

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский государственный колледж»

**Внеурочное занятие с элементами социально-психологического тренинга
по теме «Трудности взросления»**

Дружинина Алена Владимировна,
заведующий отделом по социально-психологической
работе, высшая категория

Приоритетные федеральные нормативно-правовые документы, новые образовательные и профессиональные стандарты определяют в качестве обязательного направления деятельности каждой образовательной организации охрану и укрепление здоровья обучающихся. Это вошло в комплекс критериев оценки качества образования, что обусловило пристальное внимание к развитию компетенций педагогических работников в вопросах формирования у несовершеннолетних основ безопасного поведения и здорового образа жизни.

Взросление современной молодежи проходит в сложных и непростых условиях (размытость моральных ценностей, которые уже не являются опорой для выстраивания собственной личности, дестабилизация семейного института). Все это подталкивает педагогов, психологов искать и применять в своей работе новые, актуальные для молодежи методики.

Перед тем как начать общение со своими сверстниками, ребенок вступает в общение с взрослым. Именно это общение и становится отправной точкой в приобретении ребенком навыков общения. Реалии современности все больше связаны с такими явлениями, как родительская депривация, дефицит общения со значимыми взрослыми, отсутствие эмоционального контакта, нежелание родителей замечать наличие проблем, которые приводят в дальнейшем к нарушению взаимодействия ребенка с социальной средой. И порой возможность высказаться, быть услышанным может стать важным аспектом в профилактике деструктивного поведения. Одна из главных потребностей взрослеющего человека – желание понять окружающий мир и самого себя, найти свое место в этом мире. Соответственно, возникла необходимость в поиске новых форм общения. Внеурочные занятия с элементами социально-психологического тренинга, проводимые в форме «круга общения», позволяют обращаться к опыту и личности участников, гибко реагировать на состав членов группы, их состояние, интересующие их проблемы.

Особенность «круга общения» – привлечение к обсуждению проблемы всех заинтересованных обучающихся, что обеспечивает их активное участие в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение. Правила «круга общения» дают возможность воздержаться от резких выводов, сохранить доброжелательную атмосферу при решении сложных вопросов. Обучающиеся должны чувствовать, что их воспринимают как самостоятельную значимую личность, они могут действовать и говорить, не опасаясь осуждения. Ведущий должен по возможности воздерживаться от интерпретации (вслух) и

от подсказки решений его проблем. Преимущество отдается инициативе обучающегося, а специалист лишь направляет ее в нужное русло.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть включает: приветствие участников, сообщение темы занятия, разъяснение правил общения. Далее следуют 1-2 игры-активаторы, которые позволяют участникам настроиться на работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас».

2. Основная часть посвящена теме занятия. На занятии используются психологические упражнения и психотерапевтические техники, способствующие личностному росту участников.

3. Завершение. Рефлексия. Подведение итогов.

В практике ГБПОУ «Курганский государственный колледж» проводится систематическая и целенаправленная работа по профилактике девиантного поведения несовершеннолетних обучающихся, в том числе разработка и проведение занятий с элементами тренинга по формированию жизнестойкости и психологического благополучия личности студентов.

Тема «Трудности взросления»

Возрастная категория обучающихся: 15-17 лет (студенты СПО, 1 курс).

Цель: развитие личностных ресурсов обучающихся, направленных на формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, переосмысление и формирование системы жизненных ценностей.

Задачи

1. Изучение собственного потенциала.
2. Формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
3. Усвоение конструктивных способов решения собственных проблем.
4. Воспитание коммуникабельности.

Ожидаемые результаты

- развитие навыков общения со сверстниками;
- развитие умения говорить о чувствах;
- разрешение эмоциональных (связанных с отношениями и мотивацией) проблем;
- повышение самооценки;
- преодоление эмоциональных проблем (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость);
- снижение уровня депрессии и психоэмоционального напряжения;
- развитие умения применять модели социально одобряемого поведения в группе сверстников.

Форма проведения мероприятия: «круг общения».

Методы: игровой, занятие с элементами социально-психологического тренинга.

Оборудование и оснащение: учебная аудитория, доска, флипчарт, буклеты с правилами «круга общения», листы бумаги, авторучки.

Ход занятия

Вводная часть

– Добрый день, уважаемые участники! Спасибо, что сегодня мы все вместе сможем пообщаться и обсудить некоторые сложные вопросы, связанные с возрастом взросления. Очень важно, когда человек имеет возможность высказаться, сравнить собственное мнение с мнением других людей, услышать сверстников и быть услышанным. Это легче выполнить, сидя в кругу, это позволит вам видеть друг друга, сориентироваться в очередности своего высказывания. Сейчас я раздам буклеты с правилами «круга» и напомню их вам (правила круга общения, приложение №1).

