

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЛАВГОРОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа  
**«Путь в профессию»**



**Автор:**  
Хижова Т.С., педагог-психолог  
КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Аннотация программы.....	6
Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Путь в профессию».....	8
Список использованной литературы.....	24
Приложение А. Содержание занятий программы «Путь в профессию».....	25
Приложение Б. Диагностические методики, используемые для проведения внутреннего контроля за реализацией программы «Путь в профессию».....	103

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Путь в профессию»
<b>Вид программы</b>	Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа
<b>Основания для разработки программы</b>	Программа разработана в соответствии с программой развития КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» на 2013-2018 гг. (Протокол Управляющего совета №6 от 28 августа 2013г.).
<b>Цель и задачи программы</b>	<p><b>Цель программы:</b> создать в профессиональном образовательном учреждении благоприятные условия для повышения уровня профессиональной направленности студентов.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение успешного прохождения адаптации к обучению в колледже студентами нового набора.</li> <li>2. Формирование и развитие профессионального самосознания студентов.</li> <li>3. Формирование адекватной профессиональной самооценки студентов.</li> <li>4. Развитие профессионально-педагогической культуры студентов.</li> <li>5. Ориентация студентов на дальнейшую профессиональную деятельность;</li> <li>6. Формирование у студентов навыков эффективной самопрезентации на рынке труда.</li> </ol>
<b>Целевые индикаторы и показатели программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- доля студентов 1 курса, имеющих высокий и средний уровень адаптации к обучению в колледже от общего количества студентов 1 курса на конец 1 курса;</li> <li>- доля выпускников, достигших высокого и среднего уровня профессиональной направленности от числа всех выпускников текущего учебного года;</li> <li>- доля выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от числа всех выпускников текущего года.</li> </ul>
<b>Сроки реализации программы</b>	Сентябрь 2014 – сентябрь 2017 г.
<b>Ожидаемые конечные результаты программы и показатели ее эффективности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>95%</b> - доля студентов 1 курса, имеющих высокий и средний уровень адаптации к обучению в колледже от общего количества студентов 1 курса на конец 1 курса;</li> <li>- <b>92%</b> - доля выпускников, имеющих высокий и средний уровень профессиональной направленности от числа всех выпускников текущего года;</li> <li>- <b>65%</b> - доля выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от числа всех выпускников текущего года.</li> </ul>

<p><b>Контроль реализацией программы</b> за</p>	<p>Контроль за реализацией программы возлагается на педагога-психолога, заместителя директора по научно-методической работе педагогического колледжа и координатора процесса содействия трудоустройству выпускников.</p>
<p><b>Этапы реализации программы</b></p>	<p><b>I. Подготовительный этап</b> (август 2014г.): разработка полной версии программы «Путь в профессию».</p> <p><b>II. Организационный этап</b> (сентябрь 2014г.): проведение входной диагностики, направленной на изучение мотивации обучения в колледже и уровня профессиональной направленности студентов нового набора с целью выявления проблем, которые впоследствии могут затруднить процесс повышения профессиональной направленности студентов, и их последующего учета в выстраивании траектории работы по реализации программы.</p> <p><b>III. Основной этап</b> (сентябрь 2014г. – май 2017г.): реализация программы «Путь в профессию» (проведение мероприятий, направленных на совершенствование процесса формирования профессиональной направленности студентов):</p> <p><b>А) сентябрь 2014 – июнь 2015г.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятие «Теперь мы студенты»;</li> <li>- Занятие «Толерантность»;</li> <li>- Занятие «Учимся общаться»;</li> <li>- Занятие «Стресс в нашей жизни»;</li> <li>- Занятие «Я развиваю свои коммуникативные способности»;</li> <li>- Занятие «Я могу уверенно ответить»;</li> <li>- Занятие «Мои ресурсы»;</li> <li>- Занятие «Разбуди в себе лидера»;</li> <li>- Диагностика уровня адаптации к обучению в колледже.</li> </ul> <p><b>Б) сентябрь 2015 – май 2016г.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятие «Моя группа – моя крепость»;</li> <li>- Занятие «Как стать успешным специалистом в выбранной профессии»;</li> <li>- Занятие «Практика без стресса»;</li> <li>- Занятие «Профессиональное самосознание»;</li> <li>- Занятие «Конструктивное взаимодействие с учащимися»;</li> <li>- Занятие «Овладение ораторским искусством или как научиться выступать перед публикой »;</li> <li>- Занятие «Я не такой, как все и все мы - разные».</li> </ul> <p><b>В) сентябрь 2016 – май 2017г.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятие «Самопрезентация на рынке труда»;</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Занятие «Резюме как вид самопрезентации на рынке труда»;</li><li>- Занятие «Я иду на собеседование»;</li><li>- Занятие «Адаптация молодого специалиста на новом рабочем месте»;</li><li>- Занятие «Конфликты на работе и пути их преодоления»;</li><li>- Занятие «Стрессоустойчивость молодого специалиста».</li></ul> |
|--|--|

**IV. Заключительный этап (июнь - сентябрь 2017г.):**

- проведение итоговой диагностики, направленной на определение уровня профессиональной направленности выпускников;
- сбор сведений о выпускниках колледжа текущего учебного года, трудоустроившихся по педагогической специальности;
- анализ и оценка эффективности реализованной программы на основе результатов, полученных в ходе итоговой диагностики.

## Аннотация программы

Программа «Путь в профессию» направлена на решение проблемы, связанной с наличием низкого уровня сформированности профессиональной направленности у студентов педагогических колледжей, которая выступает одной из основных причин трудоустройства выпускников не по полученной педагогической специальности, а, следовательно, причиной дефицита молодых педагогических кадров в образовании.

Программа предназначена для работы со студентами 1-3 курса педагогических колледжей (педагогических ВУЗов - при условии ее адаптации) в течение всего периода их обучения в колледже (3 года).

Цель программы заключается в создании в профессиональном образовательном учреждении благоприятных условий для повышения уровня профессиональной направленности студентов.

Задачи программы:

1. Обеспечение успешного прохождения адаптации к обучению в колледже студентами нового набора.
2. Формирование и развитие профессионального самосознания студентов.
3. Формирование адекватной профессиональной самооценки студентов.
4. Развитие профессионально-педагогической культуры студентов.
5. Ориентация студентов на дальнейшую профессиональную деятельность;
6. Формирование у студентов навыков эффективной самопрезентации на рынке труда.

Программа состоит из трёх блоков мероприятий, каждый из которых имеет свою цель и предназначен для работы с определённой группой студентов в зависимости от курса их обучения: I блок «Успешная адаптация» - студенты 1 курса (цель: создать условия для обеспечения успешной адаптации студентов нового набора к обучению в колледже), II блок «Введение в профессию» - студенты 2 курса (цель: создать условия для формирования и развития у студентов профессионального самосознания и профессионально-педагогической культуры), III блок «Основы эффективного трудоустройства» - студенты 3 курса (цель: создать условия для формирования у студентов навыков эффективной самопрезентации на рынке труда, адекватной профессиональной самооценки и ориентация студентов на дальнейшую профессиональную деятельность). Всего в состав программы входит 24 мероприятия (41 час).

Программа «Путь в профессию» имеет успешный опыт полноценной апробации на базе КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» в период с сентября 2014г. по сентябрь 2017г. В качестве примера результативности реализации программы «Путь в профессию» можно отметить следующее:

- 2016г. – колледж получил статус региональной инновационной площадки благодаря реализуемому на основе программы «Путь в профессию» проекту

«Совершенствование профориентационной работы и процесса формирования профессиональной направленности студентов в учреждениях среднего профессионального образования»;

- декабрь 2017г. – реализованный на основе программы «Путь в профессию» проект «Совершенствование профориентационной работы и процесса формирования профессиональной направленности студентов в учреждениях среднего профессионального образования» занял I место в Фестивале инновационных проектов профессиональных образовательных учреждений Алтайского края в номинации «Лучший реализованный инновационный проект»;

- 2018г. – колледж вошёл в краевой банк лучших управленческих и педагогических практик Алтайского края благодаря реализованному на основе программы «Путь в профессию» ранее указанному проекту.

Также результаты апробации программы были представлены на стажёрской практике «Формирование профессиональной направленности студентов среднего профессионального образования», проходившей в апреле 2017г. на базе колледжа для преподавателей, ответственных за содействие трудоустройству выпускников специалистов, педагогов-психологов и заместителей директора по учебно-воспитательной работе учреждений среднего профессионального образования.

Программа может быть рекомендована для работы педагогам-психологам, заместителям директора по воспитательной работе, кураторам групп педагогических колледжей (ВУЗов) и иным лицам, заинтересованным в повышении уровня профессиональной направленности студентов.

# **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ»**

## **Характеристика проблемной ситуации, на решение которой направлена программа:**

В настоящее время во многих регионах Российской Федерации наблюдается острый дефицит педагогических работников, в том числе и молодых педагогов. При этом следует отметить, что ежегодно педагогические колледжи и ВУЗы выпускают из своих стен огромное количество молодых специалистов, из которых, даже при наличии значительного спектра педагогических вакансий, далеко не все трудоустраиваются по полученной специальности. Каковы же основные причины данной проблемы?

Как показывают многочисленные исследования психологов и педагогов (А.Н. Леонтьев, В.А. Сластенин, С.Л. Рубинштейн, Т.В. Ермолаева, Е.П. Ильин, А.А. Реан, Л.М. Митина, Н.В. Кузьмина и др.), ведущим фактором, обеспечивающим мотивацию и успешность профессиональной подготовки студентов-педагогов, эффективность их будущей профессиональной деятельности, является сформированная профессиональная направленность личности. Данное понятие включает в себя осознание студентом-выпускником своей готовности к осуществлению педагогической деятельности, наличие желания и стремления связать свою профессиональную деятельность с педагогикой и осознание студентом актуальности полученной специальности.

Одной из основных причин дефицита молодых педагогов в образовании, при одновременно достаточно большом выпуске молодых специалистов из педагогических колледжей и ВУЗов, является низкий уровень сформированности у студентов-педагогов профессиональной направленности. Статистический анализ, проведённый в 2013г. по результатам исследования уровня профессиональной направленности студентов нового набора и выпускников КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж», показывает, что ежегодно в колледж поступает до 30% студентов и выпускается до 20% выпускников, имеющих низкий уровень профессиональной направленности. Как правило, такие студенты с самого начала обучения в колледже начинают испытывать сложности в освоении педагогической профессии, что приводит к развитию неадекватной личностной и профессиональной самооценки, плохой адаптации к обучению в колледже и в некоторых случаях к отказу от дальнейшего трудоустройства по полученной педагогической специальности.

Опираясь на выше представленные результаты и на то, что одной из основных задач деятельности любого учреждения среднего профессионального образования является подготовка высококвалифицированных специалистов и их дальнейшее трудоустройство по полученной специальности, мы сформулировали основную проблему, на решение которой будут направлены мероприятия программы «Путь в профессию»: низкий уровень профессиональной направленности у части студентов учреждений среднего



профессионального образования, который выступает в роли одной из основных причин трудоустройства выпускников не по полученной педагогической профессии. Комплекс мероприятий, запланированных в рамках реализации программы, поможет повысить мотивацию студентов к осознанному получению профессионального педагогического образования, расширить их представление о профессии и о себе, как о будущем учителе, сформировать у участников потребность в совершенствовании собственных профессионально-педагогических компетенций и потребность в творческой профессиональной самореализации.

**Цель программы:** создать в профессиональном образовательном учреждении благоприятные условия для повышения уровня профессиональной направленности студентов.

**Задачи программы:**

1. Обеспечение успешного прохождения адаптации к обучению в колледже студентами нового набора.
2. Формирование и развитие профессионального самосознания студентов.
3. Формирование адекватной профессиональной самооценки студентов.
4. Развитие профессионально-педагогической культуры студентов.
5. Ориентация студентов на дальнейшую профессиональную деятельность;
6. Формирование у студентов навыков эффективной самопрезентации на рынке труда.

**Описание участников программы:**

В роли участников программы выступают студенты 1-3 курса КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» в возрасте от 16 лет до 21 года (всего: 450 человек), обучающиеся по специальностям: «Преподавание в начальных классах», «Коррекционная педагогика в начальном образовании», «Дошкольное образование», «Физическая культура» и «Педагогика дополнительного образования».

**Научные, методологические и методические основания программы:**

При разработке образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы «Путь в профессию» мы опирались на основные положения системного подхода, который позволяет учитывать при организации процесса повышения уровня профессиональной направленности ее междисциплинарные аспекты и открывает возможность систематического, организованного и упорядоченного анализа и решения проблемы. На основе данного подхода определяются цели, задачи, функции, структура, содержание процесса и виды деятельности по повышению профессиональной направленности студентов; происходит исследование внутренней организации элементов и определение системообразующих связей.

Также при разработке программы мы опирались на основные положения активизирующего и развивающего подхода в психологии. Цель активизирующего подхода – формирование внутренней готовности к самостоятельному и осознанному построению своего профессионального и жизненного пути. На основании данного подхода в содержание мероприятий программы были включены игры, упражнения и нестандартные ситуации, направленные на то, чтобы вызвать у студентов интерес к проблеме развития своего профессионального самосознания, помочь им по-новому взглянуть на привычные явления, заставить задуматься о себе, о явных и скрытых особенностях педагогической профессии, о жизненных ценностях и их связи с предполагаемым путем профессионального развития.

Применение развивающего подхода при составлении и реализации программы позволило создать условия для формирования у студентов различных знаний, умений и навыков, необходимых для овладения педагогической профессией и последующего успешного трудоустройства. С этой целью в содержание программы были включены занятия с элементами тренинга, развивающие отдельные компетенции, необходимые для успешного освоения педагогической профессии; деловые игры, позволяющие примерить на себя профессиональную роль педагога и воспроизвести ситуацию трудовых отношений и решения специфических задач в группе. Применение в программе основ развивающего подхода позволило студентам разобраться в себе и преодолеть неуверенность, чувство неопределённости.

При разработке программы «Путь в профессию» мы опирались на труды таких учёных, как Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, В.А. Сластенин, Е.М. Никиреев, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Л.М. Митина, Е.П. Ильин, А.А. Реан и др.

Так, например, А.К. Маркова определяет профессиональную направленность личности, как характеристику побудительных сил личности в отношении профессиональной деятельности, определяемой потребностями и мотивами, убеждениями, побуждениями в мотивационной сфере, а также интересами личности. Л.М. Митина под профессиональной направленностью понимает систему мотивов и интересов, ориентирующих деятельность личности, опосредующих ее индивидуально-психологические особенности как субъекта деятельности.

Одной из разновидностей профессиональной направленности, которую необходимо развивать у студентов-педагогов, является профессионально-педагогическая направленность, которую Н.В. Кузьмина определяет как систему педагогических умений, имеющих целый ряд внутренних взаимосвязанных компонентов: гностический, проективный, организационный, конструктивный и коммуникативный.

Выделяют три вида сформированности профессионально-педагогической направленности (Е.М. Никиреев): а) собственно-педагогическая - в основе лежат мотивы: «общественная важность труда педагога», «привлекательность работы с детьми», «убежденность в своей способности к данной профессии» и т.п.; б) предметная направленность, в основе которой лежит мотив: «возможность заниматься любимым

предметом»; в) ситуативная направленность – в основе мотивы: «стремление получить профессиональное образование», «стечение обстоятельств». На основании этого выделяется три уровня профессионально-педагогической направленности:

- высокий уровень, характеризующийся оптимальным сочетанием собственно-педагогической и предметной направленности при ведущем значении собственно педагогической направленности;

- средний уровень, характеризующийся значительным преобладанием о предметной направленности над собственно педагогической;

- низкий уровень, характеризующийся наличием двух видов направленности: предметной и ситуативной, педагогическая направленность отсутствует.

В основе разработки и реализации программы «Путь в профессию» лежат следующие методологические принципы: принцип научности; принцип связи теории с практикой; принцип доступности; принцип индивидуализации; принцип результативности.

### **Структура и содержание программы:**

Структура программы «Путь в профессию» представлена тремя блоками мероприятий, каждый из которых имеет свою цель и предназначен для работы с определённой группой студентов в зависимости от курса их обучения: I блок «Успешная адаптация» (10 мероприятий – 14 часов) - студенты 1 курса (цель: создать условия для обеспечения успешной адаптации студентов нового набора к обучению в колледже), II блок «Введение в профессию» (7 мероприятий – 14 часов) - студенты 2 курса (цель: создать условия для формирования и развития у студентов профессионального самосознания и профессионально-педагогической культуры), III блок «Основы эффективного трудоустройства» (7 мероприятий – 13 часов) - студенты 3 курса (цель: создать условия для формирования у студентов навыков эффективной самопрезентации на рынке труда, адекватной профессиональной самооценки и ориентация студентов на дальнейшую профессиональную деятельность). Всего в программе представлено 24 мероприятия, рассчитанных на 41 час. Содержание занятий представлено в Приложении А.

### **Тематический план занятий:**

<b>Содержание работы (мероприятия)</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Исполнитель</b>	<b>Предполагаемый результат</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>I блок «Успешная адаптация» (10 мероприятий - 14 часов)</b>				
1. Проведение входной диагностики, направленной на изучение мотивации обучения в колледже и уровня профессиональной направленности студентов нового набора (1 курс).	1	Педагог-психолог	Составление индивидуальных карт развития студентов; выявление проблем, которые впоследствии могут затруднить процесс повышения	Сентябрь 2014г.

			профессиональной направленности студентов и их последующий учет в выстраивании траектории работы по реализации программы.	
2. Занятие «Теперь мы студенты».	2	Педагог-психолог, кураторы групп	Обеспечение студентам возможности познакомиться друг с другом, со своей будущей профессией. Создание условий, необходимых для начала формирования коллектива группы, групповой и педагогической культуры; развития у студентов навыков взаимодействия с коллективом группы и куратором; создания психологической атмосферы, способствующей самопознанию и саморазвитию личности студентов.	Сентябрь 2014г.
3. Занятие «Толерантность».	1	Педагог-психолог	Формирование у студентов представления о толерантности, развитие эмпатии, обучение способам ведения позитивного диалога.	Октябрь 2014г.
4. Занятие «Учимся общаться».	1	Педагог-психолог	Повышение уровня коммуникативной компетентности студентов.	Ноябрь 2014г.
5. Занятие «Стресс в нашей жизни».	2	Педагог-психолог	Формирование навыков саморегуляции и повышения уровня стрессоустойчивости студентов.	Декабрь 2014г.
6. Занятие «Я развиваю свои коммуникативные способности».	1	Педагог-психолог	Повышение уровня коммуникативной компетентности студентов.	Февраль 2015г.
7. Занятие «Я могу уверенно ответить».	2	Педагог-психолог	Формирование у студентов навыков уверенного поведения.	Март 2015г.
8. Занятие «Мои ресурсы».	2	Педагог-психолог	Определение студентами своих жизненных	Апрель 2015г.

			ресурсов, которые могут быть использованы ими в процессе самореализации и преодоления трудностей.	
9. Занятие «Разбуди в себе лидера».	1	Педагог-психолог	Формирование лидерских качеств и активной жизненной позиции студентов.	Май 2015г.
10. Диагностика уровня адаптации студентов 1 курса к обучению в колледже.	1	Педагог-психолог	Определение уровня адаптации студентов к обучению в колледже по итогам окончания 1 курса и оценка эффективности реализации I блока программы.	Июнь 2015г.
<b>II блок «Введение в профессию» (7 мероприятий – 14 часов)</b>				
1. Занятие «Моя группа – моя крепость».	2	Педагог-психолог	Сплочение коллектива группы, повышение социометрического статуса студентов в группе.	Сентябрь 2015г.
2. Занятие «Как стать успешным специалистом в выбранной профессии».	2	Педагог-психолог	Развитие профессионального самоопределения студентов, знакомство с основными правилами становления профессионала, укрепление личностной и профессиональной самооценки студентов.	Октябрь 2015г.
3. Занятие «Практика без стресса».	2	Педагог-психолог	Обучение студентов стратегиям эффективного поведения, профилактика развития деструктивного стресса у студентов в период выхода на практику.	Ноябрь 2015г.
4. Занятие «Профессиональное самосознание».	2	Педагог-психолог	Формирование у студентов представления о профессиональном самосознании педагога, его структуре, отличиях профессионального самосознания от самосознания; расширение границ знаний студентов относительно наличия и степени сформированности у себя отдельных профессионально важных качеств педагога. Развитие когнитивного и	Декабрь 2015г.

			аффективного компонентов профессионального самосознания студентов.	
5. Занятие «Конструктивное взаимодействие с учащимися».	2	Педагог-психолог	Формирование и развитие у студентов навыков конструктивного взаимодействия с учащимися.	Февраль 2016г.
6. Занятие «Овладение ораторским искусством или как научиться выступать перед публикой».	2	Педагог-психолог	Информирование студентов о способах развития ораторских способностей и умения эффективного выступления перед аудиторией.	Март 2016г.
7. Занятие «Я не такой, как все и все мы - разные».	2	Педагог-психолог	Формирование установок толерантного отношения к себе и к окружающим.	Апрель 2016г.
<b>III блок «Основы эффективного трудоустройства» (7 мероприятий – 13 часов)</b>				
1. Занятие «Самопрезентация на рынке труда».	3	Педагог-психолог	Формирование у студентов представления о процессе осуществления самопрезентации на рынке труда, способах поиска работы; навыков поиска работы в сети Internet и составления портфолио соискателя работы.	Сентябрь 2016г.
2. Занятие «Резюме как вид самопрезентации на рынке труда».	2	Педагог-психолог	Формирование у студентов представления о понятии «резюме», его структуре, типичных ошибках оформления и правил составления, навыков составления резюме.	Октябрь 2016г.
3. Занятие «Я иду на собеседование».	2	Педагог-психолог	Формирование у студентов понятия о «собеседовании», этапах его прохождения соискателем работы и типичных ошибках соискателя; формирование у студентов навыков эффективного поведения соискателя на собеседовании.	Ноябрь 2016г.
4. Занятие «Адаптация молодого специалиста на новом рабочем месте».	1	Педагог-психолог	Знакомство студентов с проблемами, которые испытывает молодой	Декабрь 2016г.

