**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«АНТРАЦИТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКОНОМИКИ»**

|  |
| --- |
|   |

 **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**группового тренинга**

**адаптивности или личностного роста для студентов 1 курса**



 Подготовила:

 Суровцева Н.Н.

 практический психолог

 Антрацит ,2020

Содержание.

Введение.

1.Приветствие.

2.Разминка.

3. Основная часть.

3.1.Упражнение « Дерево талантов».

3.2. «Командная игра».

Информационный блок.

3.3. Арт - терапевтическое упражнение «Абстракция».

3.4. Психогимнастика.

3.5. Упражнение «Пожелание».

5.Рефлексия.

Список использованной литературы.

Введение.

 Адаптация - это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса в учебном заведении. Психическая адаптация связана с психической активностью человека или группы и понимается как взаимодействие процессов приспособления к окружающей среде и преобразование среды «под себя».

 Проблема адаптации студентов-первокурсников представляет собой одну из важных проблем, так как известно, что адаптация молодежи к студенческой жизни - сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма.

 Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему внутриколледжных отношений.

 Ученик, покинувший недавно школьные стены, становится студентом. И от того насколько успешно он пройдёт адаптацию, будет зависеть его дальнейшее развитие, как человека, как будущего специалиста, будут зависеть его личные и научные достижения.

 Адаптация студентов в группе и в новом образовательном учреждении – самая главная проблема, которую необходимо преодолеть, как можно быстрее и, желательно, с положительным исходом. Большую роль в социальной адаптации играет формирование группы, чем быстрее она сформируется, тем быстрее студенты освоят свою новую роль.

 Одними из действенных способов облегчения адаптации и являются тренинги, занятия с элементами тренинга.

**Тема:** Адаптация и личностный рост.

**Форма проведения**: тренинговое занятие.

**Присутствовало:** 12 человек.

**Цель**:

-оказание обучающимся 1 курса психологической помощи в процессе адаптации к новым условиям;

-развитие коммуникативных навыков;

**Задачи:**

-расширение сферы социальных контактов каждого члена группы;

-создание благоприятного психологического климата, атмосферы доверия и сотрудничества в группе;

-нормализация межличностных отношений;

**Материально-дидактическое оснащение:**

**вырезанные из цветной бумаги листочки, двусторонний скотч, клубок ниток, карандаши , листы А4.**

**Место проведения:**  аудитория колледжа.

**Ход занятия**.

Психолог:

-Здравствуйте, ребята! Сегодня мы продолжаем цикл занятий по адаптации и личностному росту. И начнем мы его с приветствия.

**I.Приветствие « Привет, ты представляешь…»**

По очереди каждый из участников, обращаясь к соседу, с чувством радости от встречи произносит: «Здравствуй, (имя), ты представляешь…». И заканчивая фразу, рассказывает что-то смешное или интересное.

**II. Разминка.**

Участники тренинга передают друг другу клубок ниток. При этом обращаются с ласковым словом. Повторяться нельзя.

**III.Основная часть.**

**1. Упражнение « Дерево талантов».**

Цель упражнения:

-самораскрытие участников группы;

**-**формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей;

-повышение самооценки;

*Материалы: вырезанные из цветной бумаги листочки, двусторонний скотч, мелок.*

Психолог:

-Ребята! Наверняка, у каждого из вас есть, чем поделиться друг с другом в плане умений. Что вы умеете делать хорошо или даже лучше ,чем другие? Это могут быть и учебные умения, и умение делать что-то своими руками, и творческие таланты.

Перед вами – дерево талантов. Но на нем нет листьев, а только голые ветки.

Наша задача - украсить своими талантами это дерево. (Раздаются цветные листочки.)

-За каждое умение или талант цепляем листочек и озвучиваем свои одаренности.

**2. «Командная игра»**

Цель упражнения:

-развитие способности самоанализа и самооценки участников тренинга;

-формирование умения согласовывать действия;

-расширение сферы контактов каждого участника тренинга;

-выработка умения активно воспринимать информацию, полученную от других.

