам.

11. Уважайте мнение других людей

Общаясь, лучше не говорить человеку прямо, что он неправ, этим только можно вызвать в нем внутренний протест. Общению содействуют фразы-мостики типа: «Я внимательно вас слушаю», «Это понятно» и т.п.

12. Запоминайте имена

Очень важно запоминать и не путать имена людей. Человек будет очень расположен к вам, если вы помните, как его зовут.

13. Находите достоинства

Одна из главных задач — помочь людям чувствовать свое значение. Задача руководителя любого ранга, просто партнера — искренне ценить достоинства людей, а достоинство всегда есть у любого человека.

14. Репутация

Человек должен иметь возможность сохранить свою репутацию.

15. NO! Раздражительность и бестактность

Главные враги общения – раздражительность и бестактность.

16. Слушайте!

При общении важно быть хорошим слушателем. Для этого необходимо следующее:

- ♣ не допускать побочных мыслей;
- ♣ концентрировать внимание на сущности предмета; не стремиться запомнить все подряд — это практически невозможно;
- ♣ слушать, не обдумывая последующий вопрос или свой ответ;
- ♣ научиться находить самый ценный материал, содержащийся в полученной информации;
- ♣ установить, какие слова и идеи возбуждают ваши эмоции, и постараться нейтрализовать их действие, так как в состоянии сильного эмоционального возбуждения люди обычно слушают не очень внимательно;
- ♣ слушая, спросить себя: «В чем цель говорящего?»;
- ♣ обращать внимание не только на слова, но и на тембр голоса, мимику, жесты, позу и т.д.;
- ♣ показать говорящему, что вы его понимаете; это можно сделать, повторяя своими словами то, что услышали, или смысл того, что вам сказали;
- ♣ не высказывать своих оценок;
- ♣ не давать советов (во время выслушивания);
- ♣ не лениться слушать.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ АДАПТИВА

Игры на взаимодействие и общение

«Лекция»

Тема: «Мордовский государственный университет: настоящее и будущее»

Эта игра способствует развитию навыков общения и успешного взаимодействия в группе.

Пространство зала организуется следующим образом: ставится три ряда стульев в каждом по четыре (пять, шесть) стула – это аудитория. Стул напротив – кафедра. В игре участвует вся группа. Хорошо если будет идти съёмка на видео.

Кто-нибудь один начинает читать лекцию на какую-нибудь тему (она должна быть связана со сферой профессиональных психологических интересов участников). Первый участник читает лекцию в течение одной минуты, а за тем по сигналу место за кафедрой занимает участник под номером два, который в свою очередь уступит через минуту свое место следующему участнику, и т.д., пока каждый участник не побывает за кафедрой дважды, то есть не прочитает по два куска из общей лекции.

Участники должны изо всех сил стремиться к тому, чтобы лекция являла собой единое целое, чтобы сохранялась логика изложения материала, чтобы одни и те же мысли не повторялись все время.

Во время лекции участники, сидящие на стульях первого ряда, должны внимательно слушать то, что говорит преподаватель; сидящие на стульях второго ряда должны записывать лекцию и задавать вопросы; сидящие же на последнем порядке играют между собой в «крестики-нолики», а сидящие на двух оставшихся стульях говорят на различные темы, не касающиеся темы лекции.

После того, как лектор прочитывает свою часть лекции, он садится на стул номер 1 первого ряда, все участники сдвигаются на одно место, а сидящий на стуле №12 встает и продолжает лекцию.

Лектор может выгнать со своей лекции любого слушателя, и тот должен выйти из зала на одну минуту, до следующего перемещения. Слушатель, не желающий покидать аудиторию, может вступить в пререкание или просто отказаться выйти. В этом случае все участники тренинга встают по стойке смирно и стоят так ровно минуту. Это охлаждает страсти.

«Головные повязки»

Игра направлена на осознание реального взаимодействия, тренировка навыков рефлексии происходящего.

На голове у участников повязки с надписями, содержание которых самим носителям повязок неизвестно. Надписи на чужих повязках доступны для прочтения – это инструкции как вести себя по отношению к данному участнику:

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| – Слушайте меня. | – Поддерживайте меня. |
| – Поймите меня. | – Критикуйте меня. |
| – Слушайтесь меня. | – Спорьте со мной. |
| – Научите меня. | – Поверьте мне. |
| – Обманывайте меня. | – Уважайте меня. |
| – Я все знаю. | – Не доверяйте мне. |
| – Не смотрите мне в глаза. | – Перебивайте меня. |

- Объясните мне.
- Жалейте меня.
- Улыбайтесь мне.

- Хвалите меня.
- Бойтесь меня.
- Завидуйте мне.