Игра-активатор «Меняются местами те, кто...»

Цель: развитие гибкости мышления, воображения, внимания, снятие напряжения, усталости.

Инструкция: участники садятся в круг. Ведущий предлагает поменяться местами по какому-нибудь принципу, например: тем, кто любит спорт; тем, кто любит общаться с друзьями и т.д. Последний, кто не успел занять место, становится ведущим.

Основная часть

Тема нашего круга сегодня «Трудности взросления». Мы вместе попробуем разобраться с трудностями взросления, предлагаю вам ответить на несколько вопросов.

Быстрый круг: Какой же ты современный молодой человек? Поделитесь своим мнением о том, каким вы видите себя, своего сверстника? (интересующийся, веселый, общительный, замкнутый, спокойный, решительный, ленивый, хороший друг, эгоистичный, амбициозный ...). Ответы записываются на флипчарте или на доске).

Игра-активатор «Собачка»

Цель: анализ особенностей работы с информацией.

Инструкция: дается инструкция нарисовать собачку, а затем участники сравнивают, какие собачки у них получились – одинаковые или разные, непохожие и даже выглядящие как @. Ведущий обращает внимание участников на то, что, хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, собачки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность.

Вывод: все мы очень разные.

Быстрый круг: Легко ли, на ваш взгляд, быть молодым человеком (студентом)? Почему? (легко – много новых знакомых и впечатлений, много интересных событий, интересно учиться...; трудно – не понимают преподаватели и родители, трудности общения в группе, с кем-то из группы, проблемы со здоровьем, смена настроения, трудно учиться...). Ответы записываются. Спасибо!

«Решение проблемы»

Вопрос: Как вы считаете, что должны сделать взрослые, чтобы принять нас такими, какие мы есть? (Дать больше свободы, слышать нас, говорить с нами, обсуждать проблемы на равных, уважать и доверять и т.д.). Ответы записываются.

Вопрос: Что готов сделать ты сам, чтобы с тобой было легко общаться? (стараться понять собеседника, прислушиваться к мнению взрослых, слушать,

не грубить, задавать уточняющие вопросы, если что-то не понятно, не грубить, быть сдержаннее, больше интересоваться данным вопросом...). Ответы записываются на доске.

Подведение итогов:

- оглашение всех пунктов соглашения;
- хранение информации (где будут храниться и в какой форме: капсула будущего, письма родителям, обращение к учителям, пост в мессенджерах группы, буклеты, правила или кодекс общения в группе);
- контроль за исполнением (в каждой группе выбран староста, зам. старосты, smm-специалист, каждый желающий может взять на себя инициативу).

Общение – это необходимое условие формирования и социализации любой личности. Наверное, вы много слышите от взрослых, в новостях о таких явлениях, как буллинг, суицид, депрессия, моббинг, которые регулярно уносят все больше жизней молодых людей. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении этих явлений. В состоянии душевного кризиса прежде всего нам необходимо высказаться – любому, кто готов выслушать. Поэтому необходимо бережно относиться к одноклассникам, уметь слушать и слышать других людей. Будем уважать и беречь друг друга!

Если вам понравилось наше общение, предлагаю вам познакомиться с работой студенческого самоуправления, где ты можешь развиваться в волонтерстве, культуре, науке, патриотической и проектной деятельности, медиасфере, научиться общаться на разные темы и найти единомышленников, новых друзей. Для этого вам необходимо перейти по ссылке <https://docs.google.com/forms/d/1rrU-gxKvj7lx5Hz67bjE..>, заполнить анкету или скачать QRкод и «Раскрась жизнь яркими красками!».

Рефлексия. Итоговый круг «Интересное – полезное».

Спасибо всем за работу, за искренность, за поддержку!

ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ

1. Назарова, И. Г., Чиркун, О. В. Медиация как инструмент перехода школ в эффективный режим работы: метод. Рекомендации / И. Г. Назарова, О. В. Чиркун. – Текст : непосредственный. – Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. – 95 с.

Приложение

Правила круга общения

Позвольте напомнить вам правила Круга:

- говорить от всего сердца;
- говорить с уважением;
- слушать с уважением;
- оставаться в круге до его завершения;
- соблюдать конфиденциальность.

Чего делать нельзя:

- оскорблять;
- переходить на личности;

- комментировать высказывания других;
- пользоваться телефоном.

Напомню Вам правила пользования символом круга (игрушка антистресс, сквиш):

- говорит только тот, у кого символ;
- символ передается только в одну сторону по кругу;
- если вы не хотите говорить, можете передать символ следующему;
- если вы решились высказаться раньше, можно попросить символ слова у ведущего.