Психолог:

-Сейчас я буду называть определенные качества личности. Вы примериваете эти качества к себе. И если вы считаете, что обладаете именно этим качеством ,делаете шаг вперед.

1. Кто себя уважает?
2. Кто уверен в себе?
3. Кто считает себя интересным собеседником?
4. Кто считает, что может нести ответственность за себя?
5. Кто считает ,что может нести ответственность за других?
6. Кто любит командовать?»

Так выделяется два лидера. Группа делится на две команды.

Психолог: «Задания будут даваться для обеих команд. Побеждает та, которая быстрее и правильнее выполнит их.

1-задание: построиться в шеренгу по росту.( 6 секунд)

2-е задание: построиться по алфавиту имен. (за 8 секунд)

3-е задание: сейчас вы должны встать в шеренгу по датам рождения, начиная с 1 января.(17 секунд).

После выполнения третьего задания вся группа выстраивается (по времени) в общую шеренгу по дате рождения.

**Информационный блок**

Адаптация - активное информационное взаимодействие с новой социальной средой.

Факторы низкой адаптации:

1.Отношение к колледжу отрицательное или безразличное.

2.Нарушение дисциплины.

3.Учебный материал усваивается фрагментарно.

4.К самостоятельным занятиям интерес не проявляется.

5.Подготовка к урокам нерегулярная.

6.Отсутствие близких друзей.

7.Преобладает плохое настроение, пассивность.

Факторы успешной адаптации:

1.Высокая учебная мотивация.

2.Эмоциональная стабильность.

3.Адекватная самооценка.

4.Установка на преодоление трудностей.

 **3. Арт-терапевтическое упражнение «Абстракция»**

Цели упражнения:

-развитие креативности;

-развитие целостности личности;

-обнаружение личностных смыслов через творчество.

Группа делится на подгруппы. Всем подгруппам дается задание.

Психолог:

-В этом задании вам необходимо нарисовать полностью абстрактные «каляки - маляки», которым потом дать характеристику (найти там пугающие и помогающие (ресурсные) фигуры).

**4.Психогимнастика.**

Цель:

-позволяют подключать для осознания одного и того же переживания, одной и той же проблемы разные уровни психического отражения;

-расширение возможности осознания;

-появление новые граней восприятия;

Участники становятся в круг.

Психолог:

-Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три.

**5.Упражнение «Пожелание».**

Цель упражнения:

-формирование позитивного самовосприятия и восприятие своего окружения каждым участником группы;

-создание благоприятного психологического климата в группе;

Каждый по кругу высказывает пожелания всей группе и себе лично на ближайшую и отдаленную перспективу.

Психолог:

-Смотрели ли вы фильм «Три мушкетера»? Помните как скрепляли Атос, Портос, Арамис и дАртаньян свою дружбу? И какой у них был девиз? Давайте сделаем аналогично, но с условием – аккуратно, чтобы никто не пострадал.

**IV.Рефлексия.**

**Упражнение «Какой была встреча?»**

Цель: Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг в живой, активной, запоминающейся манере.

**Необходимые материалы:**  бумага формата А4 , карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3 человека, каждая мини-группа получает бумагу и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

 Психолог:

-Наш тренинг сегодня подошел к завершению. Мне хотелось бы отметить, что вы были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы - единое целое, а каждый из вас необходимая, уникальная часть этого целого! Спасибо всем за участие!

Список используемой литературы.

1.Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е изд. –М: 2008.

2.Андреева Д.А. Социальные проблемы адаптации подростков.3-е переизд

-А; 2006.

3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. Вопросы психологии, № 1, 1989.

4.БезюлеваГ.В.Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов.2008.

5.Лифшиц А.М. Психологическое сопровождение формирования личности студента в средних специальных учебных заведениях. 2005.

6. Шепелева Л. «Программы социально – психологических тренингов», изд-во «Питер», Санкт – Петербург, 2011 г.