			специалист на новом рабочем месте; формирование у студентов представления о понятии «адаптация на новом рабочем месте» и правилах адаптации молодого специалиста в организации.	
5. Занятие «Конфликты на работе и пути их преодоления».	2	Педагог-психолог	Формирование у студентов навыков конструктивного предупреждения конфликтов и выхода из них.	Февраль 2017г.
6. Занятие «Стрессоустойчивость молодого специалиста».	2	Педагог-психолог	Знакомство студентов с понятием «стрессоустойчивость», ее функциями и способами развития; развитие у студентов навыков стрессоустойчивости.	Март 2017г.
7. Проведение итоговой диагностики, направленной на определение уровня профессиональной направленности выпускников.	1	Педагог-психолог	Определение динамики уровня профессиональной направленности студентов; выявление доли выпускников имеющих высокий и средний уровень профессиональной направленности от общего количества выпускников текущего учебного года; оценка эффективности реализации II и III блоков программы.	Май 2017г.
Сбор сведений о выпускниках колледжа текущего учебного года, трудоустроившихся по педагогической специальности.	1	Координатор процесса содействию трудоустройству выпускников.	Определение доли выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от общего количества выпускников текущего учебного года.	Сентябрь 2017г.
Анализ и оценка эффективности реализованной программы на основе результатов, полученных в ходе итоговой диагностики.	1	Педагог-психолог, заместитель директора по научно-методической работе.	Определение эффективности реализации программы. Аналитическая справка о результатах реализации программы.	Сентябрь 2017г.

## **Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источник:**

Для оценки эффективности реализуемой программы автором были использованы следующие методики (Приложение Б):

1) Методика «Адаптированность студентов в ВУЗе» (автор Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) – цель методики: выявить уровень адаптации студентов к учебной деятельности и к учебной группе.

2) Методика «Изучение мотивации обучения в ВУЗе» (автор Т.И. Ильина, адаптация автора программы для студентов колледжа) – цель методики: определить ведущий мотив обучения в колледже.

3) Методика «Тест-опросник для определения уровня профессиональной направленности студентов» (автор Т.Д. Дубовицкая) – цель методики: определить уровень профессиональной направленности студентов.

4) Методика «Определение доли выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности» (автор: педагогический коллектив КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж») – цель: выявить долю выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от общего количества выпускников текущего учебного года.

В ходе реализации программы «Путь в профессию» были использованы следующие технологии: информационно-коммуникационные технологии (*занятия по темам «Самопрезентация на рынке труда», «Как стать успешным специалистом в выбранной профессии», «Резюме как вид самопрезентации на рынке труда» и т.д.*), игровые технологии (*занятия по темам «Конструктивное взаимодействие с учащимися», «Учимся общаться» и т.д.*), личностно-ориентированные технологии (*занятия по темам «Профессиональное самосознание», «Я не такой, как все и все мы - разные», «Мои ресурсы» и т.д.*), здоровьесберегающие технологии (*занятия по темам «Стресс в нашей жизни», «Практика без стресса», «Стрессоустойчивость молодого специалиста» и т.д.*).

## **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы:**

1) Знакомство и принятие участниками правил поведения на занятии, опирающимся на принципы «добровольности участия», «уважительного отношения к участникам», «здесь и сейчас» (участники говорят только о том, что волнует их сейчас и обсуждают то, что происходит с ними на данный момент), «конфиденциальность происходящего» (то, что происходит с другими участниками на занятиях, то, о чем они говорят ни в коем случае не разглашается после занятий), «персонификация высказываний» (участники говорят только от своего имени и только лично кому-то).



- 2) Педагог-психолог при проведении занятия руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает конфиденциальность.
- 3) Соблюдение Устава КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».
- 4) Соблюдение Закона об образовании РФ.

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (студентов, педагога-психолога):**

1) Педагог-психолог имеет право назначать время и дату проведения мероприятий для каждой конкретной студенческой группы, варьировать содержание и последовательность проведения мероприятий в зависимости от специфики группы, выбирать наиболее оптимальные, на его взгляд, технологии и методы в ходе проведения мероприятий.

2) Педагог-психолог обязан иметь соответствующее профессиональное образование (квалификация: Психолог/педагог-психолог), проводить заявленные в программе мероприятия со всеми желающими студентами (при условии, что мероприятие, заявленное в программе для проведения на определённом курсе совпадает с курсом обучения студента); обеспечивать участников мероприятий всем необходимым раздаточным материалом и оборудованием.

3) Педагог-психолог несёт ответственность за жизнь, здоровье и безопасность студентов во время проведения мероприятий программы; за качество проводимых мероприятий и их влияние на психологическое здоровье студентов; за психологическую атмосферу на занятиях; за соблюдение «Этического кодекса психолога» и прав студентов.

4) Студенты имеют право посещать предложенные мероприятия программы по желанию (но не менее 80% мероприятий программы за каждый курс обучения); получать рекомендации по развитию своего профессионального самосознания, повышению уровня профессионально-педагогической направленности и построению карьерного пути от педагога-психолога; отказаться от выполнения тех упражнений и заданий, которые вызывают у них психологический дискомфорт.

5) Студенты обязаны соблюдать правила поведения и технику безопасности на занятиях, посещать не менее 80% мероприятий программы за каждый курс обучения.

6) Студенты несут ответственность за качество своего выполнения предложенных педагогом-психологом упражнений и заданий; за порчу используемого на занятиях оборудования и раздаточного материала.

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

#### ***А) Требования к специалистам, реализующим программу:***

- Программу может реализовывать специалист (педагог-психолог, преподаватель психологии), имеющий высшее психолого-педагогическое образование или прошедший

профессиональную переподготовку по психологическому профилю, работающий в образовательной организации со студентами и имеющий стаж психолого-педагогической работы не менее 1 года.

- Специалист, реализующий программу «Путь в профессию» должен обладать такими качествами и характеристиками, как: коммуникабельность, открытость, доброжелательность, креативность, терпеливость, толерантность, эмпатия, организаторские способности, гибкость, способность к рефлексии.

- Специалист, реализующий программу «Путь в профессию» должен знать основы общей и возрастной психологии, социальной, педагогической психологии и психологии личности, основы психодиагностики, коррекционно-развивающей работы и психологии труда и т.д.

**Б) Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:**

- Афонькина, Ю.А. Становление профессиональной направленности в развитии человека / Ю.А. Афонькина. – Мурманск, 2001. – 180с.

- Бабахан, Ю.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности / Ю.С. Бабахан // Психологический журнал. - 2003. - №6. – С.34.

- Вань, Е.Н. Профессиональная направленность как предмет психологического исследования / Е.Н. Вань // Гуманитарные научные исследования. - 2017. - №11. - Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2017/11/24578>.

- Гусякова, Н.И. О психологических механизмах становления профессионального сознания будущего учителя / Гусякова, Н.И. // Мир психологии. – 2006. - №1. – С.152.

- Дубовицкая, Т.Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2004. - №2. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/36090494-Diagnostika-urovnya-professionalnoy-napravlenosti-studentov.html>

- Дубовицкая, Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в ВУЗе / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2010. - №2. – Режим доступа: [http://psyedu.ru/files/articles/1752/pdf\\_version.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/1752/pdf_version.pdf)

- Зеер, Е.Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование / Е.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр АПО, 2002.

- Панов, А.И. Профориентация обучающихся. Сборник материалов / А.И. Панов. – Томск: ТОИПКРО, 2017. – 200с.

- Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010. – 694с.

- Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие / Н.С. Пряжников. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2003. – 400 с.

**В) Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):**

- кабинет, специально оборудованный для проведения занятий с элементами тренинга (15 стульев, палас, флип-чарт);
- компьютерный класс (15 персональных компьютеров, мультимедиа-проектор, интерактивная доска, принтер);
- кабинет для проведения просветительских и групповых занятий (15 столов, 30 стульев, ноутбук, мультимедиа-проектор, доска);
- инструментарий: шариковые ручки, карандаши, блокноты – по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры, мелки, листы формата А4, ватман, маркеры, цветная бумага; печатные бланки для проведения диагностического исследования.

**Г) Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.):**

- доступ к Интернету в компьютерном классе;
- библиотека.

**Сроки и этапы реализации программы:**

Программа предназначена для работы со студентами 1-3 курса педагогических колледжей в течение всего периода их обучения в колледже (сроки реализации программы: 3 учебных года); частота проведения мероприятий программы – 1 раз в месяц (мероприятия программы не проводятся со студентами в январе, июне - августе по причине сессии и каникул; для 2 курса – в мае по причине сессии; для 3 курса – в апреле по причине выхода на преддипломную практику), продолжительность 1 мероприятия варьируется от 1 до 2 часов. Всего в программе представлено 24 мероприятия рассчитанных на 41 час.

**Этапы реализации программы:**

I. Подготовительный этап (август 2014г.): разработка полной версии программы «Путь в профессию».

II. Организационный этап (сентябрь 2014г.): проведение входной диагностики, направленной на изучение мотивации обучения в колледже и уровня профессиональной направленности студентов нового набора с целью выявления проблем, которые впоследствии могут затруднить процесс повышения профессиональной направленности студентов, и их последующего учета в выстраивании траектории работы по реализации программы.

III. Основной этап (сентябрь 2014г. – май 2017г.): реализация программы «Путь в профессию» (проведение мероприятий, направленных на совершенствование процесса формирования профессиональной направленности студентов):

A) сентябрь 2014 – июнь 2015г.:

- Занятие «Теперь мы студенты»;
- Занятие «Толерантность»;

- Занятие «Учимся общаться»;
- Занятие «Стресс в нашей жизни»;
- Занятие «Я развиваю свои коммуникативные способности»;
- Занятие «Я могу уверенно ответить»;
- Занятие «Мои ресурсы»;
- Занятие «Разбуди в себе лидера»;
- Диагностика уровня адаптации к обучению в колледже.

Б) сентябрь 2015 – май 2016г.:

- Занятие «Моя группа – моя крепость»;
- Занятие «Как стать успешным специалистом в выбранной профессии»;
- Занятие «Практика без стресса»;
- Занятие «Профессиональное самосознание»;
- Занятие «Конструктивное взаимодействие с учащимися»;
- Занятие «Овладение ораторским искусством или как научиться выступать перед публикой »;
- Занятие «Я не такой, как все и все мы - разные».

В) сентябрь 2016 – май 2017г.:

- Занятие «Самопрезентация на рынке труда»;
- Занятие «Резюме как вид самопрезентации на рынке труда»;
- Занятие «Я иду на собеседование»;
- Занятие «Адаптация молодого специалиста на новом рабочем месте»;
- Занятие «Конфликты на работе и пути их преодоления»;
- Занятие «Стрессоустойчивость молодого специалиста».

IV. Заключительный этап (июнь - сентябрь 2017г.):

- проведение итоговой диагностики, направленной на определение уровня профессиональной направленности выпускников;
- сбор сведений о выпускниках колледжа текущего учебного года, трудоустроившихся по педагогической специальности;
- анализ и оценка эффективности реализованной программы на основе результатов, полученных в ходе итоговой диагностики.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Успешное прохождение студентами нового набора адаптации к обучению в колледже в течение 1 года обучения (наличие высокого/среднего уровня адаптации к обучению в колледже по итогам 1 года обучения).
2. Развитое профессиональное самосознание у студентов-выпускников.
3. Сформированная адекватная профессиональная самооценка у студентов-выпускников.
4. Развитая профессионально-педагогическая культура у студентов.

5. Наличие у студентов-выпускников устойчивой мотивации и готовности к осуществлению профессиональной педагогической деятельности.

6. Сформированные навыки эффективной самопрезентации на рынке труда у студентов-выпускников.

7. Наличие у студентов-выпускников высокого/среднего уровня сформированности профессиональной направленности.

8. Трудоустройство выпускников по педагогической специальности в год выпуска из колледжа.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:**

Внутренний контроль за реализацией программы возлагается на педагога-психолога, заместителя директора по научно-методической работе и координатора процесса содействия трудоустройству выпускников, который включает в себя промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль за реализацией программы осуществляется на следующих этапах:

- на подготовительном этапе контроль за качеством разработанной программы «Путь в профессию» осуществляет заместитель директора по научно-методической работе;

- на организационном этапе контроль осуществляется педагогом-психологом в виде проведения входной диагностики, направленной на изучение мотивации обучения в колледже (методика «Изучение мотивации обучения в ВУЗе» (автор Т.И. Ильина, адаптация автора программы для студентов колледжа) и уровня профессиональной направленности студентов нового набора (методика «Тест-опросник для определения уровня профессиональной направленности студентов» (автор Т.Д. Дубовицкая) с целью выявления проблем, которые впоследствии могут затруднить процесс повышения профессиональной направленности студентов, и их последующего учета в выстраивании траектории работы по реализации программы;

- на основном этапе контроль осуществляется педагогом-психологом в виде проведения диагностического исследования уровня адаптации студентов нового набора к обучению в колледже по итогам 1 года обучения в колледже (методика «Адаптированность студентов в ВУЗе» (автор Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова);

- на заключительном этапе реализации программы контроль осуществляется педагогом-психологом в виде проведения итоговой диагностики, направленной на определение уровня профессиональной направленности выпускников; координатором процесса содействия трудоустройству выпускников в виде сбора сведений о выпускниках колледжа текущего учебного года, трудоустроившихся по педагогической специальности; заместителем директора по научно-методической работе и педагогом-психологом в виде проведения анализа и оценки эффективности реализованной программы на основе результатов, полученных в ходе итоговой диагностики.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

### ***Количественные (по итогам проведения диагностических исследований):***

- 95% - доля студентов 1 курса, имеющих высокий и средний уровень адаптации к обучению в колледже от общего количества студентов 1 курса на конец 1 курса;
- 92% - доля выпускников имеющих высокий и средний уровень профессиональной направленности от числа всех выпускников текущего года;
- 65% - доля выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от числа всех выпускников текущего года.

### ***Качественные:***

- достижение учащимися высокого/среднего уровня адаптации к обучению в колледже на конец 1 курса;
- развитое профессиональное самосознание у студентов-выпускников;
- адекватная профессиональная самооценка у студентов-выпускников;
- развитая профессионально-педагогическая культура у студентов;
- наличие у студентов-выпускников устойчивой мотивации и готовности к осуществлению профессиональной педагогической деятельности;
- сформированные навыки эффективной самопрезентации на рынке труда у студентов-выпускников;
- наличие у студентов-выпускников высокого/среднего уровня сформированности профессиональной направленности;
- трудоустройство выпускников по педагогической специальности в год выпуска из колледжа.

## **Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации (место и срок апробации, количество участников, другая информация):**

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Путь в профессию» была апробирована в течение 3 лет на базе КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» в период с сентября 2014г. по сентябрь 2017г. В апробации программы приняли участие 450 студентов 1-3 курсов в возрасте от 16 лет до 21 года, обучающиеся по специальностям: «Преподавание в начальных классах», «Коррекционная педагогика в начальном образовании», «Дошкольное образование», «Физическая культура» и «Педагогика дополнительного образования».

Результаты апробации программы «Путь в профессию» были представлены на стажёрской практике «Формирование профессиональной направленности студентов среднего профессионального образования», проходившей в апреле 2017г. на базе КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» для преподавателей, ответственных

за содействие трудоустройству выпускников специалистов, педагогов-психологов и заместителей директора по учебно-воспитательной работе учреждений среднего профессионального образования; на Фестивале инновационных проектов профессиональных образовательных учреждений Алтайского края (декабрь 2017г.); на стажёрской практике «Создание условий для успешной профессиональной социализации молодых специалистов в образовательной организации», проходившей в марте 2018г. на базе КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» для членов Ассоциации молодых преподавателей СПО северо-западного территориального отделения и начинающих учителей общеобразовательных организаций г. Славгорода.

## Список использованной литературы:

1. Афонькина, Ю.А. Становление профессиональной направленности в развитии человека / Ю.А. Афонькина. – Мурманск, 2001. – 180с.
2. Бабахан, Ю.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности / Ю.С. Бабахан // Психологический журнал. - 2003. - №6. – С.34.
3. Вань, Е.Н. Профессиональная направленность как предмет психологического исследования / Е.Н. Вань // Гуманитарные научные исследования. - 2017. - №11. - Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2017/11/24578>.
4. Гусякова, Н.И. О психологических механизмах становления профессионального сознания будущего учителя / Гусякова, Н.И. // Мир психологии. – 2006. - №1. – С.152.
5. Дубовицкая, Т.Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2004. - №2. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/36090494-Diagnostika-urovnya-professionalnoy-napravlenosti-studentov.html>
6. Дубовицкая, Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в ВУЗе / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2010. - №2. – Режим доступа: [http://psyedu.ru/files/articles/1752/pdf\\_version.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/1752/pdf_version.pdf)
7. Зеер, Е.Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование / Е.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр АПО, 2002.
8. Панов, А.И. Профорентация обучающихся. Сборник материалов / А.И. Панов. – Томск: ТОИПКРО, 2017. – 200с.
9. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010. – 694с.
10. Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие / Н.С. Пряжников. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2003. – 400 с.



## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ) ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ»

### І БЛОК «УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ»

#### Занятие «Стресс в нашей жизни»

**Цель занятия:** создать условия для формирования навыков саморегуляции и повышения уровня стрессоустойчивости студентов.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Добрый день».
2. Понятие «стресс».
3. Упражнение «Мой стресс».
4. Признаки стресса (работа в группах).
5. Причины стресса.
6. Способы естественной регуляции и саморегуляции организма.
7. Упражнение «Я могу себя похвалить»

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** ноутбук, медиапроектор, презентация, листы формата А4 по количеству участников, блокноты, ручки, фломастеры, карандаши.

#### Ход занятия:

##### І. Вводная часть

##### *Упражнение «Добрый день»*

Участникам по очереди предлагается поприветствовать всех присутствующих словами «Добрый день» и добавить обязательно к ним какое-нибудь невербальное сопровождение (жест, мимика, пантомимика).

##### *Сообщение темы занятия и постановка целей*

Наше сегодняшнее занятие будет посвящено одному из наиболее часто испытываемых человеком эмоциональных состояний. А в каких эмоциональных состояниях может находиться человек (ответы студентов)? Эмоциональное состояние, о котором мы будем говорить сегодня, характеризуется повышенной физической и психической активностью. Находясь в этом состоянии, человек испытывает чаще всего нервно-психическое напряжение, у него происходит снижение работоспособности,

эффективности функционирования различных систем организма, истощение энергетических ресурсов.

- Что же это за состояние (мнение студентов)? Это состояние называется стрессовым, ну или как мы привыкли обычно говорить - «стресс».

Давайте определим круг вопросов, на которые бы Вы хотели получить сегодня ответы в рамках нашей темы (студенты формулируют вопросы, которые фиксируются психологом на флип-чарте).

## **II. Основная часть**

### ***Беседа со студентами о понятии «стресс»***

- Что такое стресс (ответы студентов)? Обобщение мнений студентов.

Стресс – состояние психического напряжения, ответная реакция организма, возникающие под воздействием сильного раздражителя.

- Как Вы думаете, представители каких профессий наиболее подвержены стрессу (мнение студентов)? Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование. И так как Вы готовитесь стать представителями одной из вышеуказанных сфер, наиболее подверженных стрессовым воздействиям, то данное занятие будет для Вас актуальным.

### ***Упражнение «Мой стресс»***

Люди много говорят о стрессе, описывают свое состояние в момент стресса, но мало кто задумывается над тем, а как собственно выглядит его стресс на самом деле. Важно понимать, что человек может эффективно работать только с тем, что он отчетливо видит, понимает и осознает. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас я предлагаю Вам материализовать свой стресс, т.е. изобразить его на бумаге, придав ему форму, размер, цвет и т.п.

Время для выполнения рисунка своего стресса – 15 минут.

#### ***Презентация студентами своих работ***

- Расскажите, пожалуйста, о том, какой он, ваш стресс? На что он похож?

- Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем?), не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?

- Где вы на рисунке? Как вы взаимодействуете со своим стрессом (боритесь с ним, противостоите ему, убегаете от него, стресс овладел вами, вы в стрессе, вы приручили свой стресс, вы подружились с ним, он вам безразличен)?

- Изображены ли на рисунке причины, вызывающие у вас стресс?

- Какие способы борьбы со стрессом вы используете и насколько они эффективны для вас?

После презентации студентами своих работ с изображением стресса им предлагается сделать со своим стрессом (его изображением) то, что им хочется (порвать,

сохранить на память, отдать другому и т.д.) и после обсудить, как люди по-разному относятся к своему стрессу: кто-то пытается немедленно от него избавиться, кто-то начинает жалеть себя, кто-то терпит стрессовое состояние длительное время и т.д.

### ***Работа в группах (студенты объединяются в 4 группы)***

- По каким признакам мы можем понять, что человек испытывает стресс?

*Задание:* каждой группе необходимо указать признаки стресса в соответствии с определённым критерием классификации:

1 группа - Физиологические;

2 группа - Эмоциональные;

3 группа - Интеллектуальные;

4 группа - Поведенческие.

*Обсуждение результатов работы* (каждая группа представляет результаты своей работы).

### ***Обсуждение причин возникновения стресса*** (разбор каждой причины):

А) Внешние причины:

- резкие изменения в жизни человека;
- проблемы на работе;
- затруднения в отношениях с людьми;
- материальные проблемы;
- высокая занятость;
- проблемы в личной жизни.

Б) Внутренние причины:

- невозможность принять неопределенность;
- пессимизм;
- негативный диалог с самим собой;
- нереалистичные ожидания;
- отсутствие усердия и настойчивости;
- перфекционизм.

### ***Работа в паре***

Участникам в паре предлагается обсудить возможные варианты преодоления стрессового состояния в течение 5 минут и после представить результаты работы окружающим.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и вовремя проводить работу по расслаблению, снятию напряжения. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение различных заболеваний, вызванных стрессом. Психологические, релаксационные упражнения помогут

поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность. Сейчас я предлагаю Вам рассмотреть все эти способы, которые можно разделить на естественные способы регуляции и способы саморегуляции.

Естественные способы регуляции организма:

- смех;
- мысли о приятном для Вас, позитивном;
- наблюдение за природой (растениями, животными и т.п.);
- рассматривание дорогих вещей (фотографий, подарков, собственных произведений и т.д.);
- прогулки на свежем воздухе и т.д.

Естественные способы регуляции мы можем использовать в свободное от учебы время. Но стресс, к сожалению, не выбирает, где ему обрушиться на Вас, поэтому часто мы испытываем стресс во время учебы и работы. Как же быть человеку в этих случаях, как избавиться от стресса (мнение студентов)?

Здесь Вам на помощь придут способы саморегуляции организма, использование которых может помочь Вам успокоиться, восстановиться и активизироваться. Выделяют несколько способов саморегуляции:

- Управление дыханием;
- Управление тонусом мышц;
- Воздействие словом;
- Использование образов.

Рассмотрим подробнее каждый из перечисленных способов саморегуляции.

### ***Упражнения «Управление дыханием»***

В зависимости от того, что мы хотим в итоге получить от своего организма – успокоить его или активизировать, дыхание может быть медленным, глубоким и частым. Как Вы думаете, чему способствует медленное, глубокое дыхание? Оно снимает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. А частое дыхание? Частое дыхание, наоборот, активизирует человека, поддерживает нервно-психическое напряжение.

#### *Упражнение «Дыхание под счет»*

Это упражнение можно выполнять стоя или сидя, находясь в состоянии мышечного расслабления. Считая от 1 до 4 сделайте медленный глубокий вдох (грудная клетка остается неподвижной, а живот увеличивается в размерах), на следующие 4 счета задержите дыхание, затем считая от 1 до 6 плавно выдохните. Данное упражнение выполняется в течение 3-5 минут. По истечении этого времени Вы станете более спокойным и уравновешенным.

