Психологическая служба

Адаптационный тренинг на знакомство

Целевая аудитория: академическая группа первокурсников (25-30 человек)

Цель: знакомство и самопрезентация студентов учебной группы

Продолжительность тренинга: 1,5 часа (академическая пара)

Место проведения: учебная аудитория (при заказе аудитории учитывать возможность трансформации пространства – желательно сдвинуть столы и стулья к стенам, освободив середину, при этом участники должны иметь доступ к столам, чтобы писать в одном из упражнений; наполняемость аудитории не менее 30 человек).

Оборудование:

- Листы чистой бумаги размером 1/2 тетрадного листа или ¼ формата А4 (приносим с собой) по 2 на каждого студента;
- Ручки, карандаши (у студентов);
- Метафорические ассоциативные карты «Деревья», «Пути-дороги», «Монстрики чувств» или что-то подобное,
- Метафорические ассоциативные карты любые, которые можно использовать как жетоны (2-3 колоды на большую группу)
- Часы /секундомер;
- Короткие фрагменты динамичной музыки, которая включается во время передвижения групп в аудитории - по желанию;
- Бейджи с именем для ведущих.

Примечание: к проведению тренинга в группе, где учится тотально слепая студентка, привлекались волонтеры (студентка 4 курса направления подготовки Психология). Роль волонтера – ассистировать незрячей студентке, обеспечивать безопасность ее передвижения по аудитории.

Начало тренинга:

Включаем студентов в подготовку аудитории. Лучше это сделать заранее. Но если начинаем со звонком, можно сначала сделать вступление, представиться, а потом начинать формировать тренинговое пространство.

Во вступительным слове можно поздравить с началом студенческой жизни, вступлением в дружные ряды студентов ВятГУ. Огромная часть студенческой жизни проходит внутри студенческой группы. Очень важно знать, **кто** с тобой рядом, **что** за человек. Давайте начнем знакомится.

Немного о себе. Представиться, немного рассказать о психологической службе.

Упражнение 1. «Ты скажи сначала, как тебя зовут?»

Инструкция: Человек начинается с имени. С детства, когда знакомимся, мы говорим, как нас зовут. Ну что ж, друзья, подумайте, как вы хотели бы представиться своим одногруппникам. Сейчас зазвучит негромкая музыка, и вы будете передвигаться по аудитории. Вам нужно подойти как можно к бо́льшему количеству людей, назвать свое имя. Можно при этом сказать: «Привет, я –

Наташа» или «Очень приятно, Наташа», можно пожать руку, можно обняться. В ответ вы также услышите имя своего одногруппника. Представившись друг другу, вы расходитесь и идете к следующему человеку, и все повторяется дот тех пор, пока я не скажу «стоп» или пока не остановится музыка.

Студенты начинают передвигаться по аудитории, следим, чтобы никто не стоял один (знакомимся сами с ним, вдруг ему не хватило пары), активируем движение, комментируем по ходу. Когда практически все друг другу представились, говорим: «Стоп!».

А сейчас, как в любом обучении – после изучения нового материала начинается его проверка. По моей команде вы снова начнете передвигаться по аудитории. Ваша задача подойти как можно к бóльшему количеству одногруппников и постараться правильно назвать их по имени: «По-моему, тебя зовут Иван». Ну а если вы видите, что ваш партнер затрудняется вспомнить, подскажите ему. Считайте, сколько имен вы назвали правильно. Начали!

Точно также студенты передвигаются, мы их мотивируем, поощряем, напоминаем, чтобы они считали, имена скольких человек назовут правильно. Когда упражнение закончилось, просим всех встать в круг.

Рефлексия: Подводим итоги. Трудно было выполнять это упражнение? Поднимите руки, кто правильно назвал по имени 10 человек, 5 и т.п., по ситуации. Можно поаплодировать всем.

Каких имен в группе больше всего? *Можно как-то еще обыграть имена.*

Примечание: волонтер инициировал телесный контакт – рукопожатие, прикосновение - незрячей студентки с каждым одногруппником, с которым она взаимодействовала в ходе выполнения упражнения. Было предложено не стремиться подвести незрячую студентку ко всем одногруппникам.

Упражнение 2. На кого я похож?

На 2-х сдвинутых столах раскладываем МАК («Деревья») картинкой кверху.

Инструкция: Продолжаем знакомиться. Подойдите, пожалуйста, к столу и выберите карту, которая отражает ваше состояние, настроение здесь и сейчас, изображение на которой чем-то похоже на вас, и снова встаньте в круг.

Побуждаем всех выбрать какую-то карту, помогаем при необходимости.

Когда все вернулись в круг:

А сейчас соберитесь в группы по 4-5 человек (*в зависимости от того, сколько всего человек, чтобы не было «лишних»*). Покажите всем карту, которую выбрали. Назовите еще раз свое имя и скажите, чем рисунок на карте похоже на вас, что изображенное на нем дерево говорит про вас, ваше состояние, настроение.