Получив надписи, участники начинают обсуждать какую-нибудь проблему, например: «Достаточно ли одного высшего образования для достижения успеха в жизни?», «Зачем студенты получают высшее образование?», ориентируясь при этом на то, что написано на головных повязках. При этом произносить однокоренные слова или фразы, содержащие намек на надпись не желательно. Задача участников понять, что написано на собственных головных повязках.

После того, как последний участник догадался о надписи на своей повязке, проводится обсуждение задания. Вопросы для обсуждения: Что удалось и насколько? Каковы ваши чувства? Одинаковое ли было отношение со стороны других?

Групповая дискуссия

«Упражнение Джеффа»

Упражнение направлено на знакомство с мировоззренческими установками членов студенческой группы, выявление и корректировка сложившиеся ценностей и стереотипов

Ведущий сообщает участникам о пространственном делении комнаты на три части: Зона «да», зона «нет» и зона «не знаю». После прочтения ведущим заранее подготовленных утверждений после 30 секундного обдумывания участники переходят либо в зону согласия – «да», либо в зону несогласия – «нет», либо в зону сомнения – «не знаю». (Заранее следует сделать таблички-указатели для каждой зоны). После чего ведущий задает вопрос о причинах выбора той или иной точки зрения, просит аргументировать, обращаясь поочередно к представителям разных позиций (по собственному усмотрению). Важно выслушать всех участников дискуссии, задавая провоцирующие размышления, но корректные вопросы. В начале участникам следует сообщить, что в случае появления сомнений или изменения мнения по конкретной проблеме они могут любой момент перейти в зону, которая соответствует изменениям. В результате, каждый высказывается, делится сомнениями и визуализирует посредством перехода в разные зоны динамику собственной позиции.

Требования к ведущему. 1) заранее подготовить тезисы, ориентируясь на внутригрупповые интересы и актуальные проблемы современности. Желательно чередовать серьезные утверждения с менее серьезными и значительными. 2) не защищать и не оправдывать ни одну из позиций, но задавать опросы, ставящие ее под сомнение. Обязательна рефлексия по поводу изменившихся взглядов.

Итог – конструктивный обмен мнениями, способствующий большему взаимопониманию внутри коллектива.

Примеры тезисов.

Война не может быть оправдана.

Аборты следует запретить.

Мясо вредно.

Каждый человек рождается свободным.

Старый друг – лучше новых двух.

От сессии до сессии живут студенты весело.

Ложь во спасение – это благо.
Студенческая дружба самая прочная.
Договор дороже денег.
Я хотел бы родиться в другой стране.
Жаль, что люди не летают как птицы.
Самоубийство – это признак слабости.
Судьбу изменить не возможно.
Точность – это только для королей.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ АДАПТИВА

Упражнения на диагностику

«Ребенок. Родитель. Ровесник»

Упражнение помогает выяснить положение каждого студента в данной группе относительно остальных, а также общую степень доброжелательности в коллективе.

Студенты встают в круг. Выбирается желающий участвовать первым. Он закрывает глаза, остальные по очереди подходят к нему и пожимают руку. Руководствуясь только своими ощущениями, студент говорит, кто ему пожимает руку: «ровесник», «ребенок» или «родитель». Куратор в это время фиксирует ответы. Затем данная процедура повторяется для каждого студента в группе.

После этого куратор подсчитывает результаты и рассказывает студентам значение произошедшего.

Ключ:

«Родителей» чаще называет те, кто чувствует себя в данном коллективе не уверенно («ребенком»).

«Детей» чаще называет человек, чувствующий свое превосходство над другими.

Рукопожатия «ровесников» чувствует тот, кому в коллективе комфортно, он находится среди единомышленников, среди людей своего уровня, возраста, круга.

Примечание: перед началом игры необходимо сказать студентам что то, как назвали их во время рукопожатия ничего не значит, имеют значение только ощущения стоящего в кругу.

«Кошка-собака»

Игра рассчитана на группу из 15 и более человек, помогает налаживать взаимодействие в зашумленном информационном поле, выявляется характер взаимодействия в группе, помогает понять основные законы совместной работы и взаимодействия в группе.

Ход: группа стоит в кругу. В руках у ведущего два маркера разных цветов. Инструкция ведущего: «Перед вами два маркера, правый – это «кошка», левый – собака. Но заранее вы об этом знать не можете, знаю только я. Сейчас я начну передавать «кошку» в одну сторону, «собаку» – в другую. Тот, кому отдается маркер, спрашивает: «Кто это?» и только ведущий может ответить, поэтому вопрос по цепочке передается ко мне, а потом в обратном порядке передается ответ. Так продолжается до тех пор, пока «кошка» и «собака» вновь не окажутся у меня». Самое интересное начинается, когда примерно на середине пути маркеры пересекаются и одному и тому же человеку необходимо реагировать сразу на два вопроса и передавать два ответа. Задача ведущего – пресекать споры, агрессию и направлять группу на совместное выполнение упражнения, доброжелательное отношение друг к другу несмотря на сложность ситуации и различия в поведении членов группы.