#### *Упражнение «Пушинка»*

Представьте, что перед вами на расстоянии 10-15 см находится пушинка. Ваша задача дышать носом так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

### *Упражнение 3 «Свеча»*

Представьте, что перед вами свеча, которую нужно задуть. Постарайтесь дуть на свечу так, чтобы она погасла как можно быстрее.

**Упражнения «Управление тонусом мышц»** (в состоянии стресса у нас возникают мышечные зажимы, напряжение):

### *Упражнение «Расслабление»*

Сядьте удобно и закройте глаза, если есть такая возможность. Старайтесь дышать глубоко и медленно. Попробуйте осознать, какие части Вашего тела наиболее напряжены (шея, губы и т.д.) – это так называемые места мышечных зажимов. Постарайтесь еще сильнее напрячь данный участок тела, почувствуйте это напряжение. Все это делается на вдохе. После этого постарайтесь резко сбросить напряжение, делая при этом выдох. Повторяйте данное упражнение несколько раз. Это упражнение можно проделывать ежедневно с разными группами мышц (лицо, затылок, плечи, грудная клетка, живот, руки, бедра, нижние части ног). При этом важно помнить, что Вы напрягаете мышцы на вдохе, а расслабляете – на выдохе.

### *Упражнение «Монотонные движения»*

Используйте монотонные ритмичные движения (движение большими пальцами рук в полужамке; перебирание бусинок в бусах; пройдите по кабинету несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов – выдох).

**Упражнения «Воздействие словом»** (словесное воздействие помогает нам задействовать сознательный механизм самовнушения, что оказывает воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировка самовнушений строится в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью без частицы «не»).

### *Упражнение «Самоприказ»*

Использование самоприказов – коротких, отрывистых распоряжений, отданных самому себе. Самоприказ применяется тогда, когда Вы уверены, что надо вести себя определенным образом, но при этом Вы испытываете трудности с выполнением. Пример самоприказов: «Не поддавайся на провокации!», «Спокойнее!» и т.д. Схема самоприказа: сформулируйте приказ; мысленно повторите его несколько раз; если есть возможность, то повторите его вслух.

### *Упражнение «Самопрограммирование»*

Использование самопрограммирования. Иногда очень полезно вспомнить о своих успехах в аналогичных ситуациях, т.к. именно прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, скрытых резервах, вселяют уверенность в своих силах. Схема самопрограммирования:

- вспомните ситуацию, когда Вы справились с аналогичными трудностями;

- сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слово «именно сегодня» («именно сегодня у меня все получится, я буду спокойной и уверенной»);

- мысленно повторите его несколько раз.

#### *Упражнение «Самоодобрение»*

Использование самоодобрения. Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это служит причиной увеличения нервозности и раздражения, особенно в ситуациях повышенных психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим:

- в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»;

- находите возможность хвалить себя в течение учебного дня не менее 3-5 раз.

*Упражнение «Использование образов»* (в приятных, радующих нас ситуациях важно запоминать не только словесное их описание, но те образы, которые сопровождали нас в эти моменты: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и т.д.). Когда Вы чувствуете усталость, напряженность, полезно использовать эти образы:

- сядьте удобно и закройте глаза; дышите медленно и глубоко;

- вспомните одну из Ваших приятных ситуаций; постарайтесь прожить ее заново, вспоминая все сопровождающие ее образы, ощущения;

- побудьте внутри этой ситуации несколько минут. Откройте глаза и вернитесь к работе!

### **III. Заключительная часть**

#### *Рефлексия:*

- Какие из поставленных в самом начале занятия целей вы достигли лично для себя?

- Над чем нужно поработать еще?

- Какие из полученных знаний и приобретённых умений вы будете использовать в жизни?

#### *Упражнение «Я могу себя похвалить»*

Участникам по очереди предлагается сказать, за что они могут себя похвалить по итогам прошедшего занятия.

### **Занятие «Мои ресурсы»**

**Цель занятия:** создать условия для определения студентами своих жизненных ресурсов, которые могут быть использованы ими в процессе самореализации и преодоления трудностей.

**Продолжительность:** 2 часа.

## **План занятия:**

1. Упражнение «Необычное приветствие».
2. Понятие «жизненные ресурсы» и их значение в жизни человека.
3. Понятие «герб», особенности его изображения.
4. Просмотр видеofilьма о гербах и анализ герба РФ.
5. Упражнение «Мой герб».
6. Упражнение «Продолжи высказывание».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** ноутбук, медиапроектор, презентация, видеofilьм о гербах, листы формата А4 по количеству участников, фломастеры, карандаши.

## **Ход занятия:**

### **I. Вводная часть**

#### ***Упражнение «Необычное приветствие»***

- Сегодня я предлагаю всем нам необычно поздороваться друг с другом. Давайте подарим улыбку себе, соседу по парте, мне и всем одноклассникам. Я предлагаю вам поздороваться за руку друг с другом. Затем студентам предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной, носом и т.д.

#### ***Сообщение темы занятия и постановка целей.***

### **II. Основная часть**

***Беседа со студентами о содержании понятия «жизненные ресурсы» и их значении в жизни человека:***

- Что такое «жизненные ресурсы»?
- Какие жизненные ресурсы могут быть у человека?
- Какую роль играют жизненные ресурсы человека в его жизни?
- Какими жизненными ресурсами обладает каждый из вас на данный момент?
- Какие из имеющихся у вас жизненных ресурсов вы использовали в жизни, при каких обстоятельствах и какую роль они сыграли для вас?

Сегодня на занятии каждый из вас получит возможность задуматься над тем, какими жизненными ресурсами обладаете вы. Для этого я предложу вам изобразить собственный необычный герб, но вначале нам нужно выяснить, что такое герб и из чего он состоит.

***Беседа, рассказ о содержании понятия «герб» и его структуре (с использованием презентации и видеofilьма):***

- Что такое герб? (это эмблема, отличительный знак объекта или субъекта, который может передаваться по наследству, на котором изображаются элементы, символизирующие владельца герба (человека, сословие, род, город, страну и т.п.). Изучением гербов занимается наука геральдика.

- Из чего состоит герб? Любой герб имеет:

1. Основу, которая называется щит;
2. Щитодержатели - изображения людей, аллегорических фигур или «геральдических зверей», стоящих на задних лапах;
3. Корона - это элемент над щитом герба. Корона помещается на шлем (в дворянских) или прямо над щитом (в земельных гербах, например, княжеская корона в гербе Лихтенштейна).
4. Шлем - это один из элементов герба, помещается над щитом. Прежде в геральдиках Западной Европы существовали разные роды геральдических шлемов в зависимости от титула, достоинства или звания владельца герба.
5. Намёт - это геральдическое украшение (композиция из украшений, в виде причудливых листьев, соединенных между собой и выходящих из верхней части геральдического шлема вправо и влево), являющееся переходным звеном между шлемом и его клейнодом, обязанное своим происхождением крестовым походам.
6. Девиз - гербовая фигура или выразительное изречение, афоризм на гербе, имеющий прямое или аллегорическое отношение к гербовладельцу. Изначально характеризовал жизненные принципы и цели представителей рода, служивших напоминанием о славных деяниях предков или побуждал к ним.

### ***Просмотр видеофильма о гербах***

#### ***Анализ герба РФ на основе сведений, полученных из просмотренного видео:***

- Обратимся к гербу нашего государства. Как он выглядит? (студенты дают описание герба РФ).

- Как можно расшифровать элементы и цвета, используемые в изображении герба?

Орёл – символ власти, господства и государственной прозорливости. Орел увенчан тремя историческими коронами Петра Великого (двумя мелкими коронами и – над ними – одной большой короной, объединенной лентой. На груди орла на красном щите – всадник в синем плаще, на серебряном коне, поражающий серебряным копьём черного опрокинутого навзничь и попранного конем дракона. Всадник - это Святой Георгий Победоносец, один из древнейших символов борьбы добра со злом, света с тьмой, защиты Отечества. В давние времена корона, скипетр и держава служили знаками царской власти. Сегодня они напоминают нам об историческом прошлом нашей родины, символизируют единство РФ и независимость её от других государств. Герб России символизирует красоту и справедливость, победу добра над злом.

#### ***Упражнение «Мой герб»***

Студентам предлагается изготовить свой герб по следующей схеме:

1. Придумайте и нарисуйте щит – основу Вашего герба, вкладывая в него (его форму, цвет и т.д.) определённый смысл, связанный с особенностями вашей личности.



2. Разделите щит на 5 частей (на своё усмотрение) и в каждой части выполните задание:
- 1 часть – изобразите то, что Вы умеете делать лучше всего;
  - 2 часть – изобразите место, в котором Вы чувствуете себя комфортно;
  - 3 часть – изобразите свое самое большое достижение в жизни, на ваш взгляд;
  - 4 часть – изобразите/напишите трех человек, которым Вы доверяете больше всего;
  - 5 часть – напишите три слова/предложения, которые вы хотели бы услышать в свой адрес от окружающих.

*Изготовление студентами своего герба (время работы – 60 минут).*

*Презентация студентами своих работ.*

### **III. Заключительная часть**

**Упражнение «Продолжи высказывание»** (студентам предлагается продолжить предложенные высказывания по итогам занятия)

- Для меня данное занятие было полезным, потому что...
- Мне понравилось...
- Мне было трудно на занятии, когда...
- Я удивился на занятии, когда...
- Сегодня на занятии я обнаружил в себе такие жизненные ресурсы, как...
- После занятия я могу дать себе следующие рекомендации...

### **Занятие «Разбуди в себе лидера»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования лидерских качеств и активной жизненной позиции студентов.

**Продолжительность:** 1 час.

**План занятия:**

1. Упражнение «Никто не знает, что я...».
2. Упражнение «Лидер - это.....».
3. Виды лидеров и стили лидерства (работа в группах).
4. Практикум (Тест «Лидер ли я?», цель: определение уровня развития лидерских способностей).
5. Способы развития лидерских способностей.
6. Упражнение «Без командира».
7. Упражнение «Круг и Я».
8. Упражнение «Матрешка».
9. Упражнение «Дождь».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** ноутбук, медиапроектор, презентация, бланки теста «Лидер ли я?», блокноты, ручки, буклеты «Как развить лидерские способности».

## Ход занятия:

### I. Вводная часть

#### *Упражнение «Никто не знает, что я...»*

Каждый из участников по кругу продолжает фразу: «Никто в группе не знает, что я...». Далее участникам предлагается продолжить фразу: «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...».

#### *Определение темы и цели занятия*

Наше занятие будет посвящено одному из качеств личности, которое проявляется не только при выполнении человеком своей профессиональной деятельности, но и при реализации в других сферах жизнедеятельности, самым главным условием проявления данного качества является наличие людей. Для того, чтобы определить тему занятия, я предлагаю выполнить следующее задание: выходят 10 человек и получают команду построиться по дате рождения, начиная с января и заканчивая декабрем. Условие: задание выполняется молча.

- Ребята, что помогло вам справиться с заданием? (наличие руководства со стороны определенного человека). Как мы можем назвать людей, которые координируют деятельность других, ведут за собой? (ЛИДЕР)

Тема нашего занятия «Разбуди в себе лидера». Попробуйте сформулировать цель занятия (развитие лидерских качеств). На какие вопросы нам необходимо получить ответы, чтобы добиться поставленной цели? (Кто такой лидер? Стили лидерства? Как развиты лидерские качества у меня? Что нужно делать, чтобы стать лидером?)

### II. Основная часть

#### *Упражнение «Лидер - это.....»*

Участникам предлагается привести пример человека, которого они считают лидером и указать его наиболее яркие черты, по которым можно доказать, что данный человек действительно лидер (студенты по желанию рассказывают о результатах выполненного упражнения, психолог записывает на доске черты лидера, названные студентами).

- Сформулируйте, пожалуйста, определение «лидера» на основе указанных вашей группой качеств.

Лидер - это человек, который пользуется уважением и авторитетом у определенной группы людей, который может влиять на поведение других людей, брать на себя ответственность, последовательно идти к достижению конкретных целей и вести за собой команду.

#### *Беседа со студентами о видах лидера*

- Если взять профессиональную деятельность человека, то где могут проявиться его лидерские качества? Можем ли мы назвать лидером руководителя организации? (мнение студентов) Т.е. руководитель организации является лидером, т.к. его полномочия, власть над подчиненными закреплены официально. Может ли в коллективе находиться человек,

который официально не обладает статусом лидера, но сотрудники ему доверяют, готовы прислушаться к его мнению и пойти за ним?

В чем разница между первым лидером и вторым? Как можно назвать лидера в первом и во втором случае? (формальный лидер – оказывает влияние на людей с позиции занимаемой должности; неформальный лидер – оказывает влияние на людей, т.к. обладает соответствующими способностями, др. ресурсами и люди это ценят, доверяют ему). Может ли статус формального и неформального лидера сочетаться в одном человеке? (мнение студентов)

### ***Работа в группах (3 группы)***

Каждой подгруппе необходимо дать описание определенного стиля лидерства, исходя из его названия:

1 группа – демократический стиль (лидер советуется с коллегами, прислушивается к их аргументам, поощряет их инициативу, ориентируется на мнение группы, часть полномочий делегирует другим членам группы);

2 группа – авторитарный стиль (установление жёсткой дисциплины, чёткое распределение обязанностей, лидер не вступает в дискуссии, не прислушивается к мнению группы, навязывает свое мнение);

3 группа – либеральный/попустительский стиль (лидер не предъявляет никаких требований к членам группы, ни на что не настаивает, принимает все предложения членов группы, не конфликтует. Группа практически не организована, разобщена, функциональные обязанности в группе распределяются хаотично).

*Презентация группами результатов своей работы, обсуждение.*

### ***Практикум (Тест «Лидер ли я?», цель: определение уровня развития лидерских способностей)***

Участникам необходимо выбрать в каждом вопросе один наиболее подходящий для них вариант ответа:

1. Что для вас важнее в игре?

А) Победа.

Б) Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б) Слушать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

А) Да.

Б) Нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

А) Да.

Б) Нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

А) Да.

Б) Нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

А) Да.

Б) Нет.

7. Умеете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

А) Да.

Б) Нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

А) Нет.

Б) Да.

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

А) Да.

Б) Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А) Да.

Б) Нет.

*Обработка и интерпретация результатов:*

Подсчитать общее количество «А» ответов.

Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.

Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.

Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

### ***Способы развития лидерских способностей***

- Стоит ли развивать в себе лидерские качества, если человек не стремится в будущем занимать руководящую должность? (мнение студентов) Это естественно, ведь человек, обладающий такими качествами, большего добивается, пользуется повышенным вниманием, и жизнь его гораздо интересней и насыщенней. И хотя плата за это – высокие ответственность, риск и энергозатраты – цель оправдывает средства. Естественно, все люди не могут быть лидерами (иначе кто же будет ведомым), но стать индивидуальностью может каждый, и никто не запретит вам стремиться к лидерству. Развить эти качества могут все, хотя некоторым людям кажется, что они на это не способны. И сейчас я предлагаю выяснить, что же нужно делать для развития своих лидерских качеств. Тем более, что вы выбрали профессию, в которой просто необходимо

иметь развитые лидерские качества. Почему? (Учитель – изначально формальный лидер. Необходимо стремиться стать неформальным лидером для учеников).

### ***Работа с буклетами «Как развить лидерские способности»:***

#### **1. Научитесь ставить перед собой цель**

Первым делом необходимо научиться четко и ясно видеть перед собой цели и постоянно стремиться к их достижению. Начните с малого. Просто поставьте перед собой какую-нибудь нетрудную задачу и добейтесь ее выполнения. И пусть поначалу это будут совсем не глобальные цели – ничего страшного, ведь мы же учимся. Здесь важен сам факт работы над собой. Постановка целей и их достижение должны войти в привычку. Добившись результата, фиксируйте его в тетради. И ежедневно зачитывайте свои победы, это даст вам стимул двигаться дальше. Когда начнет получаться, вы будете чувствовать потребность продолжать работу – аппетит ведь приходит во время еды. Итак, пример. Вечером вы ставите перед собой цель проснуться завтра по будильнику и идти на пробежку. Идя на день рождения к другу, вы задаетесь целью во время застолья встать и бодрым голосом произнести красивый тост. И выполняете все безоговорочно.

#### **2. Стремитесь к энтузиазму**

Энтузиазм - душевный подъём, сильная увлеченность. Казалось бы, научиться этому качеству невозможно, но, тем не менее, выход есть. Начиная с сегодняшнего дня, вы перестаете жаловаться окружающим на что-либо. Избавьтесь от этого как от вредной привычки. Люди сторонятся неудачников, поэтому, общаясь с ними, дайте им понять, что у вас все в порядке. Если же произошла какая-то неприятность, расскажите о ней с юмором. Обратите внимание: уважаемые вами люди, скорее всего, именно так и делают. Чтобы облегчить себе задачу, смотрите побольше юмористических передач. У людей, смотрящих на жизнь с юмором, есть чему поучиться. Например, решив рассказать друзьям о том, как вас затопили соседи, обсчитал продавец, поведайте об этом в шуточной манере. В противном случае, воздержитесь от такого рассказа. Делясь же позитивными новостями, стремитесь делать это как можно чаще, ведь этим вы будете вселять энтузиазм в ваших собеседников. Вскоре после того, как вы возьмете это себе за правило, окружающие будут уверены, что дружба с вами – не обуза, а удовольствие.

#### **3. Стремитесь к саморазвитию**

Саморазвитие – ключ к успеху. Оно среди прочего предполагает накопление опыта, знаний и желание развиваться «бесконечно стремясь к недостижимому идеалу». Читайте больше книг не только по той области, которой собираетесь заниматься, но и по другим областям. Кто владеет информацией – тот владеет миром. Учитесь у других. Наблюдайте за работой тех людей, которые, как Вы считаете, достигли успехов, заслуживающих уважения. Учитесь на чужих ошибках и, как этого ни не хочется, на своих. Вспомните тех людей из своей жизни, которых можно назвать лидерами. Проанализируйте сквозь накопленный опыт то, что они делали, как выходили из затруднительных ситуаций, их поведение, их отношение к миру. Больше общайтесь, заводите новые знакомства, которые никогда не бывают лишними. Ищите новых друзей. Информация, которую

можете получить в процессе общения, может быть актуально важной, а может понадобится через некоторое время. К тому же будет появляться опыт понимать настроение, истинные мысли людей, что для настоящего лидера является очень важным. И речь идет не только о «полезных» знакомствах. Разговор с бродячим музыкантом может нести в себе гораздо больше пользы, чем долгое знакомство с иным должностным лицом. Всё это позволит Вам пополнять свой багаж знаний, который обязательно понадобится в будущем. Мир не ограничен видимым, он ограничен зрением.

#### 4. Развивайте уверенность в себе

Это то качество, без которого невозможно представить ни одного лидера. Для развития уверенности в себе необходимо постоянно (лично для себя) фиксировать свои же достижения, успешно выполненные задачи. И что не менее важно, не останавливаться перед решением очередной проблемы, с некой напористостью искать всевозможные варианты выхода из нее – прохождение через трудности всегда повышает уверенность в собственных силах. Как проявляется эта уверенность в процессе разговора? Сквозь общение легко становится заметным, насколько вы уверены в себе и своей точке зрения. Это чувствуется и по тембру голоса, и по употребляемым Вами словам, и даже по взгляду и положению вашего тела.

Вы хотите почувствовать себя лидером?! Тогда показывайте уверенность всем своим видом, верьте себе. При разговоре держите голову прямо, смотрите в глаза своему собеседнику. Плечи должны быть расслаблены, грудь немного выставьте. Четко излагайте свои мысли и по возможности не употребляйте слов, придающих вашей речи оттенки неуверенности и излишней мягкости: «как бы», «вроде бы», «наверное», «я так думаю». Старайтесь излагать все так, чтобы у слушателя возникало как можно меньше неопределенности в изложенном Вами. Все должно быть предельно четко, кратко и понятно. Вместо слова «думаю» употребляйте слово «считаю». Старайтесь не оправдываться фразами типа «я в этом деле не специалист», «я здесь совсем недавно» и прочим. Не стоит и пытаться давить на жалость в любом разговоре. Тембр и глубина звучания голоса могут многое сказать о Вашем состоянии. Следите за своим голосом. Пусть он будет четким, в меру громким и ровным.

#### *Упражнение «Без командира»*

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы «мир непременно погибнет!». Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить.

Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха. Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в два круга
- в шеренгу по росту
- в треугольник
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников

Обсуждение:

- Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему?
- Кто из вас лидер по натуре?
- Легко ли вам было отказаться от руководящего стиля поведения?
- Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний?
- Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

### ***Упражнение «Круг и Я»***

Для этого упражнения требуется доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего добровольца. Ему же даётся всего две минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, обещания, комплименты), искренностью убедить участников впустить его в центр круга.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными силами? На старт. Начали!

### **Упражнение «Матрешка»**

Участникам предлагается описать себя в виде матрёшки следующим образом:

1-ая самая большая матрешка, которую видят все: - написать, каким вас видят все окружающие;

2-ая матрешка, которая скрывается в первой матрешке – «Я, каким меня видят одноклассники»;

3-я матрешка – «Я, каким меня видят друзья»;

4-ая матрешка – «Я, каким меня видит семья»;

5-ая матрешка – «Я, каким меня видит самый близкий человек»;

6-ая матрешка – «Я, каким себя вижу только Я».

*Обсуждение:*

- Поделитесь своими эмоциями и впечатлениями после выполнения упражнения?

- Что было трудно?

- Что понравилось?

- Какой смысл имело данное упражнение для вас?

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение «Дождь»**

Психолог начинает каждое действие и, в то время как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, психолог начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Так же передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье руками по бедрам.
4. Хлопанье по бедрам, топая ногами.
5. Хлопанье руками по бедрам
6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

### **Занятие «Теперь мы студенты»**

**Цель занятия:** создать условия для начала формирования коллектива группы, групповой и педагогической культуры; развития у студентов навыков взаимодействия с коллективом группы и куратором; создания психологической атмосферы, способствующей самопознанию и саморазвитию личности студентов.

**Продолжительность:** 2 часа.



## **План занятия:**

1. Упражнение «Здравствуйте, это я».
2. Упражнение «Снежный ком».
3. Упражнение «Что у нас общего».
4. Упражнение «Дерево талантов».
5. Упражнение «Фломастеры».
6. Упражнение «Импульс».
7. Упражнение «Подарок группе».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** бланки и карточки для упражнения «Что у нас общего», ручки по количеству участников, вырезанные из цветной бумаги листы деревьев (по количеству участников) и ватман с изображением ствола дерева, фломастеры по количеству участников, лист для записи правил жизни группы.