Внутри групп начинаются самопрезентации. Мотивируем, подбадриваем, включаемся в к-л группы, переходим от одной группы в другую, можно самим тоже выбрать карту. Когда в группе все рассказали про свою карту, просим поблагодарить друг друга.

По команде ведущих участники тренинга начинают хаотично перемещаться по аудитории, можно по хлопку сменить направление – повернуть на 180 градусов и т.п. когда прежние группы территориально разойдутся, дать команду снова собраться в группы. !!! Следить, чтобы состав группы изменился. Снова идет презентация.

Фиксировать настроение и активность участников. Группы можно менять 3-4 раза. По завершении все встают в большой круг.

Рефлексия (*просим высказаться всех по кругу):* Вам понравилось это упражнение? Легко ли вы нашли образ, соответствующий вам, вашему состоянию? Есть ли близкие вам настроения, представление о себе? Что нового вы узнали о своих одногруппниках? (*обычно здесь говорят о состояниях неуверенности, стеснительности, которые есть и у других).*

Примечание: после получения общей инструкции волонтер попросила незрячую студентку представить себе дерево, которое было бы похоже на ее нее сейчас, отражало бы ее настроение, состояние. На основе описания студентки была выбрана для нее метафорическая карта. Когда шла

презентация себя через изображение на карте в микрогруппе, волонтер предлагала студентам описать свою карту словами, чтобы их незрячая одногруппница могла составить представление о том, что на ней изображено.

Упражнение 3. «Резюме»

Просим участников сесть за столы, достать ручки или карандаши. Раздаем подготовленные листы бумаги. На доске написать:

1. *Мое имя*
2. *Мой любимый цвет*
3. *Мое хобби, увлечение*
4. *Моя мечта*
5. *Что ценю в людях больше всего*

Инструкция: Сейчас мы будем писать свое резюме. На листе, который вы получили, достаточно крупно и понятно напишите продолжение тех высказываний, которые вы видите на доске. **!!!** При этом 4 высказывания о себе должны быть истинными (в том числе, имя) одно (№№ 2-5) – ложным. Но какое из них ложно – вы никому не говорите. Подумайте, где вы скажете правду, а где попытаетесь обмануть.

На доске один из ведущих записывает №№ 1-5, студенты пишут только номер высказывания и свой ответ, напр.: 2) зеленый и т.п.

Сейчас по моей команде вы начинаете ходить по аудитории, держа листок с резюме перед собой. Ваша задача: познакомиться как можно с большим количеством резюме своих одногруппников и постараться определить, какое высказывание о себе является ложным. Если вы угадали ложное высказывание, подходите ко мне и получаете жетон. Посмотрим, кто самый проницательный, кто наберет больше всех жетонов. Начали!

Все свободно передвигаются, читают. Задача ведущего – мотивировать активность, подходить самому, читать резюме, подбадривать и помогать включиться во взаимодействие тем, кто стоит в стороне, не активен. Ведущий выдает участникам, угадавшим ложное высказывание, карту-жетон, участник снова идет «в поле».

По завершении упражнения просим всех встать в круг.

Рефлексия:

Насколько вам было интересно выполнять это задание?

Что вы узнали о своих одногруппниках?

В чем нашли общее со своими одногруппниками?

Кто набрал больше всех жетонов? *Обыграть все возможные ситуации. Бывают студенты, не угадавшие ни одного высказывания, тогда мы можем предположить, что они очень доверчивые. У тех, кто угадал больше всех ложных высказываний, можно спросить, на что они ориентировались, из чего исходили при оценке истинности или ложности ответов одногруппников.* Истинность каких высказываний угадать было легче, а каких – труднее? В чем чаще всего пытались обмануть?.

Примечание: во время знакомства с резюме других студентов их содержание зачитывала незрячей студентке волонтер или сам студент.

P.S. Незрячая студентка практически у всех, с кем контактировала в ходе выполнения этого упражнения, угадала их ложные высказывания.

Завершение:

Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги:

- Как вы себя здесь чувствовали?
- Как вы считаете, в чем вам помог сегодняшний тренинг?
- Что нового вы узнали о своих одногруппниках?

- Стали ли они вам ближе, понятнее?
- Хотели бы вы еще встретиться в таком формате?

Можно всем поаплодировать, попросить придумать прямо здесь какое-то общее приветствие, слоган и т.п., делаем общую фотографию. По завершении раздаем оставшиеся листы бумаги и просим дать обратную связь, написать свой отзыв в несколько слов / предложений, может быть, какие-то пожелания для дальнейших встреч

По вопросам можно обращаться

Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ВятГУ, тел. 8-800-222-43-50:; эл. почта rumc@vyatsu.ru