«Свое пространство»

Студенты встают в круг. Выбирается желающий создать свое пространство. Он встает в круг, закрывает глаза. Всем остальным предлагается встать относительно этого человека, так как они считают для себя комфортным (необходимо прислу-

шиваться именно к своим чувствам). После этого, студент открывает глаза и осматривает, кто где находится. Затем, не сходя с места, он просит ребят переместиться так, как ему удобно и комфортно (создает «свое пространство»). Это может повторить каждый желающий в группе.

На рефлексии обсуждаются те пространства, которые были созданы. Куратор для себя делает определенные выводы, некоторые из которых может озвучить по необходимости.

Ключ.

1. Важное значение имеет расстояние: степень удаленности говорит о степени доверия и интереса к человеку. Те, с кем студент общается больше всего, оказываются ближе.

2. Ближний круг: тех, кого студент поставил в зоне видимости, он стремится контролировать (или видеть постоянно рядом с собой), а те, кто за спиной – призваны обеспечивать «тыл», поддержку, пользуются безоговорочным доверием.

3. Дальний круг: те, кто находится в зоне видимости пользуется наименьшим доверием, а те кто за спиной с боку просто не особенно интересны или знакомы этому человеку.

4. Если студент предлагает кому-то сесть на стул или занять иное положение, которое делает его ниже, над этим человеком он чувствует или стремится к превосходству над ними. И наоборот, возвышая людей (просит встать на парту, на стул) он признает их превосходство (в какой-либо сфере жизни, в личностном плане и т.д.).

5. Созданные микрогруппы и их комбинации как раз и говорят, в какой атмосфере данному студенту удобнее всего.

Игры на взаимодействие и распределение ролей

«Королевство»

С помощью данного тренинга 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 меняющийся 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.

«Консилиум»

Группа садится в круг и ей зачитывается следующая легенда: «Вы хирурги, которым предстоит сделать срочную операцию по пересадке сердца. В ней нуждается 6 человек, но у вас только одно донорское сердце и больше в течении ближайшего времени найти не возможно. Вам необходимо решить, кого из пациентов вы будете спасать».

На доске (или на ватмане) написан список тех, кого необходимо спасти:

- 1) ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа.
- 2) мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей.
- 3) беременная девушка 18 лет, больная СПИДом.
- 4) мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать, малолетние брат и 2 сестры.
- 5) парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка.
- 6) женщина 35 лет — мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

Затем группе дается на обсуждение 20-40 мин. (в зависимости от числа студентов и от степени их сработанности). После этого группа называет свое общее

решение и обосновывает его.

В данной игре крайне важна рефлексия. Она должна быть направлена на снятие подавленного состояния участников группы и напряженной атмосферы в целом. Для этого обсуждение необходимо направить на анализ взаимодействия группы: кто больше высказывался; почему некоторые отмалчивались; внимательно ли слушали аргументы друг друга; насколько комфортно было общаться в группе; почему возникали проблемы в общении; мнению какого человека больше доверяли и т.д. Общее время на обсуждение: от 30-40 мин. до 1 ч. Куратор во время обсуждения внимательно наблюдает за группой и отмечает поведение каждого: лидеров, агрессоров, молчунов и т.д.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ АДАПТИВА

Тренинговые упражнения на взаимодействие и на доверие

Предложенные упражнения являются частью Вербочного курса (ВК). ВК – это программа самообучения группы, в которой ее участники находят решения, руководствуясь лишь собственным опытом. В ВК нет места соревновательности. Важен успех и полученный опыт. ВК может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

Цель: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе; главная ценность упражнений на доверие – приобретение собственного опыта участниками.

Участники: оптимальное число участников в группе -15 человек. Возраст участников - с 14 лет. Участники одеты в спортивную форму.

Время проведения: время выполнения упражнений не регламентируется. Группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Место проведения: большая территория, включающая участки леса и спорт площадку.

Инвентарь: деревья, веревки, футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи, турник, шесты.

Обязательное требование к упражнениям на доверие: обеспечение безопасности для его участников; польза для участников.