## **Ход занятия:**

### **I. Вводная часть**

#### ***Упражнение «Здравствуйте, это я»***

Участники стоят в кругу, им предлагается по очереди поздороваться с группой, назвать свое имя и добавить к нему какое-либо движение. После того, как участник называет свое имя, остальные участники хором здороваются с ним, называя по имени и повторяя то движение, которое он предложил.

***Сообщение темы и цели занятия.***

### **II. Основная часть**

#### ***Упражнение «Снежный ком»***

Все участники сидят в кругу. Смысл упражнения заключается в том, что первый участник называет свое имя, далее следующий участник, сидящий справа от него, называет имя первого участника и потом добавляет свое. Таким образом, каждый последующий участник должен назвать сначала имена всех предыдущих студентов, а затем своё. Т.е. получается, что имена будут накапливаться как снежный ком.

***Обсуждение:***

- Поделитесь своими впечатлениями от упражнения?
- Какое значение для вас имело участие в данном упражнении?

#### ***Упражнение «Что у нас общего»***

Каждому участнику раздается бланк, на котором записаны фамилии и имена всех остальных присутствующих студентов, кроме него самого. Также каждому студенту дается карточка с вопросом, ответ на который ему необходимо узнать у каждого участника и записать в свой бланк напротив фамилии данного студента. У каждого студента будет свой вопрос (примеры: «Сколько братьев и сестер?», «Любимый

фильм?», «Хобби?», «Месяц рождения?», «Страна, в которой хотел бы побывать?» и т.д.).

*Обсуждение:*

- Объедините похожие ответы участников по группам и озвучьте их.
- С какими сложностями столкнулись при выполнении упражнения?
- В чем польза участия в данном упражнении для вас?

### ***Упражнение «Дерево талантов»***

Каждому участнику предлагается подумать над тем, какой вклад он может внести в успешное становление и функционирование своей группы (хорошо рисует, поёт, танцует, сочиняет стихи, может быть ведущим, обладает актёрскими способностями, имеет хорошую физическую подготовку и т.д.). Далее студентам раздаются вырезанные из цветной бумаги листочки дерева, с одной стороны которого им нужно записать свою фамилию и имя, а с другой – свой талант. Далее каждому студенту необходимо приклеить свой листочек на нарисованное на листе ватмана «дерево талантов». Далее идет анализ полученного «Дерева талантов» группы, которое после завершения упражнения переходит в дар куратору группы.

### ***Упражнение «Фломастеры»***

Каждому участнику упражнения раздается по одному фломастеру. Сначала участники объединяются в пары, в которых встают друг напротив друга и зажимают имеющиеся фломастеры между кончиками указательных пальцев. Далее, сохраняя такое положение, участникам в парах необходимо выполнять задания ведущего (например, развести руки в стороны насколько это возможно; присесть; поднять руки вверх и т.д.) таким образом, чтобы фломастеры не упали. Если пара теряет фломастеры в ходе выполнения задания, они начинают выполнять его сначала до тех пор, пока полностью не выполнят.

После выполнения задания в парах, группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), фломастеры зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей по кругу. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задание:

- Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение;
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
- Присесть, встать и т.д.

*Обсуждение:*

- Что помогло вам в выполнении данного упражнения? На что вы ориентировались при выполнении упражнения?
- Что мешало?

- Какие действия должен был выполнять каждый участник, чтобы карандаши в кругу не падали?

### ***Упражнение «Импульс»***

Участники берутся за руки, стоя в кругу. Психолог начинает упражнение, сжимая руку соседа справа, далее тот передаёт импульс пожатия следующему участнику вправо и так до тех пор, пока импульс не вернулся к психологу. На втором этапе упражнения психолог посылает импульс сразу в обе стороны, и в определённый момент один из участников получает импульс сразу в две руки. На этом упражнение заканчивается.

*Обсуждение:*

- Поделитесь вашими впечатлениями от упражнения?
- Какие трудности возникали?
- Какое значение выполнение данного упражнения имело для вас?

### **III. Заключительная часть**

***Подведение итогов занятия*** (установление правил, по которым будет жить группа на основе анализа выполненных на занятии упражнений; запись правил жизни группы на специальный лист).

### ***Упражнение «Подарок группе»***

Участники, стоя в кругу, по очереди говорят, какой подарок (пожелание) они хотели бы подарить своей группе на все последующие годы совместного обучения.

## **Занятие «Толерантность»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов представления о толерантности и установок толерантного отношения к окружающим.

**Продолжительность:** 1 час.

**План занятия:**

1. Упражнение «Мы с тобой не похожи».
2. Упражнение «Портрет толерантного человека».
3. Упражнение «Эмблема толерантности».
4. «Формирование и развитие толерантности».
5. Упражнение «Цветок моей толерантности».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** интерактивная доска, презентация, ноутбук, проектор, листы А4, фломастеры, карандаши, блокноты, ручки, шаблоны цветов с 12 лепестками.

## Ход занятия:

### I. Вводная часть

#### *Упражнение «Мы с тобой не похожи»*

Психолог приглашает выйти к нему одного из участников занятия со словами «Мы с тобой не похожи тем, что...» и называет признак (внешность, внутренние качества, черты характера, увлечения и т.д.), по которому они с названным человеком отличаются. Далее вышедший человек вызывает к себе следующего из оставшихся присутствующих и также указывает признак различия. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не окажутся названными.

#### *Обсуждение:*

- Посмотрите, оказывается, что мы все с вами отличаемся друг от друга по разным признакам, но, тем не менее мы общаемся, взаимодействуем, получаем пользу и нам доставляет это удовольствие.

- Назовите качество, которое важно проявлять при общении с непохожим на вас человеком, чтобы это способствовало мирному сосуществованию (ТОЛЕРАНТНОСТЬ).

- Что такое толерантность? (мнение студентов)

- Сегодня мы с вами посвятим занятие теме «Толерантность – важное качество педагога». Объясните смысл данного выражения и свое отношение к нему (мнение студентов).

### II. Основная часть

#### *Упражнение «Портрет толерантного человека»*

Участникам предлагается составить портрет толерантного человека, выбрав из предложенных на интерактивной доске характеристик, те, которыми обладает толерантный человек, аргументируя свой выбор (пример: эмпатия, национализм, умение управлять собой, чувство юмора, уважение к окружающим, эгоизм, сотрудничество, признание за другим человеком права быть самим собой и отличаться от нас, нетерпимость к окружающим, способность поставить себя на место другого, отказ от жестокости и насилия; доброжелательность, терпимое отношение к людям, понимание и принятие и т.д.).

#### *Обсуждение:*

- Какими характеристиками вы бы дополнили получившийся портрет?

- Какие из качеств толерантного человека присущи вам?

- Оцените степень развития толерантности у себя по 10-балльной шкале.

**Формулировка определения понятия «толерантность» на основе составленного портрета** (качество человека, которое выражается в терпимом отношении к непохожим на нас людям, признании за ними права быть такими, какие они есть, уважении, принятии и правильном понимании богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.).

### ***Упражнение «Эмблема толерантности»***

Далее участникам, разделившись предварительно на 4 группы, предлагается изобразить эмблему толерантности, в полной мере отражающей содержание данного понятия.

*Время выполнения задания – 10 минут.*

*Презентация группами своих идей, выявление сходства между работами.*

- Давайте попробуем определить значение толерантности в жизни человека?  
(мнение студентов)

- Т.к. вы все будущие учителя, то наша задача выяснить с вами значение толерантности в педагогической профессии. Как вы считаете, необходимо ли учителю быть толерантным? Свою точку зрения обоснуйте.

### ***«Формирование и развитие толерантности» (работа в группах)***

Участникам предлагается разделиться на 3 группы, каждой из которых необходимо составить блок-схему по формированию и развитию толерантности у соответствующей категории людей:

1 группа – «Развитие толерантности у педагога»;

2 группа - «Формирование толерантности у дошкольников и младших школьников»;

3 группа - «Формирование и развитие толерантности у подростков и старших школьников».

*Время работы – 10 минут.*

*Презентация группами составленных блок-схем, обсуждение.*

## **III. Заключительная часть**

### ***Упражнение «Цветок моей толерантности»***

Участникам предлагаются шаблоны цветов (состоят из 12 лепестков). 6 лепестков необходимо разукрасить желтым цветом и записать на них те качества толерантного человека, которые присущи участнику; 6 оставшихся лепестков нужно разукрасить зеленым цветом и записать на них 1-2 словами рекомендации по развитию у себя толерантности.

*Презентация участниками своих цветков толерантности.*

## **Занятие «Учимся общаться»**

**Цель занятия:** создать условия для повышения уровня коммуникативной компетентности студентов.

**Продолжительность:** 1 час.

**План занятия:**

1. Упражнение «Моё прекрасное имя».
2. Упражнение «Общение в нашей жизни».
3. Упражнение «Рисование по инструкции».
4. Упражнение «Кто я?».
5. Упражнение «Слушание в разных позах».
6. Упражнение «Принципы эффективного общения».
7. Упражнение «Спасибо всем!».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** флип-чарт, маркер, блокноты, ручки по количеству участников, карточки для упражнения «Рисование по инструкции», карточки с именами героев мультфильмов/сказок.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Моё прекрасное имя»***

Участники, сидя в кругу, по очереди представляются по имени и отвечают на вопросы:

- От кого я получил свое имя?
- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
- Знаю ли я литературных или киногероев, носящих то же имя?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

#### ***Определение темы и цели занятия***

#### **II. Основная часть**

##### ***Упражнение «Общение в нашей жизни» (работа в группах)***

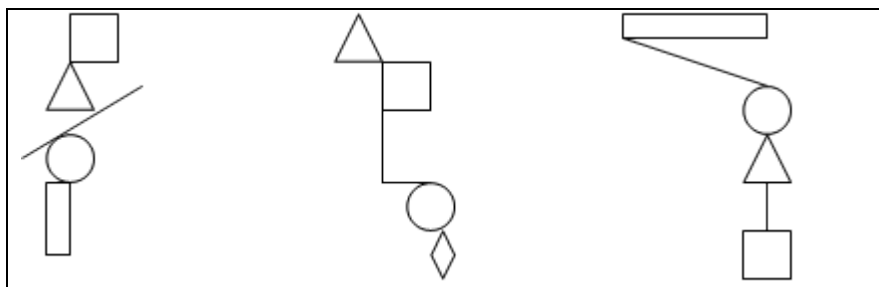
Участники делятся на 3 группы, каждой из которых необходимо составить блок-схему по своей теме:

- 1 группа – «Содержание понятия «общение»;
- 2 группа – «Значение общения в жизни человека»;
- 3 группа – «Значение общения в деятельности педагога».

*Презентация группами результатов своей работы, обсуждение.*

##### ***Упражнение «Рисование по инструкции»***

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. В каждой паре необходимо распределить роли: инструктор и художник. Инструктор в каждой паре получает карточку с изображением:



Его задача – инструктировать художника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог воспроизвести рисунок.

Упражнение проводится в двух вариантах (с обратной связью – художник может задавать уточняющие вопросы; без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя).

*Обсуждение:*

- Поделитесь своими впечатлениями от выполнения данного упражнения?
- На выработку каких умений было направлено это упражнение?
- Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящими и слушающими?

### ***Упражнение «Кто я?»***

Участники разбиваются на пары. Ведущий каждому к спине прикрепляет карточку с именем героя (из мультфильма/сказки). Задавая вопросы партнеру каждый должен выяснить, что написано на его карточке. Нельзя задавать прямые вопросы: «Кто я?», «Из какого мультфильма/сказки?».

*Обсуждение:*

- Поделитесь своими впечатлениями от выполнения данного упражнения?
- От кого в паре зависел успех выполнения задания?

### ***Упражнение «Слушание в разных позах»***

Участники разбиваются на пары: один - говорящий, другой - слушающий. Участники разговаривают по одной минуте в разных положениях:

- Сидя друг напротив друга.
- Говорящий стоит, слушающий – сидит.
- Оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной.

Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

*Обсуждение:*

- При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать?
- Как Вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?
- Какая поза является наиболее эффективной для общения?

### ***Упражнение «Принципы эффективного общения» (работа в группах)***

Участники делятся на три команды, каждой из которых нужно выявить принципы эффективного общения на основе заданных ключевых слов:

1 группа – слова: внешность, 4 минуты, улыбка, дружелюбие, утверждение;

2 группа – слова: отсутствие жалоб, внимательность, понимание, заинтересованность, отсутствие спора;

3 группа - слова: уважение, имя, достоинство, бестактность, слушание.

*Презентация группами результатов своей работы по определению принципов эффективного общения и составление кластера.*

### **III. Заключительная часть**

#### ***Упражнение «Спасибо всем!»***

Участники, сидя в кругу, по очереди произносят фразу «Спасибо всем участникам занятия за...» и указывают, за что они сегодня благодарны группе (возможно указание и конкретных имён).

## **Занятие «Я развиваю свои коммуникативные способности»**

**Цель занятия:** создать условия для повышения уровня коммуникативной компетентности студентов.

**Продолжительность:** 1 час.

**План занятия:**

1. Упражнение «Испорченный телефон».
2. Упражнение «Ассоциации».
3. Упражнение «Нестандартный способ».
4. Упражнение «Школа моей мечты».
5. Упражнение «Правда или ложь».
6. Упражнение «Рукопожатие».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** лист со словом «столовая», мяч, вырезки из газет и журналов для упражнения «Школа моей мечты», клей, ножницы, ватманы, фломастеры, карандаши, блокноты, ручки по количеству участников.

**Ход занятия:**

### **I. Вводная часть**

#### ***Упражнение «Испорченный телефон»***

Участники делятся на три команды, каждая из которых встаёт в колонну по одному. Психолог приглашает участников с каждой команды, стоящих в конце колонны и показывает им карточку со словом «столовая». Задача участников – вернуться к своим



группам, члены которых повернуты к нему спиной. Далее хлопком по плечу участник предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника и начинает при помощи средств невербальной коммуникации показывать ему, слово, данное психологом. После первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает слово, второй передает третьему, третий - четвертому и так далее. Все делается молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу. Последний стоящий в колонне участник берет листок и записывает на нем слово, которое до него дошло. После одновременно все первые участники групп показывают листы с написанными на них словами.

*Обсуждение:*

- Что помогло вам справиться с выполнением этого упражнения?
- С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнения?
- Какой процесс происходил между участниками одной группы в ходе выполнения упражнения?

### ***Определение темы и цели занятия***

## **II. Основная часть**

### ***Упражнение «Ассоциации»***

Из студентов выбирается ведущий, который выходит за дверь, а остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Далее ведущий возвращается и задает вопросы начинающиеся со слов «Если бы это был...» (цветок, время года, погода, герой фильма/мультфильма и т.д.), задача участников назвать ассоциации с этим человеком. Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

*Обсуждение:*

- От кого зависел успех выполнения данного упражнения?
- От каких умений ведущего зависел успех выполнения упражнения?
- От каких умений участников зависел успех выполнения упражнения?

### ***Упражнение «Нестандартный способ»***

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Тот участник, у которого оказался мяч, должен назвать три нестандартных способа использования указанного ведущим предмета.

### ***Упражнение «Школа моей мечты»***

Участники делятся на две группы и выполняют из предложенных изобразительных материалов коллажи на тему «Школа моей мечты».

*Время выполнения:* 15 минут.

*Презентация командами своих школ мечты остальным участникам, выявление стратегий работы каждой группы по составлению макета школы мечты (были ли явные лидеры, действовали сообща и т.д.).*

### ***Упражнение «Правда или ложь»***

Участники садятся в круг. У каждого должны быть листок и ручка. Психолог дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

*Обсуждение:*

- Что помогало определить правду и ложь в описаниях участников?

## **III. Заключительная часть**

### ***Рефлексия и подведение итогов занятия***

### ***Упражнение «Рукопожатие»***

Психолог говорит участникам, что все мы сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием.

## **Занятие «Я могу уверенно ответить»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов навыков уверенного поведения.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Обсуждение эпиграфа.
2. Беседа со студентами о понятии «уверенность в себе» и ее значении в жизни человека.
3. Упражнение «Уверенный и неуверенный человек».
4. Упражнение «Затруднительные ситуации».
5. Упражнение «Метафора».
6. Причины неуверенности и способы развития уверенности в себе у человека.
7. Упражнение «Нестандартные поступки».
8. Упражнение «Живая анкета».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** ватманы, фломастеры, карандаши, карточки с ситуациями для упражнения «Затруднительные ситуации», карточки для записи причин неуверенности и

способов развития уверенности в себе, ручки, листы для упражнения «Нестандартные поступки»,

лист со словом «столовая», мяч, вырезки из газет и журналов для упражнения «Школа моей мечты», клей, ножницы, ватманы, блокноты, ручки по количеству участников.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

**Обсуждение эпитафии** «Если у вас нет уверенности в себе, вы дважды проиграли в гонке жизни. С уверенностью, вы выиграли её ещё до того, как начали» (Марк Туллий Цицерон)

#### **Определение темы и цели занятия**

Неслучайно мы сегодня начинаем занятие с такого эпитафия. Каждому из нас знакомо чувство «неуверенности в себе», кто-то справился с этой проблемой, кто-то борется с ней и до сих пор. Без уверенности в себе человеку трудно состояться в обществе. Можно иметь хорошее здоровье, блестящий ум, хорошее образование, но не реализовать себя только потому, что ты не веришь в себя, свои умения, всё время сомневаешься. И сегодня наше занятие будет посвящено проблеме развития уверенности в себе.

#### **II. Основная часть**

**Беседа со студентами о понятии «уверенность в себе» и ее значении в жизни человека:**

- Что такое уверенность? (внутреннее ощущение собственной силы, права, правоты и возможностей. Вера в себя, отсутствие сомнений и страха).
- Какое значение в жизни человека играет наличие «уверенности в себе»?

#### **Упражнение «Уверенный и неуверенный человек» (работа в группах)**

Участники делятся на 4 группы. Им предлагается в группе обсудить, проанализировать и дать описание:

- 1 группе - внешнего вида уверенного в себе человека,
- 2 группе - внешнего вида неуверенного в себе человека,
- 3 группе - внутреннее состояние уверенного в себе человека,
- 4 группе - внутреннее состояние неуверенного в себе человека.

Результаты пишутся на плакатах, презентацию которых осуществляет каждая группа.

#### **Обсуждение:**

- Почему именно так выглядит уверенный и неуверенный человек?
- Почему эти состояния присущи уверенному и неуверенному человеку?

### ***Упражнение «Затруднительные ситуации»***

В вашей жизни нередко бывают затруднения, в которых и выясняется, что вам не хватает уверенности. Рецепт тут единственный - эти затруднительные для вас ситуации надо преодолеть.

Психолог предлагает студентам объединиться в микрогруппы по 2-3 человека. Каждая микрогруппа получает одну из затруднительных ситуаций. Их задача заключается в том, чтобы разыграть данную ситуацию и продемонстрировать уверенное поведение.

Примеры ситуаций:

- войти в аудиторию или комнату, наполненную людьми.
- ты опоздал к началу доклада, заседания;
- сделать замечание, высказать недовольство;
- сказать «нет», не обидев человека, которому не отказывал раньше;
- разрешить конфликт;
- сказать комплимент;
- высказать критику;
- противостоять обману и манипуляции;
- отстаивать свое право на что-либо;
- договориться с неприятным человеком;
- не поддаваться уговорам приятных тебе людей;
- сказать или сделать не то, чего ждут от тебя, не испытав затем угрызений совести или чувства вины.

*Презентация микрогруппами путей решения представленной им затруднительной ситуации.*

*Обсуждение:*

- Как вы считаете, справились ли вы с поставленной задачей? Удалось ли вам уверенно вести себя в предложенной ситуации?
- Что вам помогло справиться с заданием?
- Сможете ли вы реализовать свое уверенное поведение в реальной жизни?

### ***Упражнение «Метафора»***

Участник выходит и встает перед другими студентами в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости. Задание для студентов:

- Какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- Какие люди могут его окружать?
- Какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- Какие времена все это напоминает?

## ***Причины неуверенности и способы развития уверенности в себе у человека (работа в группах)***

Участники делятся на 2 группы, каждой из которых нужно будет выполнить свое задание и записать ответы на карточках:

1 группа – «причины неуверенности человека в себе»;

2 группа – «способы развития уверенности в себе».

Презентация работ группами: сначала 1 группа выходит и размещает на доске карточки с причинами неуверенности в себе, которые они выделили, комментируя свой выбор; далее 2 группе необходимо соотнести свои карточки, на которых указаны способы развития уверенности в себе с причинами неуверенности по принципу «проблема - решение».

### ***Упражнение «Нестандартные поступки»***

Одним из способов развития уверенности в себе является совершение человеком нестандартных для себя поступков и чем чаще, тем лучше (например, для кого-то петь песни при окружающих – это обычный поступок, а для кого-то - нет).

Участникам раздаются небольшие листочки, на которых им предлагается записать какой-либо нестандартный поступок. Далее листочки складываются и отдаются психологу, который их перемешивает и раздает в случайном порядке студентам. Их задача – выполнить тот поступок, который записан на листочке. После совершения нестандартного поступка каждым участником он получает аплодисменты и отвечает на вопросы:

- Первая реакция на указанный в листе поступок?
- Насколько нестандартным он был именно для вас?
- Как настраивали себя на совершение этого поступка перед публикой?
- Впечатления от совершенного поступка?

## **III. Заключительная часть**

### ***Рефлексия и подведение итогов занятия***

#### ***Упражнение «Живая анкета»***

Всем участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Значение данного занятия для тебя?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## II БЛОК «ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ»

### Занятие «Моя группа – моя крепость»

**Цель занятия:** создать условия для сплочения коллектива группы и повышения социометрического статуса студентов в группе.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Моя радость».
2. Беседа со студентами о понятии «сплочённый коллектив».
3. Правила работы группы на занятии.
4. Упражнение «Рука».
5. Упражнение «Счёт до десяти».
6. Упражнение «Коллаж».
7. Упражнение «Путаница».
8. Упражнение «Больше всего мне понравилось...».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** флип-чарт, маркер, ватман, клей, картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками, листы формата А4, ручки по количеству участников.

#### Ход занятия:

##### I. Вводная часть

##### *Упражнение «Моя радость»*

Участникам, стоящим в кругу, предлагается по очереди поделиться радостью сегодняшнего дня.

*Сообщение темы занятия, определение цели занятия через анализ его названия «Моя группа – моя крепость».*

##### II. Основная часть

##### *Беседа со студентами о понятии «сплочённый коллектив»*

- Что такое коллектив?
- Какой коллектив называют сплочённым? (коллектив, который добился в своем развитии статуса «единое целое», каждый представитель которого доверяет своим одноклассникам, уверен в них, чувствует поддержку с их стороны).
- Сплоченный коллектив является необходимым условием успешной деятельности группы. Выразите Ваше мнение относительно правильности данного высказывания.