Функции ведущего:

- в начале каждого упражнения зачитывает группе его задание и правила. При возникновении у участников вопросов, задание и правила повторно зачитываются без дополнительных объяснений. При выполнении задания действует принцип: "Разрешено все, что не запрещено", но участники должны сами догадаться об этом;

- во время выполнения упражнений не помогает и не мешает группе, помнит, что группа всего должна добиться сама на собственном опыте;

- во время прохождения группой "ВК" поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.

Рекомендации организаторам:

- организаторами должны быть взрослые, выполнявшие данные тренинговые задания в качестве участников;

- с целью обеспечения безопасности привлекать к оборудованию мест упражнений специалистов по работе с туристическим снаряжением;

- для осознания членами группы процесса ее развития следует организовать самоанализ действий группы после его окончания. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности;

- упражнения для участников должны проговариваться точно так, как они изложены ниже; четко, медленно и спокойно, чтобы каждый понимал ведущего;

- если участники задают вопросы, только повторите упражнение, но не давайте подсказки;

- помните – вы не лидер команды, а лишь ведущий; не пытайтесь помогать команде или направлять ее, – вы лишь наблюдатель.

Обращение к участникам перед началом выполнения упражнений.

Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний. Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий. Каждый способен безопасно завершить любое упражнение, которое мы предлагаем сегодня. Участвуйте в каждом упражнении с полной отдачей: от сегодняшнего дня вы получите ровно столько, сколько вложите в него. Это не соревнования, для вас наиболее важен успех команды.

Постарайтесь рассматривать данные испытания как репрезентацию того, как вы действуете в жизни. При этом постарайтесь почувствовать и понять другого, посмотреть на ситуацию его глазами. Пусть каждый из вас постарается сделать сегодня чуточку больше, чем он позволяет себе в обычной жизни. Например, если Вы замечаете за собой стеснительность, используйте эти испытания как возможность выразить свое мнение. Если Вы знаете, что с трудом выходите из «комфортной зоны» или не осмеливаетесь проявить инициативу, попробуйте сделать это. Бросьте сегодня себе вызов.

Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и более серьезных травм, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга.

В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. Но по условиям тренинга я имею право только повторно зачитать задание и правила без дополнительных объяснений.

Если какое-либо испытание не удастся долго пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к не пройденному испытанию.

Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но я уверен, очень увлекательно.

Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы - справитесь, если будете одной командой.

«Паутина горизонтальная»

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями - 2,5 метра. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было каким-то образом наступить участнику. Число ячеек на два - три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины". Глаза первого, третьего, пятого, ... участника завязаны.

Задание: пройти всей группе не расцепая рук и не наступив на ограничительную верёвку.

Ограничения:

- обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- нельзя касаться «паутины» (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

«Монстр»

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние

между которыми 3-6 м. Перед одной из линий находится группа.

Задание: Ваша задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой от этой линии до той. Вы все должны пересечь стартовую линию одновременно, в то время как вся группа одновременно может иметь лишь 4 точки касания с землей. (Эти условия подходят для группы из 7 человек и менее; если в группе более 7 человек, то добавьте по одной точке касания на каждого троих участников: 8 участников – 4 точки; 9 участников – 4 точки; 10 участников – 5 точек и т.д.).

Ограничения:

– при касании земли большим количеством точек опоры задание выполняется группой сначала.

«Тать»

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 25 метров. У одной линии лежат три жерди длиной 4,5 метра и диаметром 10 -15 см. Перед этой линией находится группа.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- можно использовать три жерди;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

«Колодец» («Треугольник»)

Исходные условия: между тремя деревьями на высоте 1,5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями - 2 метра. Внутри "треугольника" лежит прочная палка длиной 1,5 метра, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри "треугольника" ("колодца").

Задание: всей группе выбраться из "колодца" через "верх" над веревками.

Ограничения:

- нельзя касаться веревки и пролезать под ней;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с начала

«Ледокол»

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 15 метров. У одной линии лежат 2 доски длиной 3-6 метров и шириной 10 -15 см с привязанными к концам верёвками (длиной 1,5-2 метра). Перед линией находится группа.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- можно использовать две доски;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

«Гирлянда»

Исходные условия: на земле лежит верёвка длиной 50 метров, на которой не туго связаны различные узлы (прямой, бромшкотовый, академический, восьмёрка, проводник, булинь,...). Участники держаться двумя руками (могут по разные сторо-

ны от верёвки) за эту верёвку.

Задание: всей группе не расцепая рук, развязать узлы.

Ограничения:

- нельзя расцепать руки;
- при расцепании любым участником любой руки упражнение выполняется всей группой с начала.

«Вертикальная паутина»

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями - 2,5 метра. Верхняя веревка - на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя - на высоте 0,3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два - три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины".

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину".

Ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника;
- обходить "паутину" нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- нельзя касаться "паутины" (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего:

Использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

«Маятник»

Задание: Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

«Поддержка на доверие»

Задание: Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит должен занять удобное положение (см. «Маятник»); принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

«Бревно» («Обрыв»)

Исходные условия: вся группа встает в шеренгу на бревно, скамейку или поребрик (шириной 20 сантиметров и длиной 7-8 метров).

Задание: участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стал первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т.д.

Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

«Квадрат»

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны; - продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

«Гусеница»

Исходные условия: участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

Задание: всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

Ограничения: при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

«Электроцепь»

Исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки.

Задание: всем участникам одновременно (синхронно) встать, не расцепляя рук и не меняя положения ступней.

Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

«Узелки».

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

«Сидячий круг».

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека.

Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

«Колокольный звон»

Между деревьями натягиваются две веревки на разной высоте (расстояние между веревками 1,5 метра). К верхней на нитках привязаны ложки. Группа нахо-

дится по одну сторону от преграды. Задача группы пройти всем, перешагнув нижнюю веревку и не задев ложек, привязанных к верхней. Все члены группы должны держаться за руки. При касании любым участником веревки или ложки упражнение выполняется всей группой сначала.

«Болото»

На земле или на асфальтированной дороге зигзагообразно нарисованы круги разного диаметра. Расстояние между кругами около 1 метра. Перед первым и после последнего круга начерчены две линии. Вся группа находится перед одной из линий. Задача: переправится все группе, держась за руки и наступая только внутри кругов до другой линии. При этом в каждом круге должно быть одновременно две ноги двух разных участников. В том случае, если кто-либо из членов группы заступает за круг или в каком-либо из кругов остается только нога одного участника вся группа начинает проходить «болото» сначала.

«Скованные одной цепью»

На расстоянии 5-6 метров на земле начерчены две параллельные линии. Вся группа встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние между линиями, не разрывая контакта ни на миг.

Групповая дискуссия «Качества, умения и навыки»

Дискуссия ориентирована на ненавязчивое ознакомление и принятие качеств, умений и навыков специалиста-выпускника МГУ, прописанных в концепции университета. Упражнение проводится в 2 этапа.

1 этап включает индивидуальную работу по распределению навыков в порядке их важности по принципу: самое важное получает 1 место (соответственно в колонках выставляется 1), менее важные – соответственно 2-10 (2-7 для второй таблицы). Соответственно участник определяет иерархии для себя, для своего близкого друга и для своего непосредственного начальника. Завершается 1 этап исчислением по модулю разницы в оценках между колонками я-друг (модуль 1) и я-босс (модуль 2).

2 этап – собственно дискуссия проводится по двум направлениям: а) обсуждается индивидуальная иерархия и выстраивается единая для группы; б) обсуждаются модули в иерархиях с целью выявления степени присутствия двойного стандарта. Очевидно, что подобная рефлексия очень показательна, поскольку иллюстрирует стремление неокрепшего психо-социального индивида перекладывать ответственность на другого человека или брать лишнюю ответственность на себя. Очевидно, что в идеале модули должны быть минимальными, к чему и необходимо привести дискуссию в идеале.

Шкала 1

Качества	Я	ДРУГ	БОСС	М1	М2
-----------------	----------	-------------	-------------	-----------	-----------

<p>1. убежденность, социальная активность, чувство долга;</p> <p>2. глубокие знания в области своей науки, специальности, методологические знания, потребность в непрерывном образовании;</p> <p>3. умение ставить цели и определять задачи своей деятельности, умение общаться и взаимодействовать (работать в группах);</p> <p>4. умение критически мыслить;</p> <p>5. умение работать в группе;</p> <p>6. инициатива и творчество, самодисциплина, способность к постоянной работе, требующей значительных усилий;</p> <p>7. удовлетворение от работы в условиях здоровой конкуренции;</p> <p>8. умение ориентироваться на результат и принимать самостоятельные решения;</p> <p>9. владение профессиональной этикой, формирование ответственности за уровень своих профессиональных знаний и качество труда; ощущение потребности в непрерывном образовании;</p> <p>10. честность и правдивость, культурная восприимчивость, доброжелательность, высокая требовательность к себе и другим, справедливость, развитое чувство ответственности.</p>					
--	--	--	--	--	--