*Формулировка Правил работы группы на занятии* (фиксируются психологом на флип-чарте):

- Быть искренним и открытым;
- Проявлять активность;
- Принцип «Здесь и теперь»;
- Высказывать мнение от своего лица;
- Отсутствие со стороны участников реплик в сторону;
- Отсутствие разговоров о других участниках в третьем лице; обращение к ним напрямую;
- Не распространять и не обсуждать за пределами занятия все то, что происходило на нем;
- В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

### ***Упражнение «Рука»***

Участникам предлагается обвести свою руку на листе формата А4 и сверху указать свою фамилию и имя. Далее свой лист необходимо передать соседу слева, для того, чтобы он написал на нем положительные качества (2-3) хозяина листа. Затем листок идет дальше по кругу до тех пор, пока не вернется к своему хозяину. Таким образом, каждый из присутствующих получит возможность высказать свое мнение относительно положительных качеств каждого одногруппника, указав их на листочке.

#### *Обсуждение:*

- Что из написанного на вашем листе было особенно приятным?
- Что было неожиданным?
- Какое правило сплоченного коллектива можно вывести из данного упражнения? (нужно стараться видеть в каждом члене своего коллектива положительные характеристики).

### ***Упражнение «Счёт до десяти»***

Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите головы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

#### *Обсуждение:*

- Что с вами происходило в ходе выполнения данного упражнения?
- Какие трудности испытывали?
- Какую стратегию выполнения упражнения вы выбрали?
- Какое следующее правило сплочённого коллектива можно сформулировать из выполненного упражнения? (для полноценного функционирования группы все ее

участники должны учитывать не только свои желания и возможности, но и желания/возможности других членов).

### ***Упражнение «Коллаж»***

Участникам предлагается ватман, клей, картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей.

*Обсуждение:*

- Почему вы выбрали ту или иную картинку?
- Были ли сложности при выполнении упражнения?
- Какое следующее правила сплочённого коллектива можно сформулировать из выполненного упражнения? (каждый участник коллектива играет в нем важную определённую роль и без него группа не может полноценно функционировать).

### ***Упражнение «Путаница»***

Участники, стоя в кругу (обязательно чётное количество), протягивают вперед свою правую руку и берут руку любого участника (одного участника за руку может взять только один участник). Далее студенты протягивают вперед свою левую руку и берут руку другого участника (нельзя брать за руку того же участника, которому вы дали свою правую руку; одного участника за руку может взять только один участник). Образуется своеобразная путаница, которую студентам предлагается распутать и образовать круг держащихся за руки людей. При распутывании нельзя расцеплять руки.

*Обсуждение:*

- В чем заключалась трудность в выполнении данного упражнения?
- Что вам помогло выполнить данное задание?
- Какое следующее правила сплочённого коллектива можно сформулировать из выполненного упражнения? (для того, чтобы справиться с любой проблемой, группе нужно действовать сообща, опираясь на мнение одноклассников и принимая совместное решение).

## **III. Заключительная часть**

***Подведение итогов занятия*** (формулировка признаков сплоченного коллектива и оценка степени развития каждого из них у данной группы; составление рекомендаций по работе группы над сплочением своего коллектива).



### **Упражнение «Больше всего мне понравилось...»**

Участники, сидящие в кругу, по очереди говорят о том, что им сегодня понравилось на занятии и указывают, за что они хотели бы сегодня поблагодарить своих одноклассников.

## **Занятие «Как стать успешным специалистом в выбранной профессии»**

**Цель занятия:** создать условия для развития профессионального самоопределения студентов, знакомства с основными правилами становления профессионала, укрепления личностной и профессиональной самооценки студентов.

**Продолжительность:** 2 часа.

### **План занятия:**

1. Упражнение «Протокол ожиданий и перспектив».
2. Понятия «успех» и «успешный специалист».
3. Упражнение «Я-реальный, Я-идеальный».
4. Упражнение «Мои профессиональные мотивы».
5. Упражнение «Найди пару».
6. Социальные роли.
7. «Стрессоустойчивость как необходимое качество успешного специалиста».
8. «Восприятие специалистом себя и окружающих – как фактор успешности в профессии».
9. Упражнение «Всё в твоих руках».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедиа проектор; мультимедийная презентация; карточки к упражнениям «Протокол ожиданий и перспектив», «Я-реальный и Я-идеальный», «Мои профессиональные мотивы», «Найди пару»; листы для рефлексивного упражнения «Всё в твоих руках».

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

#### **Упражнение «Протокол ожиданий и перспектив»**

Упражнение проводится в два этапа. На первом этапе каждый из участников получает карточку с бланком. Этот бланк выглядит следующим образом.

А) Я буду очень доволен, если в результате этого занятия:.....

Б) Мне будет приятно присутствовать на занятии, если участники занятия будут:

Участникам предлагается заполнить бланк, но не тратить на обдумывание слишком много времени - есть смысл писать в ответах то, что первым пришло в голову.

На втором этапе каждый из участников зачитывает для группы написанное им. Психолог организует обсуждение с использованием двух основных вопросов: «Как вы думаете, насколько это реально?»; «Есть ли в группе кто-то, кто хотел бы того же?».

Еще одна задача психолога - помочь участникам переформулировать их ответы, если они имеют негативный оттенок: «Мне будет приятно присутствовать в группе, если меня не будут вынуждать делать то, что я сочту нелепым или неприятным» целесообразно заменить на «Мне будет приятно присутствовать в группе, если мне будет предоставлена свобода».

### ***Определение темы и цели занятия***

Прежде, чем я объявлю тему сегодняшнего занятия, я хотела бы задать Вам такой вопрос: «Какие цели Вы ставите перед собой в жизни? Чего Вы хотите добиться в жизни?»

Сейчас мы услышали, насколько разнообразны Ваши жизненные цели. Причем каждый из Вас ставит перед собой сразу несколько целей, которых хочет добиться в жизни. И эти цели относятся к разным сферам жизнедеятельности человека: семья, профессиональная деятельность, учеба, здоровье, увлечения, отдых, друзья/общество. По мнению психологов, в идеале человеку для гармоничной и счастливой жизни необходимо равномерно распределять свою жизненную активность между всеми сферами жизнедеятельности.

Но сегодня я бы хотела посвятить наше занятие такой сфере жизнедеятельности, которой взрослый человек уделяет большую часть своей жизни. Эта сфера дает возможность человеку самореализовываться и обеспечивать свое материальное благополучие.

- Как Вы думаете, что это за сфера жизнедеятельности?

Наше сегодняшнее занятие будет посвящено не просто любой профессиональной деятельности человека, т.к. человек может по-разному выполнять свою работу, а именно эффективной профессиональной деятельности.

- А какой человек может осуществлять эффективную профессиональную деятельность?

Такого человека мы нередко называем успешным профессионалом или успешным специалистом.

Тема нашего занятия «Как стать успешным специалистом в выбранной профессии»

Попробуйте определить цель сегодняшнего занятия, исходя из его темы («познакомиться с условиями становления успешного специалиста»)

Чтобы достигнуть поставленную цель, нам необходимо определиться с конкретными шагами ее достижения. Сформулируйте, пожалуйста, вопросы, на которые нам необходимо получить ответы, чтобы достичь желаемой цели занятия (1. Кто такой успешный специалист? 2. Что нужно делать, чтобы стать успешным специалистом?).

Теперь у нас есть план занятия, который нам поможет реализовать основную цель занятия.

## **II. Основная часть**

### ***Беседа со студентами о содержании понятий «успех» и «успешный специалист»***

Согласно первому пункту нашего плана, нам необходимо выяснить, кто же такой «успешный специалист».

- Что такое «успех»? (это удача в задуманном деле, качественное достижение поставленной цели)

- Теперь непосредственно перейдем к определению понятия «успешный специалист». Какими бы тремя обязательными характеристиками Вы наделили успешного специалиста? (*психолог составляет схему на доске*)

Исходя из тех характеристик, которыми Вы наделили успешного специалиста, попробуйте дать полное определение (это специалист, владеющий необходимыми профессиональными ЗУНами, способный их применять для достижения наилучших результатов в своей профессиональной деятельности).

Я думаю, Вы со мной согласитесь, что всегда возникает уважение к человеку, о котором говорят, что он успешный специалист, профессионал. Это высшая оценка человека, неважно кто он: педагог или врач, сантехник или инженер. Если б не было таких людей, мы жили бы по-прежнему в каменном веке. Но они есть.

- Скажите, пожалуйста, встречали ли Вы в своей жизни профессионалов, людей, которые стали успешными в профессии. Приведите примеры.

- Изначально, все эти люди были такими же обычными студентами, как и Вы. Как Вы думаете, что помогло им стать профессионалами?

Отсюда можно сделать вывод, что профессионалами не рождаются, а становятся. И у каждого из Вас есть шанс. Для того чтобы стать профессионалом в своем деле, прежде всего, надо иметь желание, стремление к этому, большое упорство и настойчивость.

Сейчас нам необходимо будет выяснить, что и как нужно делать для того, чтобы стать успешным специалистом. А нашим главным сегодняшним помощником на протяжении всего занятия будет этот нарисованный силуэт человека. В ходе нашего общения мы будем постепенно одевать его в изречения, мысли, правила, которые Вы примите как руководство к действию, чтобы стать успешным в своей профессии.

### ***Упражнение «Я-реальный, Я-идеальный»***

Мы переходим к формулированию первого правила становления успешного специалиста. Посмотрите, пожалуйста, на картину. Представьте себе планету, где на северном полюсе живут люди, считающие себя самыми умными, а на южном – люди, считающие себя самыми глупыми.

Перед Вами лежат картинки с изображением такой же планеты. Если бы Вы являлись жителем данной планеты, то в какой бы ее точке Вы себя поместили. Подумайте и отметьте кружочком то место, которое соответствует Вам в данный момент.

Теперь отметьте звездочкой то место на данной планете, которое бы Вы хотели занимать.

- Как Вы думаете, в какой бы точке представленной планеты поместили себя успешные специалисты?

По мнению психологов, успешные специалисты, как правило, размещают себя на экваторе. Если человек помещает себя на северном полюсе, считая, что он уже всё знает, то он никогда не будет расти, совершенствоваться, стремиться к чему-либо, следовательно, не будет развиваться. Если на южном, то тоже понятно. Люди, считающие себя самыми глупыми, как правило, обладают низкой самооценкой, они не верят в собственные возможности, не верят в возможность достижения успеха, и следовательно, большинство таких людей предпочитают опускать руки и ничего не делать, т.к. по их мнению, у них все равно ничего не получится. Поэтому, по мнению психологов, чтобы стать успешным специалистом, да и просто успешным человеком, человеку нужно стремиться поселить себя на экваторе, ведь тогда ему будет к чему стремиться и чего добиваться.

Теперь еще раз вернитесь к своим листочкам и посмотрите, как Вы себя ощущаете в данный момент и к чему Вы стремитесь. Кто хочет рассказать нам о том, что получилось изначально и не изменилось ли Ваше мнение после наших совместных рассуждений?

Какой первый вывод, или по-другому, правило достижения успеха в профессии можно сформулировать из вышесказанного? («Никогда не останавливайтесь на достигнутом, верьте в свой успех». Для того, чтобы стать успешным, нужно всегда стремиться к постижению нового, никогда не останавливаться на достигнутом, не думать, что ты знаешь и умеешь всё, с одной стороны, и в то же время, нужно верить в себя, ценить себя, как достойного и способного к успешной профессиональной деятельности человека).

Мы переходим к рассмотрению второго правила становления успешного специалиста. Когда мы выполняем любую деятельность, мы всегда руководствуемся определенным мотивом. В целом все мотивы можно свести к трем основным: ХОЧУ, МОГУ, ДОЛЖЕН (НАДО).

- Как Вы думаете, если человек руководствуется мотивом «Хочу», почему он совершает деятельность? Приведите пример такой деятельности (человек общается с друзьями, потому что у него есть желание, ему это интересно). Если человек руководствуется мотивом «Могу», что побуждает его выполнять деятельность? Приведите пример (человек играет на музыкальном инструменте, потому что обладает соответствующими способностями). Если человек руководствуется мотивом «Надо», то что побуждает его выполнять эту деятельность? Приведите пример (человек оплачивает

поезд в транспорте, потому что так НАДО, существуют такие правила). Смотрите, что получается: когда человек руководствуется в своей деятельности мотивом «ХОЧУ», он действует в соответствии со своими желаниями, интересами. Когда человек руководствуется мотивом «МОГУ», он действует в соответствии со своими возможностями, т.е. делает, потому что может: обладает определенными способностями, знаниями и т.д. Когда человек руководствуется мотивом «НАДО», то он действует, потому что так надо, потому что так требует общество, нормы и правила поведения, обязанности и т.д.

Теперь давайте попробуем перенести все три эти мотива на Вашу будущую профессиональную деятельность и посмотреть, как они выглядят. Приведите мне, пожалуйста, пример, каким должен быть хороший специалист в интересующей вас профессии, какими профессионально-важными качествами он должен обладать? Возьмем, например, такое профессионально-важное качество, как коммуникативные способности. Т.е. если мы говорим о том, что специалисту нужно обладать хорошо развитыми коммуникативными способностями, значит здесь в роли ведущего выступает мотив «НАДО». Какие проблемы могут возникнуть в данном случае? Все ли специалисты, особенно молодые, коммуникабельны? Нет. Почему? Потому что не у всех молодых специалистов хорошо развиты коммуникативные способности или не все хотят проявлять свои коммуникативные способности. Т.е. в данном случае может возникнуть конфликт между такими мотивами, как «НАДО» и «МОГУ», или «НАДО» и «ХОЧУ». Или другой пример. Я хочу хорошо играть на музыкальном инструменте, но не могу. Т.е. здесь идет конфликт между мотивами «ХОЧУ» и «МОГУ».

- Как Вы думаете, сможет ли человек стать успешным специалистом, если у него будут постоянные конфликты между мотивами? (сможет, если будет стремиться разрешать эти конфликты) Как быть в данных случаях? Как разрешить данные конфликты? (нужно стараться достигать в своем профессиональном развитии такого уровня, когда Ваши профессиональные желания будут соответствовать вашим профессиональным возможностям, т.е. если Вам хочется обладать какой-то профессиональной способностью, качеством, то нужно формировать, развивать в себе эту способность, не оставляя ее только на уровне «ХОЧУ, но НЕ МОГУ»). Или, например, если Ваша профессия требует от вас развития каких-то качеств, т.е. на первый план выступает мотив «НАДО», а вы не можете, то здесь надо постараться привести к такому соответствию, как «ХОЧУ-МОГУ-НАДО», т.е. чтобы соответствовать мотиву «НАДО», нужно захотеть этому научиться «ХОЧУ» и приложить усилия для обучения, чтобы в итоге научиться и перейти на уровень «МОГУ»). Таким образом, получается, чтобы стать успешным в профессии, нужно не только чтобы ваш труд был востребованным на рынке труда, т.е. удовлетворял мотиву «НАДО», но еще необходимо получать удовлетворение от своей работы, т.е. иметь желание заниматься выбранным делом («ХОЧУ»), и быть способным к этому труду (мотив «МОГУ»).

- Сформулируйте второе правило становления успешного специалиста («Хочу, могу, надо», т.е. нужно стараться руководствоваться в своей работе тремя этими мотивами).

### ***Упражнение «Мои профессиональные мотивы»***

А сейчас я предлагаю каждому из Вас задуматься, в каком соответствии находятся Ваши профессиональные мотивы. Для этого ответьте на лежащих перед Вами карточках на три вопроса: 1) Чего я хочу добиться в своей будущей профессии? 2) Какими качествами, способностями, которые помогут мне добиться желаемых профессиональных достижений, я обладаю на данный момент? 3) Какие качества, способности мне надо формировать и развивать в себе, чтобы добиться желаемых профессиональных успехов?

- Кто желает поделиться с нами тем, что у Вас получилось?

### ***Упражнение «Найди пару»***

Сейчас я предлагаю Вам немного поиграть в игру, которая называется «Найди пару». Каждому из Вас на спину будет прикреплена табличка с именем какого-либо сказочного или мультипликационного героя, но Вы не будете знать, что это за герой. Ваша задача, попытаться выяснить у своего соседа по парте при помощи вопросов, имя какого героя у Вас на спине, нельзя задавать прямой вопрос «кто я?». После того, как Вы выяснили кто вы, Вам необходимо будет, передвигаясь по аудитории, найти свою пару из этой же сказки или мультфильма также при помощи вопросов, при этом нельзя напрямую спрашивать у своего собеседника, кем он является. Как только Вы найдете свою пару, Вы становитесь у доски. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не найдут свою пару.

*Анализ упражнения:*

- Поделитесь своими впечатлениями от игры. Как Вы оцениваете качество выполнения задания?

- Скажите, пожалуйста, каким образом Вам удалось так быстро выполнить задание? Какой стратегии Вы придерживались?

- Как Вы думаете, благодаря какому качеству Вам удалось выполнить данное задание?

Умение выстраивать свое общение, как и сам процесс общения, играет важную роль в жизни любого человека. Согласно многочисленным исследованиям ученых, человек не может полноценно долгое время жить без общения, потому что иначе он перестает развиваться как личность и начинает деградировать. Почему?

Мы живем в социальном мире, в котором практически всё построено на общении, в том числе обучение и развитие человека.

- Как Вы думаете, к чему необходимо стремиться человеку, который желает стать успешным специалистом, исходя из того, что общение – источник развития личности?

Какое следующее правило успешного специалиста можно сформулировать? («Развивать свои коммуникативные способности»).

### ***Беседа со студентами о понятии «социальная роль»***

Мы переходим к рассмотрению четвертого правила становления успешного специалиста. Каждый из нас в своей жизни играет множество социальных ролей. Что такое социальная роль? (модель поведения человека, соответствующая определенному социальному статусу). Приведите примеры социальных ролей, которые Вы играете в своей жизни. По мнению психологов, чем больше ролей будет играть человек, тем благополучнее он будет себя чувствовать. Каждый работающий человек играет свою профессиональную роль, которая выстраивается в соответствии с требованиями профессии. Т.е. в будущем, когда Вы окончите профессиональное учебное заведение и пойдете работать, у Вас появится новая социальная роль.

- А как Вы думаете, профессиональная роль человека должна совпадать с другими его социальными ролями? Должен ли человек одинаково вести себя на работе и дома, в кругу друзей? Почему?

Человеку очень важно уметь отделять свою личность от профессиональной роли. Допустим, Вы очень темпераментная личность, а профессиональное поведение требует выдержки, такта и т.п. И здесь важно понимать, где можно давать волю своему темпераменту, а где – нет. Также важно уметь отделять свою профессиональную роль от своей личности в таких случаях, когда со стороны других людей звучат какие-то замечания относительно Вашей профессиональной деятельности. Специалист, который не разделяет свою профессиональную роль и личность, воспримет эти замечания как оскорбление собственной личности, будет переживать глубокую обиду, не учитывая, что замечание относится лишь к конкретным результатам его работы. Люди, не отделяющие свою профессиональную роль от личности, сильно подвержены эмоциональному выгоранию.

- Какое правило становления успешного специалиста можно сформулировать? («Умение отделять свою профессиональную роль от своей личности»)

### ***Беседа со студентами на тему «Стрессоустойчивость как необходимое качество успешного специалиста»***

Мы переходим к определению следующего правила становления успешного специалиста. Любой человек, в том числе и каждый из нас с Вами, постоянно находится в определенном эмоциональном состоянии.

- Что такое эмоциональное состояние? (эмоциональное состояние человека характеризуется теми эмоциями, которые преобладают у него в данный момент. Эмоции – переживание человеком своего отношения к тому, что он делает, к себе, к окружающим).

- В каких эмоциональных состояниях может находиться человек? (радостное, печальное, тоскливое, тревожное, бодрое, состояние злости, обида и т.п.).

Каждое эмоциональное состояние человека вызывается определенными событиями, ситуацией.

- Чем, например, может быть вызвано радостное состояние человека? (удовлетворением его потребностей, желаний)

- Чем может быть вызвано тоскливое состояние? (расставанием с человеком и т.д.)

- Скажите, пожалуйста, как называется эмоциональное состояние человека, которое внезапно возникает под влиянием какой-либо экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения? (стресс)

- Что такое стресс? (ответная реакция организма на сильный раздражитель)

- Чем характеризуется стрессовое состояние у человека? Какие изменения происходят с организмом человека? (повышенная нервозность, раздражительность, агрессивность, тревога, нарушение концентрации внимания и памяти и т.д.)

- Как Вы думаете, представители каких профессий наиболее подвержены стрессу?

Т.е. получается, что в будущем вы можете овладеть профессией, которая относится к наиболее стрессоподверженным.

Исходя из того, что по роду своей деятельности, многие профессии постоянно подвержены стрессам, назовите мне качество, которое необходимо развивать специалисту, чтобы эффективно выполнять свои профессиональные обязанности? (стрессоустойчивость)

- Предположите, что такое стрессоустойчивость? (совокупность личностных качеств, позволяющих человеку выдерживать разного рода нагрузки и переносить стрессы без ущерба для своего организма, психики)

Всех людей, в зависимости от их способности к стрессоустойчивости, можно разделить на 4 группы:

1. Стрессоустойчивые (такие люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают, достаточно легко преодолевают трудности в кризисных ситуациях)

2. Стрессонеустойчивые (таким людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды. Любая мелочь может вызвать у них состояние стресса)

3. Стрессотренеруемые (эти люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным, им свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то они привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на эти ситуации уже более спокойно).

4. Стрессотормозные (эти люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако



такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы его постоянно сопровождают, то он теряется).

- Какое следующее правило становления успешного специалиста можно сформулировать, исходя из выше сказанного? («Развивать стрессоустойчивость»).

### ***Беседа со студентами на тему «Восприятие специалистом себя и окружающих – как фактор успешности в профессии»***

Мы переходим с Вами к рассмотрению следующего правила становления успешного специалиста.

Вы все прекрасно знаете, что каждый из нас по-разному воспринимает окружающий мир, по-разному относится к себе и к окружающим людям. Исходя из этой особенности человека по-своему воспринимать окружающих и самого себя, психологи выделили 4 категории людей, представители которых живут по разным принципам:

1. Я хороший – ты хороший.
2. Я хороший – ты плохой.
3. Я плохой – ты хороший.
4. Я плохой – ты плохой.

- Как Вы думаете, человек с какой жизненной установкой будет наиболее успешен?

Только первая установка позволяет крепко стоять на ногах и преодолевать жизненные препятствия и быть успешным. А остальные три ведут к разочарованиям, стрессам и т. д. Поэтому, какой вывод мы можем сделать? Какое следующее правило становления успешного специалиста можно сформулировать? («Необходимо стараться придерживаться жизненной позиции: Я – хороший, Ты - хороший»).