Шкала 2

Умения и навыки	Я	ДРУГ	БОСС	M1	M2
-----------------	---	------	------	----	----

<p>1. обладать глубокими и прочно усвоенными профессиональными знаниями, умением применять их в своей научно-исследовательской, общественной и трудовой деятельности;</p> <p>2. быстро интегрироваться в изменяющиеся условия жизни: уметь ориентироваться в экономической, социально-политической обстановке, сохраняя свою мировоззренческую позицию, духовные идеалы и ценности;</p> <p>3. обладать высокой социальной активностью, целеустремленностью и предприимчивостью, стремлением к поиску нового и способностью находить оптимальные решения жизненных проблем в нестандартных ситуациях;</p> <p>4. иметь потребность в жизненных достижениях и успехе, способности к самостоятельному принятию решений, постоянному саморазвитию своего интеллекта и профессиональных качеств, ориентацию на себя, свои интересы и потребности;</p> <p>5. быть законопослушным, социально ответственным, обладать развитым чувством внутренней свободы и собственного достоинства, способностью к объективной самооценке и конкуренции с другими;</p> <p>6. иметь в разумной мере индивидуалистические установки, ориентацию на себя, свои интересы и потребности, обладать рациональным, альтернативным мышлением и прагматическим отношением к жизни;</p> <p>7. иметь национальное самосознание российского гражданина, быть патриотом, борющимся за сохранение единства России и ее становление как великой державы, занимающей одно из ведущих мест в мировом сообществе.</p>				
---	--	--	--	--

Социометрия

Для изучения межличностных отношений применяют различные формы социометрического метода. Мы даем упрощенный вариант, который позволяет разделить коллектив на 4 группы (слоя), т.е. выявить «лидеров», «предпочитаемых»,

«пренебрегаемых» и «изолированных».

Исследование проводится при помощи анкеты, которая включает в себя вопрос, ответ на который дается в письменном виде. В ходе исследования у студентов спрашивают не об их взаимоотношениях, симпатиях и антипатиях, а об их желании участвовать в определенной деятельности вместе с теми или иными членами коллектива. Например, объявляется, что для выполнения творческого задания формируются микрогруппы в количестве 4 человек и студенту предлагается сделать выбор, указать три фамилии студентов, с которыми он хотел бы выполнить это задание. Собранная информация заносится в специальную социометрическую таблицу, где в алфавитном порядке записываются фамилии студентов.

Кого выбирают	Анисимов	Воробьев	Гладышев	Давыдов и т.д.	Кол-во выборов	Группа (слой)
Кто выбирает						
1. Анисимов	----- --	+	+	+	3	1
2. Воробьев	+	-----		+	2	2
3. Гладышев		+	----- -		1	3
4. Давыдов				----- -	0	4
и т.д.						

Напротив каждой фамилии студента знаком «+» отмечается, кого он выбрал. Записав все данные в таблицу, подводится общий итог – сколько выборов получил каждый студент. Полученные данные подвергают обработке. Прежде всего определяют такие параметры как «Уровень благополучия взаимоотношений» (УБВ) и «Индекс изолированности» (ИИ).

Показатель УБВ определяется путем сопоставления числа студентов, получивших среднее и выше среднего количество выборов (первая и вторая гр.) с числом студентов, получивших ниже среднего количества и вообще не получивших выборов (третья и четвертая гр.).

$$УБВ = \frac{П1 + П2}{П3 + П4}, \text{ где } П - \text{ количество испытуемых в группах.}$$

Если данное значение: больше 1 - уровень высокий, равно 1 – уровень средний, и меньше 1 - уровень низкий.

Под индексом изолированности понимается процент учащихся, оказавшихся в 4 группе.

$ИИ = \frac{П4}{П} * 100\%$, где $П$ – общее количество испытуемых, $П4$ – количество испытуемых 4 группы.

Выборы актива группы

Актив группы выбирается в соответствии со структурой студенческого совета. Обязательные выборные должности: староста, заместитель старосты, профорг.

Ведет выборы один из студентов-кураторов. Основная его функция – организовать ход выборов. Второй куратор студент и куратор-преподаватель являются лишь наблюдателями. Они могут лишь в случае необходимости (студенты несерьезно относятся к выборам актива, никто не хочет быть старостой, предлагаемая кандидатура кажется кураторам абсолютно ошибочной и т.д.) высказывать свои пожелания и комментарии. Не рекомендуется настойчиво рекомендовать или навязывать свое мнение – это не способствует развитию самостоятельности и ответственности за принимаемые решения.

Ход выборов.

Нам сегодня необходимо выбрать актив группы, то есть тех, кто будет организовывать жизнь группы в течение года. На собрании присутствует _____ человек, что составляет 2/3 членов группы, поэтому решения нашего собрания являются легитимными. Мы можем приступить к работе

Нам необходимо избрать счетную комиссию. Предлагаю избрать счетную комиссию в составе 2 человек:

1.

2.

Предлагаю голосовать: кто за данное предложение, против, воздержалось.

Решение принято единогласно (большинством голосов).

Избранных членов комиссии прошу приступить к работе.

На повестке дня два вопроса:

1. Выборы актива группы.

2. Разное.

Кто за, против, воздержался? Принимается единогласно (большинством голосов).

1 вопрос. Выборы актива группы.

Позвольте напомнить, что староста и актив группы выбираются открытым голосованием. Свой голос вы можете отдать только за одну кандидатуру, либо воздержаться. Кандидатуры старосты, зам. старосты, профорга и руководителей секторов могут быть предложены студентами группы или самовыдвижением. Староста и другие члены актива избираются на один год, в конце каждого курса происходит их переизбрание.

Сначала необходимо выбрать старосту группы, какие будут предложения.

Поступило предложение ...

Какие еще будут предложения?...

Приступим к голосованию. Напоминаю, что голосуют все делегаты конференции, и свой голос можно отдать только за одного кандидата на пост председателя Студенческого совета университета, либо воздержаться.

Кто за то, чтобы _____ стал(а) старостой группы, прошу голосовать.

Результаты голосования: за ____ ; против ____ ; воздержалось ____ .

Таким образом, старостой группы на этот учебный год становится _____.

Далее необходимо выбрать заместителя председателя студенческого совета, какие будут предложения.

Поступило предложение ...

Какие еще будут предложения?...

Приступим к голосованию.

Кто за то, чтобы _____ стал(а) заместителем старосты группы, прошу голосовать...

Результаты голосования: за ___ ; против ___ ; воздержалось ___ .

Таким образом, заместителем старосты группы на этот учебный год становится _____.

Важную работу осуществляет профорг группы. Переходим к выбору профорга, какие будут предложения.

Поступило предложение ...

Какие еще будут предложения?...

Приступим к голосованию.

Кто за то, чтобы _____ стал(а) профоргом группы, прошу голосовать.

Результаты голосования: за ___ ; против ___ ; воздержалось ___ .

Таким образом, профоргом группы на этот учебный год становится _____.

Переходим к выборам руководителей секторов. Нам необходимо выбрать следующих руководителей секторами:

- | | |
|------------------------------|----|
| 1) учебный сектор | 4) |
| 2) научный сектор | 5) |
| 3) культурно-массовый сектор | 6) |

Примечание! Состав актива формируется в соответствии со структурой студенческого совета факультета (института). Приводим схему выборов лишь одного из руководителей секторов. Остальные члены актива выбираются по такой же схеме.

Теперь позвольте перейти к выборам. Какие будут предложения на пост **руководителя учебного сектора**.

Поступило предложение ...

Есть ли еще предложения по кандидатуре руководителя учебного сектора.

Напоминаю, что вы имеете право отдать свой голос только за одного кандидата. Руководитель избирается простым большинством голосов.

Предлагаю голосовать. Кто за данную кандидатуру, против, воздержались.

Счетную комиссию прошу огласить результаты.

Результаты голосования: за ___ ; против ___ ; воздержались.

Таким образом, _____ избрана руководителем учебного сектора.

Таким образом, актив группы на этот учебный год избран в следующем составе:

- 1) староста - _____
- 2) заместитель старосты _____
- 3) профорг _____
- 4) руководитель _____ сектора _____
- 5) руководитель _____ сектора _____
- 6)

Переходим ко **2-му вопросу** повестки дня.

По второму вопросу слово предоставляется куратору группы –

Примечание! Куратор выступает с напутственным словом. Затем обсуждаются текущие вопросы, возникшие за неделю или в ходе проведения адаптива. Кроме того, слово могут взять студенты-кураторы, присутствующие на собрании гости (члены студенческого совета, деканата и т.п.).

Все вопросы повестки дня рассмотрены, объявляю собрание по выборам актива группы закрытым. Спасибо за работу.

Приложение Е
(обязательное)

Методические разработки для шестого дня адаптива

**Подготовка социальных проектов под общим девизом
«Наш факультет» или «Наш институт»**

Задание: каждая группа в течение часа готовит социальный проект, с помощью реализации которого можно улучшить, сделать более интересной жизнь или условия обучения на факультете (в институте). После этого все группы собираются вместе и по очереди выставляют свои проекты на защиту. После представления всех проектов проводится голосование, и проект, признанный лучшим, предлагается администрации факультета (института) для рассмотрения возможностей реализации.

Социальный проект – мероприятие, действие или программа мероприятий и действий, позволяющих изменить к лучшему социальную среду, осуществить инновации, внедрить новое в жизнь, решить существующую в обществе проблему.