### **III. Заключительная часть**

#### ***Рефлексия:***

- Посмотрите, что произошло с нашим человеком в течение занятия? Кем он стал? (успешным специалистом)

- Попробуйте теперь, глядя на нашего человека, дать полное определение понятию «успешный специалист».

- Может быть, кто-то из Вас хочет еще добавить правила становления успешного специалиста к уже имеющимся?

Вернемся к плану нашего занятия. Получили ли Вы ответы на поставленные вопросы?

Достигнута цель занятия?

#### ***Упражнение «Всё в твоих руках»***

И в завершении нашего занятия я предлагаю Вам поделиться своими впечатлениями и провести небольшой самоанализ. Для этого на имеющемся листе бумаги обведите свою руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение:

- Большой – запишите какая информация, полученная на занятии, оказалась для Вас важной и полезной
- Указательный – как Я оцениваю свою работу на занятии
- Средний – что было трудно
- Безымянный – моя оценка психологической атмосферы на занятии
- Мизинец – для меня было недостаточно.

## **Занятие «Практика без стресса»**

**Цель занятия:** создать условия для обучения студентов стратегиям эффективного поведения, профилактика развития деструктивного стресса у студентов в период выхода на практику.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Моё пожелание».
2. Составление кластера «Ценность практики для студента».
3. Упражнение «Мои ожидания от практики».
4. Решение проблемных педагогических ситуаций на уроке (работа в группах).
5. Создание плакатов «Способы подготовки к практике» (работа в группах).
6. Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.
7. Упражнение «Продолжи высказывание».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** листы и конверты для упражнения «Мое пожелание», ручки, блокноты, флип-чарт, бланки для упражнения Упражнение «Мои ожидания от практики», ватманы (3 штуки), маркеры, фломастеры,

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Моё пожелание»***

Участникам предлагаются листочки и маленькие конверты. На листочке студентам необходимо написать хорошее, доброе пожелание одногруппнику и запечатать его в конверт. После конверт передаётся психологу, который их перемешивает и вновь раздает участникам. Они открывают полученные конверты и читают пожелания от неизвестного отправителя. Далее проводится обсуждение, какие эмоции испытывали участники когда писали пожелания и когда читали полученные от других людей пожелания.

##### ***Определение темы и цели занятия***

Совсем скоро для Вас наступит значимое событие – самостоятельное проведение настоящих занятий/уроков, т.е. психолого-педагогическая практика, свидетельствующая

о том, что Вы поднялись еще на одну ступень своего профессионального развития и овладения профессией.

- Готовы ли Вы к такому виду практики? Что вы испытываете накануне? (ответы студентов)

Самостоятельное проведение урока - это, безусловно, напряжение, определенный стресс для студента. И наше занятие будет посвящено теме «Практика без стресса».

- Какую цель мы поставим на занятии, исходя из его темы? На сегодняшнем занятии мы рассмотрим с Вами основные приемы психологического настроя и подготовки себя к проведению урока без паники, а также приемы совладания со стрессовой ситуацией, если Вы все-таки в таковую попали.

## **II. Основная часть**

### ***Составление кластера «Ценность практики для студента»***

- Как же нужно относиться к предстоящей поурочной практике? Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать ее значение.

- А с чем можно ее сравнить? Наверное, с контрольной или практической работой по составлению конспектов, но только к этому добавляется еще устное выступление перед учениками. К тому же, опыт выступления перед учениками у вас уже есть.

В народе говорят: «Во всем плохом есть что-то хорошее». Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове «практика». Предлагаю составить кластер «Ценность практики для студентов». Итак, что же нам дает поурочная практика?

- Тренировка.
- Проверка своих способностей и возможностей и т.д.

### ***Упражнение «Мои ожидания от практики»***

А теперь, давайте выясним, что каждый из Вас ждет от поурочной практики. Как известно, ожидания могут быть выражены светлыми надеждами и темными опасениями. Сейчас возьмите лежащие перед Вами листочки и заполните их, указав Ваши светлые надежды и темные опасения от поурочной практики (студентам раздаются карточки).

*Обсуждение:*

- Пожалуйста, кто хочет поделиться своими светлыми ожиданиями от практики?
- Какие темные опасения по поводу практики у вас есть?

### ***Работа в группах (3 группы)***

А теперь давайте возьмём Ваши самые распространенные опасения по поводу предстоящей практики и рассмотрим пути разрешения этих проблем. Совместно со студентами выделяем те ситуации, которых они больше всего опасаются. Разделимся на 3 группы, каждая из которых должна будет разработать возможные пути выхода из определенной ситуации (Примеры: «Вы выдали свой урок на 15 минут раньше положенного времени», «Во время проведения вы забыли, что говорить дальше, а

конспект находится в сумке в другом конце класса», «Ученик на уроке задал вопрос, на который вы не знаете ответ» и т.д.).

*Презентация группами своих способов разрешения предложенной проблемной ситуации, обсуждение и дополнение другими группами.*

Таким образом, мы еще раз убедились, что проблемы, связанные с практикой, не являются безвыходными, они разрешимы.

### ***Работа в группах (4 группы) – создание плакатов «Способы подготовки к практике»***

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время практики стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной выдаче практики. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Для успешного проведения урока необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку. Только в случае работы по всем этим двум направлениям студент может рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по выдаваемому предмету, а, с другой, — на получение высокой оценки за проведенный урок.

Участникам предлагается разделиться на 4 группы, каждая из которых будет составлять правила теоретической (1, 3 группы) и психологической подготовки (2,4 группы) к практике. После группового обсуждения группам необходимо создать плакат, на котором в символическом виде нужно отобразить выявленные группой правила подготовки к практике.

*Презентация группами результатов своей работы в виде демонстрации и защиты плакатов.*

Психологическая подготовка к урокам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего студенту наилучшим образом продемонстрировать свои знания ученикам и методисту, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебной работой во время подготовки и проведения уроков. Многим хорошо известно паническое состояние перед проведением занятий: Ничего не знаю! Ничего не помню! Дети меня не поймут и не будут слушать! И если идти на поводу у своих негативных мыслей, то провал обеспечен. Но на самом деле, все не так уж и страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс.

Во-первых, внушите себе, что легкое волнение перед проведением урока - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, научитесь никогда не думать о провале на уроке. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого проведения урока, полной победы.

Готовясь к уроку, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

В-третьих, кроме слов мы хотим предложить Вам еще и дело – психологическую технику «Созидающая визуализация». Она проста в применении. В период подготовки к уроку нужно представлять себе (визуализировать) процесс проведения урока. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

а) представляемый урок должен доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы ведете урок уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

б) Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и учеников, методиста и учителя: они поощряют Ваше проведение урока изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш урок.

в) у Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего урока все присутствующие выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

В-четвертых, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!» Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом! После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте перед уроком, когда вами овладевает нервозность). Можно использовать еще одну дыхательную технику. Вдохните в себя воздух несколько глубже, чем Вы обычно это делаете. Выдохните его и задержите дыхание на 6-10 секунд, как Вам будет удобнее. Затем снова вдохните, выдохните и вновь задержите дыхание. Выполняйте это упражнение 2-3 минуты или до тех пор, пока не почувствуете, что тревога от вас уходит. (выполнение дыхательной техники со студентами)

В-пятых, если предстоящее проведение урока действительно заставляет Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился –

решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

### ***Упражнения, которые помогают избавиться от волнений:***

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.

Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед ответственным выступлением.

- Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с шариками. Ладонью правой руки слегка прижмите шарик к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая шарик левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

- В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши нервы не подведут в ответственный момент.

### **III. Заключительная часть**

***Упражнение «Продолжи высказывание»*** (студентам предлагается продолжить предложенные высказывания по итогам занятия)

- Для меня данное занятие было полезным, потому что...
- Мне понравилось...
- Мне было трудно на занятии, когда...
- Я удивился на занятии, когда...
- После занятия я могу дать себе следующие рекомендации...

### **Занятие «Профессиональное самосознание»**

**Цель занятия:** создать условия для развития у студентов когнитивного и аффективного компонентов профессионального самосознания.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Приветствие».
2. Понятия «самосознание» и «профессиональное самосознание».

3. Структура профессионального самосознания (работа в группах).
4. Упражнение «Личность педагога».
5. Практикум «Исследование уровня сформированности профессионально-важных качеств педагога».
6. Упражнение «Ладони».
7. Упражнение «Сказочный герой».
8. Упражнение «Мой багаж».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** флип-чарт, блокноты, ручки, листы А4, ножницы, бланки с методикой «Идеальный учитель», листы для упражнения «Мой багаж».

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Приветствие»***

Психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга, здороваясь за руку особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

##### ***Определение темы (через разгадывание ребуса «Самосознание») и цели занятия***

#### **II. Основная часть**

***Беседа со студентами о содержании понятий «самосознание» и «профессиональное самосознание»:***

- Что же такое самосознание? (это осознание человеком себя как индивидуальности, направленность сознания человека на самого себя: на собственное тело, потребности, чувства, поведение).

Исходя из определения самосознания, дайте определение понятию «профессиональное самосознание»? (это осознание и целостная оценка специалистом себя как представителя профессии, процесса и результата своей профессиональной деятельности; осознание степени своего соответствия требованиям профессии).

- Важно отметить, что развитие профессионального самосознания является одним из условий успешного профессионального становления студентов. Почему?

##### ***Структура профессионального самосознания (работа в 3 группах):***

Каждая группа получает название определенного компонента профессионального самосознания (когнитивный, аффективный, поведенческий), их задача – определить содержание данного компонента, исходя из его названия, и указать специфику данного

компонента относительно педагогической профессии. Далее каждой группе необходимо в виде блок-схемы представить свой компонент профессионального самосознания.

*Время работы:* 20 минут.

*Презентация группами результатов своей работы, составление общего кластера структуры профессионального самосознания из блок-схем каждой группы.*

Основной составляющей когнитивного компонента профессионального самосознания педагога является представление о своих профессионально-педагогических качествах, т.е. тех качествах, наличие которых помогает Вам осваивать профессию педагога. И сегодня у Вас появится возможность исследовать наличие или уровень развития некоторых из них.

Для того, чтобы стать успешным в своей профессии, у педагога должен быть сформирован определенный набор качеств, необходимых для успешного осуществления педагогической деятельности. Для каждой профессии существует некий минимально необходимый уровень способностей, позволяющий выполнять должностные обязанности – это профессионально важные качества. Какие качества можно отнести к профессионально важным качествам педагога?

***Упражнение «Личность педагога»*** (проводится в малых группах по 4 человека)

Подгруппам предлагается составить портрет идеального педагога. На выполнение задания отводится 5 минут. Результатом обсуждения должен стать список качеств, которые, по мнению группы, являются неотъемлемыми для характеристики идеального педагога. Малые группы высказываются по очереди. Участник первой группы выходит и записывает на плакате с нарисованным человечком ПВК педагога по мнению их группы.

Для второй микрогруппы работа усложняется за счет особенностей представления своего портрета — оно проходит в виде ответов на вопросы:

- С чем в списке предыдущей подгруппы вы согласны?
- Что вы сами предлагаете добавить?
- Что в этом списке вы бы изменили, уточнили?

Таким образом, список дополняется и изменяется, при этом первая микрогруппа имеет право отстаивать свое решение, приводить аргументы в свою защиту. Третьей микрогруппе предстоит защищать свое мнение в сравнении с уже оформленным перечнем двух предыдущих микрогрупп, отвечая на уже известные вопросы. Итогом групповой дискуссии является список качеств идеального педагога, удовлетворяющий всех участников. Последним шагом дискуссии может стать либо ранжирование, либо выделение трех наиболее значимых с точки зрения профессии качеств личности.

***Практикум «Исследование уровня сформированности профессионально-важных качеств педагога» (Методика «Идеальный учитель»)***



Студентам предлагается прочитать утверждения, отражающие взгляды на то, каким должен быть хороший педагог. Какие из них Вы считаете верными, а какие — ошибочными.

Идеальный учитель...	Верно	Неверно
1. ... должен держать учащихся под контролем и не позволять им "самодеятельности".		
2. ... в общении с учениками открыто выражает радость, удовольствие, благодарность.		
3. ... не должен тратить время на уговоры учеников и выяснение причин возникших проблем.		
4. ... имеет право дать волю чувствам, если возмущен поведением учеников.		
5. ... не имеет права обсуждать свои чувства с учениками.		
6. ... готов понять ученика, даже если разговор идет на повышенных тонах.		
7. ... может не предпринимать никаких действий, ожидая, что проблема решится сама собой.		
8. ... готов взять на себя ответственность за неудачу общего дела.		
9. ... должен избегать проявления эмоций.		
10. ... не должен раскрывать свои карты - лучше держать учеников в неведении относительно своих замыслов.		
11. ... не обязан прислушиваться к мнению каждого ученика.		
12. ... не должен идти на поводу у своих эмоций, когда рассматривает конфликтную ситуацию в классе.		
13. ... не должен обращать внимание на разногласия в классе.		
14. ... должен сделать все, чтобы ученики гордились своим вкладом в общее дело.		
15. ... должен способствовать личностному развитию своих учеников.		
16. ... должен незамедлительно начинать борьбу с конфликтами и проблемами.		
17. ... должен использовать все возможности своего статуса.		
18. ... может обсуждать с учениками свою жизненную философию.		
19. ... проявляет спокойствие и сдержанность, когда приступает к разбору проблемных ситуаций.		
20. ... получает удовольствие от общения с учениками.		

*Обработка результатов:*

Число ваших утвердительных ответов на вопросы 2, 6, 8, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20 сложите с числом отрицательных на вопросы 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 17.

### *Анализ результатов:*

- От 15 до 20 баллов — высокий уровень сформированности профессионально-важных качеств.
- От 10 до 15 баллов — средний уровень;
- Менее 10 баллов — низкий уровень.

Посмотрите, на полученные результаты и сделайте выводы относительно уровня сформированности у Вас профессионально-важных качеств педагога. Сформулируйте рекомендации по развитию у себя конкретных профессионально-важных качеств, которые у вас на данный момент недостаточно развиты.

### ***Упражнение «Ладони»***

Студентам необходимо на листе формата А4 обвести 2 ладони. Над одной написать «ПОМОГАЕТ», над второй «МЕШАЕТ». Далее нужно обойти 7 одноклассников и задать 2 вопроса «Какие качества, способности у меня есть, которые помогут мне стать хорошим педагогом?» и «Какие качества/отсутствие качеств могут мне помешать стать хорошим педагогом?».

#### *Обсуждение:*

- С какими из указанных вашими одноклассниками качеств вы согласны?
- С какими из указанных вашими одноклассниками качеств вы не согласны?
- В чем заключался смысл участия в данном упражнении для вас?

### ***Упражнение «Сказочный герой»***

Сейчас по очереди мы будем выбирать конкретного человека. Задача всех остальных участников определить, с каким сказочным героем по своим профессиональным качествам у Вас ассоциируется данный человек и почему. После того, как все участники выскажутся в адрес конкретного участника, ему необходимо будет выбрать из всех перечисленных именно те образы, которые, по его мнению, действительно ему соответствуют. Таким образом, участники могут узнать, как их воспринимают окружающие и соотнести собственное представление о себе с представлением окружающих, сделать выводы.

#### *Обсуждение:*

- Что нового Вы о себе узнали в ходе выполнения данного упражнения?
- Что было приятным, а что неожиданным?
- Совпадает ли Ваше представление о себе с представлением Ваших одноклассников о Вас?

## **III. Заключительная часть**

### ***Упражнение «Мой багаж»***

Участникам раздаются листы с изображёнными на них чемоданами. Их задача — определить и записать на листе внутри чемодана тот полезный багаж (знания, умения и

т.д.), который они сегодня приобрели во время занятия. Далее участники по кругу высказывают свое мнение.

### **Занятие «Конструктивное взаимодействие с учащимися»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования и развития у студентов навыков конструктивного взаимодействия с учащимися.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Что нового?».
2. Понятие «Конструктивное взаимодействие».
3. Упражнение «Слепой, глухой, немой».
4. Практикум «Исследование своей доминирующей перцептивной модальности».
5. Упражнение «Пойми меня».
6. Упражнение «Догадайся!».
7. Игра «Встреча».
8. Упражнение «Разговор в разных позах».
9. Упражнение «Парусник плывет по реке».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** ноутбук, медиапроектор, презентация, бланки теста «Диагностика доминирующей перцептивной модальности», блокноты, ручки, карточки для упражнений «Слепой, глухой, немой», «Пойми меня», «Догадайся».

#### **Ход занятия:**

##### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Что нового?»***

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит всех в течение трех минут внимательно посмотреть друг на друга, обращая внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через три минуты участники должны, кидая мяч кому-либо из участников, сказать, что нового по сравнению со вчерашним днем они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника. После выполнения упражнения можно расспросить участников, насколько то, что они слышали, соответствовало их собственным ощущениям, переживаниям и т. д.

##### ***Определение темы и цели занятия***

Наше занятие будет посвящено теме «Конструктивное взаимодействие с учащимися». Поставьте, пожалуйста, цель занятия (познакомиться с основными способами организации конструктивного взаимодействия с учащимися).

## **II. Основная часть**

### ***Беседа со студентами о содержании понятия «конструктивное взаимодействие»***

- Что же такое «конструктивное взаимодействие»? (это процесс и результат совместной деятельности людей, в которую включен каждый участник деятельности. Деятельность, соответственно, сама развивает и расширяет сферу знаний умений и навыков каждого, и одновременно формирует ценностное отношение ко всем участникам деятельности и к самому процессу деятельности непосредственно).

- Что представляет собой конструктивное взаимодействие педагога и ученика?

- Что важно учитывать при общении с учеником, при организации занятий, чтобы сделать ваше взаимодействие с учащимся конструктивным?

Сегодня мы рассмотрим с вами некоторые способы построения конструктивного взаимодействия педагога с учениками.

### ***Упражнение «Слепой, глухой, немой»***

Участники делятся на тройки. Выбирают себе роли: слепого, глухого, немого. Отсюда следует: слепой не видит (закрывает глаза), немой не говорит, глухой не слышит. Ведущий дает инструкцию участникам, которые играют роль немого – договориться о встрече в определенном месте в нужное время (инструкция в печатном варианте: «Встретимся 20 марта в библиотеке 1 корпуса»). При выполнении задания пользоваться пишущими предметами нельзя.

#### *Обсуждение:*

- Что вы чувствовали, играя свои роли?

- Что было трудным при выполнении упражнения?

- Хотелось ли нарушить правила?

- Как вы думаете, почему нас или мы не всегда понимаем собеседника?

- Как вы думаете, почему порой так трудно объяснить учебный материал некоторым учащимся? Всегда ли мы при объяснении учитываем модальность учащихся?

Действительно, помимо умения слушать, слышать и говорить, любой человек обладает определенной модальностью: визуалы, аудиалы, кинестетики. Совсем не обязательно они могут быть в чистом виде, но их необходимо учитывать для конструктивного взаимодействия. Так, как вы уже убедились, аудиалу трудно понять кинестета, а визуалу – аудиала. Ведь не зря говорят, что кому-то достаточно один раз услышать, другому увидеть, третьему – почувствовать, ощутить. Именно поэтому проводя любое занятие старайтесь преподносить материал так, чтобы учащиеся могли его посмотреть, услышать, потрогать. И порой ученику не понятна тема урока не потому, что ему не позволяют это сделать уровень его познавательной активности, а потому, что педагог не учел его модальность и данный материал не был представлен необходимым способом (образом).

**Практикум «Исследование своей доминирующей перцептивной модальности»**  
(Методика «Диагностика доминирующей перцептивной модальности», автор С. Ефремцева)

Участникам предлагается прочитать предлагаемые на бланке утверждения. Если согласны с утверждением - поставьте рядом с его номером знак «+» («да»), если не согласны – знак «-» («нет»).

*Утверждения:*

1. Люблю наблюдать за облаками и звёздами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошёл в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьёзное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твёрдая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.

33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

*Обработка результатов:* Подсчитайте количество положительных ответов по каждой шкале (количество совпадений по шкале равняется количеству баллов по ней):

- Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Шкала, по которой испытуемый набрал наибольшее количество баллов, определяет ведущую сенсорную систему (ведущий тип восприятия). Определите уровни ведущего типа восприятия: 13-16 баллов – высокий; 8-12 баллов – средний; 0-7 баллов – низкий.

*Обсуждение:*

- Какой тип восприятия у вас преобладает?
- Как вы будете учитывать свой ведущий тип восприятия при организации учебной деятельности и в жизни?

### ***Упражнение «Пойми меня»***

Одному из участников предлагается стать ведущим и дается лист формата А4 с определенным изображением. Его задача, не показывая это изображение другим участникам, дать им подробную инструкцию для рисования этого изображения. Говорит только ведущий. Вопросы на понимание и уточнение в ходе упражнения не задаются.

После того, как ведущий заканчивает свой инструктаж, все участникам необходимо показать, какие изображения у них получились. После чего происходит сравнение получившихся рисунков студентов с оригиналом и выявление степени схожести.

*Обсуждение:*

- Все ли получилось? Почему?
- Все ли инструкции были понятны? Если нет, то, что хотелось сделать?
- Что вы чувствовали в момент выполнения упражнения? После?
- Могут ли подобные чувства испытывать наши ученики? В какой момент? Всегда ли мы их понимаем и даем возможность переспросить, уточнить и т.п.?
- Какой способ построения конструктивного взаимодействия с учащимися мы можем сформулировать (стараться доносить до учащихся информацию, используя доступный для них язык)?

### ***Игра «Встреча»***

Для этой игры нужно разделить на 2 равные группы. Каждая группа выстраивается так, чтобы образовались два концентрических круга - внешний и внутренний. Все, кто стоит во внешнем круге, поворачиваются лицом к своему партнеру во внутреннем круге. После этого предлагаются ситуации:

1. Представьте себе, что девочка или мальчик, с которым ты встретился, рассказал твою тайну другим одноклассникам. Вырази словами чувства к нему. Что бы ты ему сказал? (Сначала говорят те, кто стоит во внутреннем круге, потом те, кто во внешнем).

2. Сегодня этому ребенку незаслуженно поставили двойку, учитель не стал слушать его объяснений. Он очень переживает, старается не подавать вида, но ты его друг: постарайся ему высказать свою поддержку.

*Обсуждение:*

- Что вы чувствовали, когда выражали добрые чувства к человеку и когда высказывали свое недовольство к другому?
- Как быть с чувствами, как их лучше выразить, чтобы не навредить ни себе, ни своему ученику? (Договориться, решить мирным путем)

### ***Упражнение «Догадайся!»***

Выбирается один доброволец. Каждый участник вытягивает табличку с названием определенного эмоционального состояния (зависть, гнев, радость, паника, удивление, восторг, уныние и т.д.). Нужно произнести в адрес добровольца фразу «Ты сегодня замечательно выглядишь» с указанной интонацией как можно ярче. Добровольцу необходимо определить заданную эмоцию и указать, какие ощущения он испытывал при обращении к себе человека с той или иной эмоцией.

*Обсуждение:*

- Какой следующий способ построения конструктивного взаимодействия с учащимися можно назвать? (важно учиться понимать эмоциональное состояние ученика и учитывать его при организации взаимодействия).

### ***Упражнение «Разговор в разных позах»***

Участникам предлагается разбиться на пары и поговорить на любые интересующие их темы в течение одной минуты. Условия разговора задает ведущий:

- начать разговор, сидя лицом друг к другу;
- продолжить разговор, сменив позиции (один партнер сидит, второй стоит);
- продолжить разговор, повернувшись спиной друг к другу (сидя или стоя).

*Обсуждение:*

- В каком положении разговор было вести сложнее всего. Почему?
- Какие чувства вы испытывали, ведя разговор сверху? Снизу вверх?
- Какое положение для разговора оказалось для вас самым комфортным?
- Если вы разговариваете с учеником один на один, какую позицию лучше всего выбрать для организации конструктивного взаимодействия?

### **III. Заключительная часть**

#### ***Рефлексия:***

- В чем заключается польза данного занятия для вас?
- Какие способы организации конструктивного взаимодействия с учащимися вы будете использовать в своей педагогической деятельности?

### ***Упражнение «Парусник плывёт по реке»***

Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно «проплывает» между «берегами». Берега мягкими прикосновениями помогают «паруснику», говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами.

## **Занятие «Овладение ораторским искусством или как научиться выступать перед публикой»**

**Цель занятия:** создать условия для развития у студентов навыков публичного выступления.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Добрый день».
2. Понятие «публичное выступление».
3. Первое правило успешного публичного выступления – преодоление страха.



4. Второе правило успешного публичного выступления – подготовка к выступлению.

5. Третье правило успешного публичного выступления – уместное использование вербальных и невербальных средств общения в процессе выступления.

6. Упражнение «Продолжи высказывание».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** флип-чарт, маркер, карточки с ключевыми словами правил публичного выступления, блокноты, ручки по количеству участников, бланки с этапами подготовки к публичному выступлению.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Добрый день»***

Участникам по очереди предлагается поприветствовать всех присутствующих словами «Добрый день» и добавить обязательно к ним какое-нибудь невербальное сопровождение (жест, мимика, пантомимика).

#### ***Сообщение темы занятия и постановка целей***

#### **II. Основная часть**

##### ***Беседа со студентами о содержании понятия «публичное выступление»***

- Что такое публичное выступление? (процесс передачи информации, обращённый к широкой аудитории, основная цель которого - убедить слушателей в правильности тех или иных положений, изменить поведение аудитории, её взгляды, убеждения, настроения).

- Как называется наука, занимающаяся изучением правил публичного выступления? (Риторика – наука об ораторском искусстве, искусстве выступления перед публикой).

- В каких сферах профессиональной деятельности важно владеть ораторским искусством?

- Как мы назовем человека, выступающего перед публикой? (оратор)

- Что означает выражение «владеть ораторским искусством»? Каким должно быть выступление оратора?

- Почему учителю важно владеть ораторским искусством?

#### ***Первое правило успешного публичного выступления – преодоление страха (работа в группах)***

- Какие эмоции у вас возникают, когда вам предлагают выступить перед определенной аудиторией?

- Оказывается, если человеку предложить одну и ту же тему раскрыть в ходе беседы и в ходе публичного выступления, он будет чувствовать себя по-разному. Спокойно и

уверенно в первом случае, и волнительно во втором. Почему так происходит? В чем ответственность публичного выступления?

1. Ответственность за качество произносимой речи перед большим количеством разнородной публики.

2. Невозможность отказаться от выступления при возникших затруднениях.

3. Слабая обратная реакция со стороны слушателей.

*Деление студентов на 3 группы*

Каждой группе предлагается сформулировать правила преодоления страха публичного выступления (1 группа – правила преодоления страха перед публичным выступлением; 2 группа – правила преодоления страха во время публичного выступления; 3 группа – на основе предложенных отдельных ключевых слов сформулировать правила публичного выступления – «репетиция», «несовершенство», «уважение», «программирование на успех», «визуальный контакт», «внешность», «не перегружать»). Ответы: 1. Репетиция выступления перед зеркалом. 2. Позвольте себе быть несовершенным. 3. Уважение к аудитории. 4. Программирование на успешное выступление. 5. Поддержание визуального контакта с позитивными лицами слушателей. 6. Уделение должного внимания внешнему виду. 7. Не перегружайте себе перед выступлением).

*Презентация группами результатов своей работы, составление блок-схем преодоление страха перед и во время публичного выступления.*

***Второе правило успешного публичного выступления – подготовка к выступлению (работа в парах)***

- Мы рассмотрели одно из правил успешного выступления – преодоление страха публичного выступления. Какие еще условия успешного публичного выступления вы можете назвать?

- Еще одним важным условием является тщательная подготовка к выступлению. Как бы красиво вы не умели говорить и успешно справляться со страхом, если не будет подготовки – выступление не будет успешным. Многие успешные ораторы, которые выступают с кажущейся легкостью уделяют много внимания подготовке текста выступления. Почему? Что важно учитывать при подготовке текста выступления?

*Работа в парах:* расположить последовательность предложенных на бланках этапов подготовки текста выступления: (ответ: 7,4,6,2,9,8,3,1,5)

1. Выбор стиля выступления.

2. Написание текста доклада.

3. Подготовка наглядных материалов.

4. Определение темы доклада.

5. Репетиция выступления.

6. Составление плана доклада.

7. Формулировка цели доклада.

8. Принятие решения об использовании наглядных материалов.

9. Разбивка материала доклада по времени.

*Представление результатов работы, составление кластера этапов подготовки к публичному выступлению.*

***Третье правило успешного публичного выступления – уместное использование вербальных и невербальных средств общения в процессе выступления (работа в группах)***

- Мы уже выяснили 2 условия успешного публичного выступления: преодоление страха и тщательная подготовка к выступлению. Что еще обеспечит успех выступления оратора? (уместное использование вербальных и невербальных средств общения в процессе выступления).

*Работа в группах (3 группы)*

Каждой группе необходимо определить и обыграть перед присутствующими особенности использования вербальных и невербальных средств общения во время выступления перед публикой в соответствии с заданными особенностями публики и места выступления:

1 группа – выступление за трибуной;

2 группа – выступление перед небольшой публикой (в пределах одного кабинета);

3 группа – выступление перед большой аудиторией (лекционный зал, сцена и т.д.)

*Презентация группами результатов своей деятельности через обыгрывание соответствующего типа публичного выступления, анализ.*

### **III. Заключительная часть**

***Упражнение «Продолжи высказывание»*** (студентам предлагается продолжить предложенные высказывания по итогам занятия)

- Для меня данное занятие было полезным, потому что...

- Мне понравилось...

- Мне было трудно на занятии, когда...

- Я удивился на занятии, когда...

- После занятия я могу дать себе следующие рекомендации...

### **Занятие «Я не такой, как все и все мы - разные»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов установок толерантного отношения к себе и к окружающим.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Счастье - это».

2. Упражнение «Моя уникальность».

3. Упражнение «Кляксы».
4. Упражнение «Я».
5. Понятие «толерантность».
6. Упражнение «Примерка социальных ролей».
7. Упражнение на рефлексии «Клубок».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** листы А4 для упражнения «Счастье - это», карандаши, фломастеры, проектор, презентация, ноутбук, блокноты, ручки по количеству участников, таблички на головы участников с надписью социальных ролей, клубок.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Счастье - это»***

Участникам предлагается в течение 10 минут поразмышлять над тем, что такое «счастье» для них и выразить свои рассуждения в виде рисунка, схемы.

Представление участниками результатов своей работы и формулировка вывода о том, что люди по-разному понимают одни и те же явления, имеют разный взгляд на одни и те же вещи, т.к. все люди разные и в мире нет двух абсолютно похожих людей.

##### ***Сообщение темы занятия и постановка целей***

Сегодня мы поговорим с вами о непохожести людей друг на друга, постараемся выявить, в чем заключается ваше уникальное отличие от окружающих и определить, как это можно использовать для саморазвития и выхода из трудных ситуаций.

#### **II. Основная часть**

##### ***Упражнение «Моя уникальность»***

Постарайтесь ответить на вопрос «В чем моя особенность, неповторимость, уникальность?» и запишите ответы на листок. После опросите 5 человек, узнайте у них «В чем ваша особенность, в чем уникальность?», запишите их мнение на тот же лист бумаги. Проанализируйте ваши ответы и ответы участников о вас, сопоставьте и определите общий список тех особенностей, которые составляют вашу уникальность.

*Обсуждение:*

- Поделитесь с нами тем, что у вас получилось?
- Как вы будете использовать знание своих особенностей в жизни?

##### ***Упражнение «Кляксы»***

Студентам предлагается проанализировать представленные на слайде кляксы и постараться увидеть в них разные объекты, записать их в блокнот.

*Студенты демонстрируют увиденное на экране.*

*Обсуждение:*

- Как вы уже обратили внимание, вы все видели в предложенных кляксах разные объекты. Среди вас были те люди, которые среди клякс увидели те же объекты, что и большинство одноклассников. Это свидетельствует о том, что вы относитесь к числу людей наиболее чутко улавливающих запросы и требования общества, вы хорошо адаптируетесь к окружающей среде, вы - реалистичны.

- Также среди вас были и те люди, которые смогли увидеть в кляксах уникальные объекты, которые не были увидены другими. Это свидетельствует о том, что вы нестандартные личности, которые воспринимают окружающий мир не как все, у вас есть свой, отличный от большинства, взгляд на вещи, что является хорошей предпосылкой для творчества и самореализации.

### ***Упражнение «Я»***

Вы уже провели достаточную работу, направленную на осознание своих качеств, особенностей, как личности. И сейчас настало время определить, как вы относитесь к себе, за что цените и уважаете.

Участникам дается задание ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» - следующим образом: нарисуйте в блокноте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте портрет себя. Затем вдоль лучей они должны написать все свои достоинства, все хорошее, что они о себе знают. Нужно постараться, чтобы лучей было как можно больше.

#### *Обсуждение:*

- Легко ли было нарисовать и описать свои достоинства?
- В чем смысл выполнения данного упражнения для вас?
- Дается задание на дом: повесить этот рисунок в своей комнате и по мере своих возможностей дописывать все хорошее о себе.

### ***Беседа со студентами о понятии «толерантность»***

Осознав, что вы не похожи на окружающих людей, важно понимать, что и каждый из окружающих, также отличается от остальных. И так же, как и вы, имеет право быть самим собой и не похожим на других. Мы все хотим, чтобы люди уважали нас, наши особенности и нашу неповторимость. Но тогда, согласно золотому правилу морали, мы должны относиться к другим так, как хотели бы, чтобы относились к нам, т.е. принимали и уважали.

- О каком понятии идет речь, когда мы говорим о терпимом уважении к окружающим? (толерантность)

- Что такое толерантность? (нравственное качество, определяющее активную нравственную позицию и психологическую готовность к построению конструктивного взаимодействия личности с другими людьми, отличающимися от нее социальной, культурной, конфессиональной принадлежностью, интересами, потребностями, мировоззрением).

- Какую роль играет проявление толерантности в жизни человека? (мнение студентов)

- Оцените уровень развития толерантности у вас по 10-ти балльной шкале.

- Как лично вам это качество помогает в жизни? (мнение студентов)

### ***Упражнение «Примерка социальных ролей»***

Участникам группы анонимно одеваются на головы таблички с надписями социальных ролей (поп-звезда, генеральный директор крупного банка, беженец, наркоман, безработный, скинхед, миллиардер, депутат госдумы, инвалид, бомж). Студентам необходимо подходить друг к другу и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек.

*Обсуждение:*

- Комфортно ли вы чувствовали себя?

- Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам?

- Какой вывод относительно важности проявления толерантности в общении с людьми мы можем сделать?

### **III. Заключительная часть**

#### ***Упражнение на рефлексию «Клубок»***

Участники встают в круг и по очереди называют то, что им понравилось сегодня, говорят, что нового узнали на занятии, что удалось, а что не удалось сделать во время занятия и почему. После чего клубок передаётся соседу, и так, пока не замкнётся круг.

## III БЛОК «ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ТРУДОУСТРОЙСТВА»

### Занятие «Самопрезентация на рынке труда»

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов представления о процессе осуществления самопрезентации на рынке труда, способах поиска работы; навыков поиска работы в сети Internet и составления портфолио соискателя работы.

**Продолжительность:** 3 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Спички».
2. Понятие «самопрезентация на рынке труда», ее виды.
3. Упражнение «Я и моя будущая профессия».
4. Практикум «Поиск работы в сети Internet».
5. Структура портфолио соискателя работы.
6. Практикум «Создание 1 блока «Портрет» портфолио соискателя работы в электронном виде».
7. Упражнение «Продолжи высказывание».

**Место проведения:** компьютерный класс.

**Оборудование:** спички (50-70 штук), листы формата А4, ручки, блокноты, флешки для хранения разработанных студентами электронных документов.

#### Ход занятия:

##### I. Вводная часть

##### *Упражнение «Спички»*

Психолог предлагает каждому участнику взять из его рук столько спичек, сколько он посчитает нужным (для чего участникам понадобятся спички, психолог никак не комментирует). После того, как все участники взяли спички, психолог просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько спичек он взял. Обсуждение упражнения не требуется.

##### *Определение темы занятия и цели*

##### II. Основная часть

##### *Понятие «самопрезентация на рынке труда», ее виды (работа в группах)*

Участники делятся на 3 группы, каждой из которых необходимо выполнить своё задание, оформив ответ в виде блок-схемы:

1 группа – содержание понятия «самопрезентация на рынке труда» (определение, структура);

2 группа – виды самопрезентации на рынке труда (отразить в виде блок-схем в кратком виде главную суть таких видов самопрезентации, как: резюме; телефонный разговор с работодателем; собеседование с работодателем; портфолио).

3 группа - способы поиска работы.

*Презентация группами разработанных блок-схем, обсуждение.*

### ***Упражнение «Я и моя будущая профессия»***

Каждому участнику предлагается поразмышлять о своей будущей работе, выполнив задание, состоящее из двух частей:

1. Что вы хотите от будущей работы?

- содержание Вашей будущей деятельности (должность, место работы, обязанности, условия труда);

- перспективы;

- заработок;

- неизбежные неудобства (на какие неудобства ради работы вы могли бы согласиться?)

2. Что вы имеете для того, чтобы получить желаемую должность (ваши знания, умения, способности, достижения)?

### ***Практикум «Поиск работы в сети Internet» (работа за компьютерами, имеющими выход в сеть Internet)***

Участникам предлагается перечень специализированных сайтов поиска работы, на которых им нужно найти 5 наиболее подходящих для них вакансий, зафиксировать основную информацию по каждой вакансии в электронном виде (название и место расположения организации, должность, требования работодателя, условия труда, зарплата и т.д.) и обосновать свой выбор по каждой вакансии.

Перечень предлагаемых сайтов поиска работы:

<https://www.avito.ru/slavgorod/rabota>

<https://barnaul.hh.ru/>

<https://barnaul.rabota.ru/>

<https://www.superjob.ru/>

<https://www.zarplata.ru/>

<http://barnaul.po-rabote.ru/>

<http://brn.rosrabota.ru/>

*Презентация участниками подобранных для себя вакансий.*

### ***Структура портфолио соискателя работы (работа в группах)***

Участники работают в 3 группах, каждой из которых необходимо определить структуру портфолио соискателя работы по педагогической специальности (название блоков портфолио и содержание каждого из блоков).

*Презентация группами результатов своей работы, обобщение мнений групп и выделение общей структуры портфолио соискателя.*



1. Портрет (Фото, ФИО; дата рождения; образование: годы обучения - школа, ПОУ; отношение к профессии, личностная характеристика, увлечения, профессиональное/жизненное кредо, контактные данные).

2. Копии документов об образовании.

3. Профессиональные достижения (дипломы, грамоты, благодарности).

4. Методические разработки.

5. Публикации.

6. Отзывы, рекомендации.

### ***Практикум «Создание 1 блока «Портрет» портфолио соискателя работы в электронном виде»***

Участникам предлагается создать 1 блок своего портфолио соискателя работы в электронном виде. Структура 1 блока «Портрет» (Фото, ФИО; дата рождения; образование: годы обучения - школа, ПОУ; отношение к профессии, личностная характеристика, увлечения, профессиональное/жизненное кредо, контактные данные).

*Презентация участниками 1 блока своего портфолио соискателя работы.*

### **III. Заключительная часть**

***Упражнение «Продолжи высказывание»*** (студентам предлагается продолжить предложенные высказывания по итогам занятия)

- Для меня данное занятие было полезным, потому что...

- Мне понравилось...

- Мне было трудно на занятии, когда...

- После занятия я могу дать себе следующие рекомендации...

### **Занятие «Резюме как вид самопрезентации на рынке труда»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов представления о понятии «резюме», его структуре, типичных ошибках оформления и правил составления, навыков составления резюме.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Обмен».

2. Практикум «Особенности составления резюме».

3. Практикум «составление резюме» (индивидуальная работа студентов за компьютером).

4. Упражнение «Мой вклад в работу группы».

**Место проведения:** компьютерный класс.

**Оборудование:** раздаточный материал в виде образцов резюме (6 разных образцов: 3 правильно составленные, 3 – с ошибками), ручки, блокноты, флешки для хранения разработанных студентами электронных документов.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Обмен»***

Психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки, взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т.п.).

#### ***Определение темы занятия и цели***

#### **II. Основная часть**

##### ***Практикум «Особенности составления резюме» (работа в группах за компьютерами)***

Участники делятся на 3 группы, каждой из которых предлагается поработать с раздаточным материалом в виде образцов резюме (каждой группе предложено по 2 образца резюме) и выполнить задание в виде создания электронной презентации:

1 группа - определить структуру резюме и содержание каждого блока резюме;

2 группа - выявить типичные ошибки в написании резюме;

3 группа - сформулировать требования к написанию резюме.

*Презентация группами результатов своей работы, обсуждение.*

##### ***Практикум «составление резюме» (индивидуальная работа студентов за компьютером)***

Каждому участнику предлагается составить электронный вариант своего резюме в соответствии с ранее выявленной структурой резюме:

I. Личные данные (пол, дата рождения, гражданство, семейное положение)

II. Контактные данные: (адрес, телефон, эл. почта)

III. Цель (на какую вакансию вы претендуете; получение работы.....; зарплата)

IV. Образование (уровень образования, наименование учебного заведения, год окончания, специальность, квалификация; дополнительное образование: участие в тренингах, курсах, семинарах, конференциях и т.п.)

V. Опыт работы (указывать период работы, наименование организации/учреждения, наименование должности, описание функциональных обязанностей и основных профессиональных достижений (с использованием глаголов действия, например: увеличил, сократил и т.п.). Данный раздел должен охватывать период не более 10

последних лет (начинать описание необходимо с последнего места работы, т.е. излагать информацию в обратном хронологическом порядке).

#### VI. Личные качества

VII. Дополнительные сведения (степень владения компьютером, иностранными языками; сведения о семейном положении, готовности к командировкам, наличии загранпаспорта, водительского удостоверения, собственного автомобиля, вредных привычек, готовности к ненормированному рабочему дню, хобби являются необязательными, они указываются в резюме по мере необходимости).

Рекомендации (если есть возможность предоставить рекомендации с предыдущего места работы и/или учебы, можно указать в резюме: рекомендации прилагаются и/или рекомендации будут предоставлены по требованию)

Дата составления резюме и подпись

*Презентация участниками составленных резюме, обсуждение.*

### III. Заключительная часть

#### *Упражнение «Мой вклад в работу группы»*

Каждому участнику предлагается ответить на вопрос «Какой вклад я внёс в сегодняшнюю работу группы?».

## Занятие «Я иду на собеседование»

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов понятия о «собеседовании», этапах его прохождения соискателем работы и типичных ошибках соискателя; формирование у студентов навыков эффективного поведения соискателя на собеседовании.

**Продолжительность:** 2 часа.

#### **План занятия:**

1. Упражнение «Комплимент».
2. Понятие «собеседование».
3. Практикум «Особенности прохождения собеседования при трудоустройстве».
4. Этапы собеседования.
5. Упражнение «Я на собеседовании».
6. Упражнение «Чему я научился».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** мяч, ручки, блокноты.

#### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

#### *Упражнение «Комплимент»*

Психолог бросает мяч любому участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит ему комплимент. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо» и добавляет «А еще я ...», называя дополнительный комплимент в свой адрес. Затем бросает мяч другому и тоже говорит ему комплимент. Упражнение выполняется до тех пор, пока мяч не побывает в руках каждого присутствующего участника.

*Обсуждение:*

- Поделитесь впечатлениями от выполненного упражнения?
- Как это повлияло на ваш настрой на предстоящее занятие?

### ***Определение темы занятия и цели***

## **II. Основная часть**

### ***Беседа со студентами о содержании понятия «собеседование»***

- Что такое собеседование? (это встреча с потенциальным работодателем или его представителем при приеме на работу).
- Какие цели преследует на собеседовании соискатель и работодатель?

### ***Практикум «Особенности прохождения собеседования при трудоустройстве на работу»***

Участникам предлагается разделить на 3 группы и пронаблюдать за 4 представленными их вниманию мини-сценками прохождения собеседования между работодателем и соискателем (сценки разыгрываются заранее подготовленными студентами). По итогам наблюдения за сценками каждой группе нужно выполнить свое задание, исходя из увиденного:

1 группа – «ошибки соискателя во время прохождения собеседования»;

2 группа – «вопросы работодателя соискателю, их смысл и наиболее эффективные ответы на них»;

3 группа – «вопросы соискателя работодателю, их значение для соискателя».

#### *Ошибки соискателей из представленных сценок:*

Ошибки 1 соискателя: постоянные жалобы; активная, неуместная жестикуляция; бестактное поведение.

Ошибки 2 соискателя: опоздание на собеседование; неопрятный внешний вид; лень; отсутствие представления об организации; грубость.

Ошибки 3 соискателя: неуверенность в себе; некоммуникабельность; отказ от тестов.

4 соискатель – «правильный соискатель».

#### *Вопросы работодателя соискателю во время собеседования:*

- Расскажите о себе?
- Какие Ваши цели на ближайшие годы?
- Почему Вы выбрали эту специализацию?

- Почему Вы обратились в наше учреждение/организацию?
- Чем Вы занимаетесь в свободное время?
- Каковы Ваши сильные и слабые стороны?
- Какую работу Вы любите (не любите) делать больше всего?
- Как Вы относитесь к алкоголю ( курению)?
- Каковы Ваши критерии выбора работы?
- Что Вы знаете о нашем учреждении/организации?

Вопросы соискателя работодателю во время собеседования:

- Как будет примерно выглядеть мой рабочий день?
- Кому я буду непосредственно подчиняться? Могу ли я с ним встретиться?
- Какие имеются возможности для служебного или профессионального роста?
- В чем состоит главная цель данной работы?