Схема подготовки социального проекта:

В проекте должны быть прописаны в указанной очередности:

- 1) Название (тема) проекта.
- 2) Значимость проблемы, актуальность заявленной темы.
- 3) Цель и задачи проекта.
- 4) Участники проекта и время реализации.
- 5) Содержание проекта: основные этапы реализации, проводимые мероприятия.
- 6) Ожидаемые положительные результаты от реализации проекта.
- 7) Предполагаемые материально-технические средства необходимые для реализации проекта.

Все формулировки должны быть короткими и четкими. Общий объем проекта – быть более 5 листов. Рекомендуется представлять проект в виде схем и графиков на листе ватмана.

Основные требования к подготовке проектов:

- 1) Четкое обоснование важности и нужности проекта, актуальности проблемы, которую он может решить.
- 2) Реальность возможности реализации проекта (соразмерность средств и ре-

сурсов, которые на него потребуются).

3) Ясное представление результатов, которое можно заметить, оценить с помощью опросов и анкет, доказать фактически.

Схема защиты социального проекта:

Защита проекта проходит в течение 5-7 минут и заключается в изложении основных положений (краткая постановка проблемы, цель, задачи, основные этапы реализации проекта). В качестве пояснений и комментариев могут использоваться схемы и иные формы изображения проекта на ватмане. Одновременно письменный вариант проекта рассматривается экспертной комиссией (состав экспертной комиссии определяет оргкомитет адаптива).

После выступления все присутствующие могут задать не более 5 вопросов по данному проекту. Затем экспертная комиссия дает свою качественную оценку проекта.

По завершении всех защит, присутствующие голосуют за понравившиеся проекты (за исключением своего – за него голосовать нельзя). После этого из двух лучших экспертная комиссия выбирает проект-победитель.

Подведение итогов адаптива

«+ / ++»

Аналитическая методика для выявления успехов и слабых моментов в работе куратора и группы, исключает излишне эмоциональное обсуждение пройденного, помогает рациональному анализу, ориентирует на дальнейшую работу.

Учебную доску или ватман делим поперек на две равные части:

+	++
В данный столбик вписываются все, что было положительного в проведенном мероприятии, в пройденное время.	В данный столбик вписывается все то, что можно, по мнению студентов, улучшить или сделать иначе. Запись делается так, как будто это уже есть (например: если студенты хотят учиться в первую смену, а не во вторую, то запись будет такой: «учимся в первую смену»).

Главное требование: прежде чем говорить, каждый студент должен четко сформулировать предложение – так, чтобы его можно было записать.

Куратор в данном случае только направляет диалог, но не высказывает своего мнения. В данном случае главная задача куратора организовать общение (говорит

только один, говорим по поднятой руке, не перебиваем друг друга и т.п.)

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. **Анн Л. Ф.** Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.
2. **Бурнард Ф.** Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. – СПб. : Питер, 2002. – 304 с.
3. **Василькова Ю. В.** Методика и опыт работы социального педагога: учеб. пособие / Ю. В. Василькова. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
4. **Дерманова Б.** Психологический практикум. Межличностные отношения : методические рекомендации / Б. Дерманова, Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2002. – 40 с.
5. **Иваненков С. П.** Проблемы социализации современной молодежи / С. П. Иваненков. – СПб, 2003. – 126 с.
6. Игровой практикум: сценарии, тренинги, упражнения, мероприятия, рекомендации / авт.-сост.: М. Д. Мартынова, Л. Г. Маркина, А. Н. Пьянов, И. А. Сокольникова; отв. ред. М. Д. Мартынова. – Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2005. – 104 с.
7. **Кипнис М.** Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – М. : Ось-89, 2005. – 128 с.
8. **Кипнис М.** Тренинг креативности / М. Кипнис. – М. : Ось-89, 2005. – 128 с.
9. Методика и технологии работы социального педагога / под ред. М. А. Галагузовой, Л. В. Мардахаева. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
10. Пути и методы преобразования социальной действительности: методология, теория и практика деятельности молодежных объединений / под ред. М. Д. Мартыновой. – Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2004. – 176 с.
11. **Фопель К.** Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: практ. пособие : пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2000. – 256 с.: ил.
12. **Фопель К.** Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М. : Генезис, 2003. – 400 с.
13. Ценностный мир современной молодежи : на пути к мировой интеграции: по материалам Междунар. науч. конф., / Ин-т молодежи.– М. : Социум, 1994. – 171 с.
14. Школа вожатского мастерства: учеб.-метод. пособие / М. Д. Мартынова, О. Н. Замотаева, К. М. Кантеева [и др.] – Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2005. – 124 с.

Содержание

Предисловие	3
Программа адаптационного курса для первокурсников	5
Методические рекомендации по проведению	10
Литература	11
Приложение А	12
Приложение Б	23
Приложение В	35
Приложение Г	39
Приложение Д	44
Приложение Е	60