*Обсуждение результатов работы каждой группы.*

**Этапы собеседования (работа в группах)**

Участники работают в 3 группах, задача каждой группы – определить содержание деятельности соискателя работы на указанном этапе собеседования, исходя из его названия:

- 1 группа – 1 этап «подготовка к собеседованию»;
- 2 группа – 2 этап «поведение на собеседовании»;
- 3 группа – 3 этап «поведение после собеседования».

*Презентация группами результатов своей работы, обсуждение.*

**Упражнение «Я на собеседовании»**

Участникам предлагается разбиться на пары и разыграть между собой роли соискателя и работодателя во время собеседования, исходя из информации, полученной ранее.

*Время работы: 10 минут.*

Далее желающим участникам (возможно из разных пар) предлагается разыграть процесс собеседования между работодателем и соискателем перед всеми участниками. Последовательно можно пронаблюдать сценки собеседования 4-5 пар. После просмотра каждой сценки проводится *обсуждение*:

- Какие ошибки были допущены соискателем?
- Какие приемы, использованные соискателем во время собеседования, были успешными?
- Какой опыт из просмотренной сценки собеседования вы извлекли для себя?

**III. Заключительная часть**

**Упражнение «Чему я научился»**

Участникам предлагается по очереди передавать мяч друг другу и говорить о том, что они получили от сегодняшнего занятия (что узнали, где будут использовать полученную информацию, пожелания по дальнейшему проведению подобных занятий).

### **Занятие «Адаптация молодого специалиста на новом рабочем месте»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов представления о понятии «адаптация на новом рабочем месте» и правилах адаптации молодого специалиста в организации.

**Продолжительность:** 1 час.

**План занятия:**

1. Упражнение «Веселый счет».
2. Понятие «адаптация молодого специалиста на новом рабочем месте», ее значение для успешной профессиональной деятельности специалиста.
3. Проблемы молодого специалиста на первом рабочем месте.
4. Правила адаптации молодого специалиста на новом рабочем месте.
5. Упражнение «Продолжи высказывание».

**Место проведения:** компьютерный класс.

**Оборудование:** ватман, ручки, блокноты.

#### **Ход занятия:**

##### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Веселый счет»***

Психолог называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

*Обсуждение:*

- Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

##### ***Определение темы занятия и цели***

##### **II. Основная часть**

***Формулирование определения понятия «Адаптация на новом рабочем месте», значения этого процесса для успешной профессиональной деятельности специалиста студентами в парах*** (это период ознакомления и приспособления сотрудника к неизвестной до этого трудовой профессиональной деятельности, организации, коллективу, регуляция своего поведения согласно непривычным требованиям).

### ***Проблемы молодого специалиста на первом рабочем месте (работа в группах)***

Участники делятся на 2 группы, каждой из которых необходимо определить перечень проблем, которые может испытывать молодой специалист на первом рабочем месте, исходя из их названия (перечень проблем фиксируется на ватмане):

1 группа – «производственные (профессиональные) проблемы»;

2 группа – «личностные (психологические) проблемы».

*Презентация группами результатов своей работы, обсуждение.*

### ***Правила адаптации молодого специалиста на новом рабочем месте (работа в группах за компьютером)***

Участники продолжают работать в 2-х группах. Задача каждой группы – сформулировать правила адаптации молодого специалиста на новом рабочем месте, которые будут направлены на профилактику возникновения проблем молодого специалиста на новом рабочем месте определенного вида, разработать электронный буклет:

1 группа – «личностные (психологические) проблемы»;

2 группа – «производственные (профессиональные) проблемы».

*Презентация группами результатов своей работы, обсуждение.*

### **III. Заключительная часть**

***Упражнение «Продолжи высказывание»*** (студентам предлагается продолжить предложенные высказывания по итогам занятия)

- Для меня данное занятие было полезным, потому что...

- Мне понравилось...

- Мне было трудно на занятии, когда...

- После занятия я могу дать себе следующие рекомендации...

### **Занятие «Конфликты на работе и пути их преодоления»**

**Цель занятия:** создать условия для формирования у студентов навыков конструктивного предупреждения конфликтов и выхода из них.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Давайте поздороваемся».

2. Понятие «конфликт».

3. Причины конфликта на работе.

4. Упражнение «Описание по фото».

5. Виды конфликтов на работе.

6. Структура, динамика стратегии поведения в конфликтах.

7. Практикум «Анализ конфликта на работе».

8. Упражнение «Всё в твоих руках».

**Место проведения:** кабинет для проведения занятий с элементами тренинга.

**Оборудование:** колокольчик, ноутбук, проектор, экран, видеофайл с мультфильмом о конфликтах, ватманы, ручки, блокноты, листы А4, 2 фотографии мужчин.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Давайте поздороваемся»***

Психолог предлагает участникам поздороваться необычным образом. Для этого нужно разбиться на пары. Если участники услышат 1 хлопок – они здороваются руками, 2 хлопка – здороваются плечами, 3 хлопка – здороваются спинами. Во время задания участники сохраняют молчание, здороваются только части их тела. Когда психолог позвонит в колокольчик, задача участников - найти нового партнера.

***Определение темы занятия по итогам просмотра мультфильма, формулировка цели занятия***

#### **II. Основная часть**

***Выявление представления студентов о понятии «конфликт» через подбор синонимов, формулирование определения (фронтальный опрос).***

***Причины конфликта на работе (работа в парах).***

***Обсуждение результатов работы в парах.***

##### ***Упражнение «Описание по фото»***

Участники делятся на 2 группы, каждой из которых дается фото мужчины, где на обратной стороне есть краткая информация о нем. На основе имеющейся информации необходимо составить психологический портрет мужчины (характер, интересы, взгляды на жизнь и т.д.). Группам даются фото одного и того же мужчины, но на обратной стороне у них разная информация (1 группа – «Иванов Иван, врач, доктор медицинских наук, разработал вакцину от серьезной болезни, лауреат Нобелевской премии»; 2 группа – «Петров Петр – серийный убийца»). Группы не знают о том, что у них фото одного и того же мужчины.

***Обсуждение:*** каждая группа зачитывает имеющуюся информацию о мужчине и составленное ими описание его как личности. После этого группы узнают, что у них было фото одного и того же человека, только дана разная информация о нем.

На основе обнаруженного явления «Составление характеристики человека на основе мнения других людей, а не личного знакомства с ним» студенты приходят к еще одной причине конфликта на работе – «суждение о человеке не на основе лично полученной информации, а на основе рассказов других людей».



### ***Виды конфликтов на работе (работа в 3 группах)***

Каждой группе необходимо дать определение вида конфликта, исходя из его названия и привести пример:

1 группа - Классификация конфликтов на работе по направленности: горизонтальные, вертикальные, смешанные.

2 группа - Классификация конфликтов на работе по составу конфликтующих сторон: внутриличностные; межличностные; между личностью и группой; межгрупповой.

3 группа - Классификация конфликтов на работе по функции: конструктивные, деструктивные.

### ***Структура, динамика стратегии поведения в конфликтах (работа в 3 группах)***

На основе ключевых данных группам необходимо составить развернутый ответ и составить блок-схему на ватмане:

1 группа – «Структура конфликта» (стороны конфликта; предмет и объект конфликта; цели конфликта; окружающая среда);

2 группа – «Динамика конфликта» (1. Предконфликтная ситуация; 2. Открытый конфликт: А) Инцидент; Б) Эскалация конфликта; В) Завершение конфликта; 3. Постконфликтный период);

3 группа – «Стратегии поведения в конфликте» (соперничество; уступка; уход (избегание); компромисс; сотрудничество).

*Презентация группами итогов своей работы, обсуждение.*

### ***Практикум «Анализ конфликта на работе» (по 3 группам)***

Каждой группе необходимо проанализировать конфликт по заданному алгоритму:

1. Выберите фильм, в котором имеет место конфликт на работе (или придумайте сами историю про конфликт на работе).

2. Краткое изложение конфликта.

3. Анализ конфликта:

А) Вид конфликта (по изученным классификациям);

Б) Структура конфликта;

В) Динамика конфликта.

4. Возможные пути предотвращения конфликта.

5. Способы конструктивного разрешения конфликта.

*Презентация группами результатов работы, обсуждение.*

## **III. Заключительная часть**

### ***Упражнение «Всё в твоих руках»***

И в завершении нашего занятия я предлагаю Вам поделиться своими впечатлениями и провести небольшой самоанализ. Для этого на имеющемся листе бумаги обведите свою руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение:

- Большой – запишите какая информация, полученная на занятии, оказалась для Вас важной и полезной;
- Указательный – как Я оцениваю свою работу на занятии;
- Средний – что было трудно;
- Безымянный – моя оценка психологической атмосферы на занятии;
- Мизинец – для меня было недостаточно.

### **Занятие «Стрессоустойчивость молодого специалиста»**

**Цель занятия:** создать условия для знакомства студентов с понятием «стрессоустойчивость», ее функциями и способами развития; развития у студентов навыков стрессоустойчивости.

**Продолжительность:** 2 часа.

**План занятия:**

1. Упражнение «Я желаю тебе сегодня...»
2. Понятие стресс и его причины.
3. Причины, функции и признаки стресса в педагогической профессии (работа в группах).
4. Понятие «стрессоустойчивость».
5. Практикум «Исследование уровня стрессоустойчивости»
6. Способы развития стрессоустойчивости.
7. Упражнение «Продолжи высказывание».

**Место проведения:** кабинет для проведения просветительских и групповых занятий.

**Оборудование:** ноутбук, медиапроектор, презентация, бланки с методикой «Анализ стиля жизни», блокноты, ручки.

#### **Ход занятия:**

##### **I. Вводная часть**

##### ***Упражнение «Я желаю тебе сегодня...»***

Участникам предлагается сказать пожелание своему соседу на сегодняшний день и сегодняшнее занятие в частности.

##### ***Определение темы занятия и цели:***

- Трудоустраиваясь в организацию, молодой специалист попадает в новые незнакомые для него условия. Какие?

- В ходе изучения прошлой темы мы говорили о том, что сначала молодому специалисту на первом рабочем месте необходимо адаптироваться. В каком эмоциональном состоянии находится специалист, только что пришедший на новую работу?

- Что в первую очередь необходимо сделать молодому специалисту, испытывающему стресс в результате прихода на новое рабочее место?

- Какое качество ему для этого понадобится?

- Определите тему занятия исходя из первоочередной задачи, которую необходимо решить молодому специалисту на первом рабочем месте («Стрессоустойчивость молодого специалиста»).

- Какие цели вы перед собой поставите на сегодняшнем занятии?

## **II. Основная часть**

### ***Беседа со студентами о понятии стресс, его причинах***

- На 1 курсе мы проводили занятие по теме «Стресс в нашей жизни», за 2 года обучения в колледже вы приобрели новый опыт по теме «Стресс».

- Что же такое стресс?

- По каким причинам у человека может возникнуть стресс?

### ***Работа в группах (3 группы)***

Участникам каждой группы предлагается создать кластер по определенной теме с примерами:

1 группа – «Причины стрессов в педагогической профессии» (большой объем работы; нахождение в состоянии постоянного оценивания; взаимодействие с большим количеством разных людей; завышенные требования со стороны общества).

2 группа – «Признаки стресса у педагогов» (физиологические, эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие).

3 группа – «Функции стресса в педагогической профессии» (конструктивные и деструктивные).

Презентация группами результатов своей работы, обсуждение.

### ***Работа в парах*** – дать определение понятию «стрессоустойчивость».

Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной

деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

**Практикум «Исследование уровня стрессоустойчивости»** (методика «Тест на стрессоустойчивость «Анализ стиля жизни»).

**Инструкция:** Уважаемые студенты, с целью исследовать уровень Вашей стрессоустойчивости, просим Вас ответить на ниже представленные вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения для Вас верны. Отвечать необходимо на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

№	Вопрос	Всегда (1б.)	Часто (2б.)	Иногда (3б.)	Почти никогда (4б.)	Никогда (5б.)
1	Как часто Вы едите по крайней мере одно горячее блюдо в день?					
2	Как часто Вы спите по 7-8 часов по крайней мере 4 раза в неделю?					
3	Как часто Вы чувствуете любовь других людей и отдаете им свою любовь взамен?					
4	Как часто Вы можете обратиться за помощью к человеку, которому Вы доверяете?					
5	Как часто Вы выполняете физические упражнения хотя бы 2 раза в неделю?					
6	Как часто Вы можете не курить?					
7	Как часто за неделю Вы потребляете менее пяти рюмок крепких алкогольных напитков?					
8	Разница между Вашим ростом и весом равна 100+/-10?					
9	Всегда ли Ваше материальное положение полностью Вас удовлетворяет?					
10	Как часто Вы верите в себя и надеетесь на лучшее?					
11	Как часто Вы занимаетесь тем, что Вам нравится?					
12	Всегда ли у вас много друзей и знакомых, с которыми Вы общаетесь?					

13	Всегда ли у Вас есть 1-2 друга, которым Вы полностью доверяете?					
14	Как часто у Вас хорошее самочувствие?					
15	Как часто Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо?					
16	Как часто Вы обсуждаете с живущими с Вами людьми домашние проблемы?					
17	Как часто Вы смеетесь хотя бы 3 раза в неделю?					
18	Как часто Вы можете организовать свое время эффективно?					
19	Как часто за день Вы потребляете менее 3-х чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков?					
20	Как часто Вы можете уделить хотя бы немного времени себе в течение каждого дня?					
<b>Итог:</b>						

### *Интерпретация результатов:*

Необходимо сложить результаты ответов и из полученного числа вычесть 20 баллов.

- **10 баллов и менее** – у Вас прекрасно развита стрессоустойчивость;
- **11 - 30 баллов** – у Вас нормальный уровень стрессоустойчивости, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека;
- **31 – 50 баллов** – стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень-то сопротивляетесь;
- **Свыше 50-ти баллов** – Вы очень уязвимы для стресса. Вам следует серьезно задуматься о своем образе жизни – не пора ли его поменять и подумать о своем здоровье.

*Подсчет студентами общего количества набранных баллов и определение уровня развития своей стрессоустойчивости.*

### ***Работа в группах (3 группы)***

Каждой группе необходимо определить способы развития стрессоустойчивости через анализ вопросов методики «Анализ стиля жизни».

*Презентация группами результатов работы, обсуждение.*

### **III. Заключительная часть**

*Упражнение «Продолжи высказывание»* (студентам предлагается продолжить предложенные высказывания по итогам занятия)

- Для меня данное занятие было полезным, потому что...
- Мне понравилось...
- Мне было трудно на занятии, когда...
- Я удивился на занятии, когда...
- После занятия я могу дать себе следующие рекомендации...

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ»**

**Методика «Адаптированность студентов в ВУЗе» (автор Т.Д. Дубовицкая,  
А.В. Крылова)**

**Цель методики:** выявить уровень адаптации студентов к учебной деятельности и к учебной группе.

**Инструкция:** Уважаемые студенты, с целью создания условий для обеспечения успешного прохождения вами адаптационного периода в нашем учебном заведении и повышения качества обучения в целом, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения. Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

**Список суждений:**

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учётом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учёбе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступить, выразить свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

### ***Обработка результатов:***

Необходимо осуществить перевод цифр в баллы в соответствии с ниже предложенным ключом и суммировать полученные баллы отдельно по каждой шкале и методике в целом. Важно учитывать, что в методике представлены прямые и обратные суждения:

- Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

- Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

#### **Шкалы адаптированности:**

- Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

- Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

### ***Интерпретация полученных баллов:***

- низкий уровень адаптированности – 8 и менее баллов;

- средний уровень адаптированности – 9 - 12 баллов;

- высокий уровень адаптированности – 13 – 16 баллов.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы. Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности. Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. Он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свои способности на учебе.



## Методика «Изучение мотивации обучения в ВУЗе» (автор Т.И. Ильина, адаптация автора программы для студентов колледжа)

**Цель методики:** определить ведущий мотив обучения в колледже.

**Инструкция:** Уважаемые студенты, совсем недавно вы пришли учиться в наше учебное заведение, и нам хотелось бы узнать, как вы относитесь к выбранной и получаемой вами профессии. Для этого вам необходимо внимательно прочитать каждое из ниже предложенных утверждений и высказать свое согласие или несогласие с ним. Если вы согласны с данным утверждением, то напротив него поставьте знак «+», если не согласны – знак «-».

### **Текст опросника:**

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 колледже.
9. Большое удовлетворение мне даёт рассказ знакомых 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 профессиональное образование.
12. Я твёрдо 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 экзаменах 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 другое учебное заведение.
19. Я обычно вначале берусь за более лёгкие 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 профессиональном образовании.

25. Из неких практических соображений для меня это самое удобное учебное заведение.

26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.

27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.

28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.

29. Есть много других учебных заведений, 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 колледжа для меня не главное.

34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.

35. Я вынужден был поступить в колледж, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.

36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.

37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.

38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь профессиональное 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 будущей специальности.

41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстёгивают.

43. Мой выбор данного учебного заведения окончателен.

44. Мои друзья имеют/получают профессиональное 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 ровное и хорошее настроение.

47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.

48. До поступления в колледж 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 учебного заведения.

### ***Обработка и интерпретация результатов:***

Изучение мотивов ведется по трём шкалам: «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 включён ряд фоновых утверждений, которые в дальнейшем не обрабатываются.

#### Ключ к опроснику:

- Шкала «Приобретение знаний» - за согласие («+») с утверждением по пп. 4,17 проставляется 3,6 балла; 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 пп. 31, 33 - 2 балла; по п. 43 - 3 балла; по пп. 48,49-1 балл. Максимум. -10 баллов.

- Шкала «Получение диплома» - за несогласие по п. 11 - 3,5 балла; за согласие по п. 24 - 2,5 балла; по пп. 35,38 -1,5 балла; по п. 44 - 1 балл. Максимум 10 баллов.

Преобладание баллов по той или иной шкале свидетельствует о преобладании определённого мотива поступления и обучения в колледже, а также о степени адекватности выбора студентом профессии и удовлетворённости ею. К адекватным мотивам выбора профессии относятся мотивы «Приобретение знаний» и «Овладение профессией», к неадекватным – «Получение диплома».

## Методика «Тест-опросник для определения уровня профессиональной направленности студентов» (автор Т.Д. Дубовицкая)

**Цель методики:** определить уровень профессиональной направленности студентов.

**Инструкция:** В целях поиска путей совершенствования подготовки специалистов, в частности для обеспечения каждому человеку возможности приобрести желаемую профессию и работать по ней, предлагаем Вам принять участие в нашем исследовании. Для этого, прочитав нижеследующие суждения, отметьте в листе ответов, напротив номера суждения один из вариантов ответа, соответствующий Вашему мнению: верно +; неверно -. Просим Вас искренне выразить то мнение, которое существует у Вас на данный момент.

### Суждения:

1. Каждый человек должен иметь возможность получить ту профессию, которая ему нравится, соответствует его интересам и склонностям.
2. Если бы мне представилась возможность начать учиться заново, то я выбрал бы ту же профессию, которую сейчас получаю.
3. Вынужденно учусь в данном учебном заведении в силу определенных обстоятельств, а не из желания получить данную профессию.
4. Мое желание получить данную профессию и работать по ней является достаточно стойким и обоснованным.
5. Учусь прежде всего для того, чтобы получить профессиональное образование, получаемая профессия мне малоинтересна.
6. Вижу мало хорошего для себя в моей будущей профессии.
7. Мои увлечения и занятия в свободное время связаны с будущей профессией.
8. В мире существует много других профессий, которые нравятся мне значительно больше, чем моя будущая профессия.
9. По собственной инициативе читаю дополнительную литературу, имеющую отношение к будущей профессии.
10. После окончания учебы буду дальше совершенствоваться и повышать квалификацию по получаемой сейчас профессии, чтобы работать по ней более эффективно.
11. Получаемая мною профессия и работа по ней вряд ли принесут мне в будущем моральное удовлетворение.
12. Постараюсь предпринять все необходимые меры, чтобы не работать по получаемой профессии.
13. Даже если это будет трудно, по окончании учебы буду стремиться найти работу (и работать) по получаемой сейчас профессии.

14. На данный момент работаю (или хочу найти работу) по получаемой мной профессии.
15. У меня нет желания работать по получаемой профессии.
16. При случае стремлюсь познакомиться с работой специалистов в области моей будущей профессии.
17. Если я и буду работать по получаемой сейчас профессии, то недолго.
18. Работа по получаемой профессии позволит мне в будущем в полной мере проявить себя, свои способности.
19. По окончании учебы приобрету другую профессию и буду работать по ней.
20. В жизни человека не все зависит от него самого, и ему приходится иногда мириться с обстоятельствами.

### ***Обработка результатов:***

Подсчет показателей опросника производится в соответствии с ключом, где за ответ «Верно» начисляется 1 балл, за ответ «Неверно» - 0 баллов. Ответы на вопросы 1 и 20 при обработке результатов не учитываются.

Верно	2	4	7	9	10	13	14	16	18
Неверно	3	5	6	8	11	12	15	17	19

### ***Интерпретация полученных результатов:***

Полученный в процессе обработки ответов испытуемого результат расшифровывается следующим образом:

**0 – 4 балла** – низкий уровень профессиональной направленности;

**5 – 13 баллов** – средний уровень профессиональной направленности;

**14 – 18 баллов** – высокий уровень профессиональной направленности.

Высокие показатели по тесту свидетельствуют о том, что студент стремится к овладению избранной профессией, получаемая им профессия нравится ему; он хочет в будущем работать и дальше совершенствоваться по данной профессии; в свободное время занимается делами, имеющими отношение к будущей профессии; имеет круг знакомых – специалистов в области избранной профессии; считает свою профессию делом своей жизни.

Низкие показатели свидетельствуют о том, что студент вынужденно учится в данном учебном заведении, поступление в которое обусловлено не интересом к будущей профессии и желанием работать по получаемой специальности, а другими причинами, например подчинением требованиям родителей, близостью к дому и др.; студент не видит ничего хорошего для себя в своей будущей профессии; приобретаемая профессия ему малоинтересна; при возможности хочет сменить профессию, получить другую специальность и работать по ней.

***Методика «Определение доли выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности» (автор: педагогический коллектив КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»)***

***Цель методики:*** выявить долю выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от общего количества выпускников текущего учебного года.

***Описание проведения методики:*** Подсчитывается количество выпускников колледжа, трудоустроившихся по педагогической специальности в год выпуска.

***Обработка полученных данных:***

Находится соотношение числа выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности, к общему количеству выпускников в год выпуска и умножается на 100.

***Анализ результатов:***

Норма - 65% выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от числа всех выпускников текущего года;

Ниже нормы – 64% и менее выпускников, трудоустроившихся по педагогической специальности от числа всех выпускников текущего года.