

Министерство образования и науки Российской Федерации
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ (ТУСУР)

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ: ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО**

Томск 2016

УДК 378.147

ББК 74.489

Покровская Е.М., Смольникова Л.В.

Организация работы с молодежью: практическое руководство.

Томск: Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2016. – 112 с.

Проведен экскурс в методологию организации работы с молодежью. Представлены практико-ориентированные материалы, которые имеют как практическую, так и теоретическую значимость. Рассмотрены различные аспекты формирования компетентной личности с учетом ценностных установок и образа молодежи в будущем. Приведены примеры программ по социально-психологической адаптации студентов, поддержанию репродуктивного здоровья молодежи профилактике аддиктивного поведения.

Предложено практико-ориентированное видение профессиональной образовательной деятельности в контексте организации работы с молодежью.

Для широкого круга специалистов в области молодежной и образовательной политики, научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

© Покровская Е.М.,
Смольникова Л.В., 2016

© Томский государственный университет
систем управления и радиоэлектроники, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 Методологические основы организации работы с молодежью	7
1.1 Применение системного анализа в организации работы с молодежью	7
1.2 Принципы организации работы с молодежью	10
1.3 Список использованных источников и литературы	12
2 Социально-психологическая адаптация студентов	12
2.1 Программа образовательного модуля: «Социально-психологическая адаптация студента»	15
2.2 План занятий	17
2.3 Список использованных источников и литературы	37
3 Агрессивность и враждебность	38
3.1 Программа образовательного модуля: «Коррекция агрессивного поведения молодежи»	39
3.2 План занятий	42
3.3 Список использованных источников и литературы	50
4 Аддиктивное поведение молодежи	51
4.1 Программа образовательного модуля: «Профилактика аддиктивного поведения молодежи»	52
4.2 План занятий	52
4.3 Список использованных источников и литературы	55
5 Стресс и социальная активность молодежи	56
5.1 Программа образовательного модуля: «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи» ...	58
5.2 План занятий	59
5.3 Список использованных источников и литературы	70
6 Репродуктивное здоровье молодежи	70
6.1 Программа образовательного модуля: «Школа репродуктивного здоровья для молодежи: основы здорового образа жизни»	73
6.2 План занятий	74
6.3 Список использованных источников и литературы	86
7 Динамика внутригрупповых отношений и социальная адаптация в коллективе ...	87
7.1 Программа образовательного модуля: «Внутригрупповые отношения в коллективе»	91
7.2 План занятий	93
7.3 Список использованных источников и литературы	96
8 Межкультурная компетентность студентов	97
8.1 Программа образовательного модуля: «Технологии социального взаимодействия: от конфликта до толерантности»	99
8.2 План занятий	101
8.3 Список использованных источников и литературы	110
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	111

ВВЕДЕНИЕ

В монографии представлены результаты многолетней работы профессорско-преподавательского состава кафедры философии и социологии Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники.

В связи с тем, что в последнее десятилетия современное российское общество переживает период системной и структурной трансформации, пространство социальной нормативности претерпевает изменения, которые отражаются на всех слоях общества, в том числе и молодежи. Глобальность и комплексность постановки современных научных проблем в различных областях знаний обеспечивается ориентацией на человека. На взгляд авторов, именно это – магистральная тенденция будущего развития науки и, вместе с тем, свидетельство ее определенной зрелости.

Адекватное понимание современного состояния молодежной проблематики исключительно важно для прогнозов будущего всего российского общества. Характер включения различных групп молодежи в общество отличается значимыми особенностями, которые не могут быть адекватно рассмотрены вне анализа различий повседневных социальных условий взросления. Новые типы расслоения и дифференциации российского общества актуализируют социальный заказ на систематизацию и переосмысление теоретических и методологических подходов относительно различных интерпретаций положения молодежи в современном мире, прежде всего в российском обществе.

Многоаспектность и разноплановость проблем воспитательной деятельности с молодежью обуславливает необходимость освоения принципиально новых условий существования молодежи. Следует учесть, что жизненные стратегии молодежи подвержены влиянию миросистемных тенденций, молодежные идентичности начинают формироваться в новых типах социальных пространств, не столь однозначно зависимых от привычных

структур: социального статуса, социального положения, разделения предписываемых обществом социальных ролей женщин и мужчин, этничности, территориальной привязанности и др.

Размывание границ между структурными «ячейками» в пространстве и времени, переосмысление проблемы «отцов и детей», продуцирование молодежью многообразия потребительских стилей и практик и пр. акцентируют личность, ее активность, способность к рефлексии, психологическую устойчивость и т.п.

В этой связи всё насущнее встаёт вопрос о разработке комплексного практико-ориентированного подхода в организации работы с молодежью, что подтверждает *актуальность* решения проблем исследуемых в монографии.

Авторами предпринята попытка построить целостную модель профессиональной образовательной деятельности в контексте организации работы с молодежью в современном информационном обществе. Учитывая динамичность и сложность организации окружающего пространства, в данной работе отражены несколько ключевых аспектов проблемы организации работы с молодежью, в том числе здоровье, творчество, коммуникация, культура.

Междисциплинарность и комплексность объекта и предмета исследования обуславливает ряд целей и задач, среди которых основными **целями** выступают следующие:

- конкретизация основных концептуальных положений в сфере организации работы с молодежью;
- разработка практико-ориентированных программ для использования в образовательном и культурно-просветительском контекстах;
- описание планов занятий программ, сопровождающих воспитательную деятельность с молодежью.

Достижимость заявленных целей определяется путем решения конкретных **задач** исследования:

- анализ методологических основ организации работы с молодежью;

- рассмотрение системы определений различных уровней человеческого здоровья: психического, физиологического, соматического, социального, культурного и т.п;
- выделение приоритетных направлений работы с молодежью;
- раскрытие содержания основных проблем в сфере организации работы с молодежью и путей их решения.

Отличительной особенностью монографии являются представленные в ней **научно-практические результаты:**

- программы актуализации внешних и внутренних ресурсов личности, расширяющие практические задачи воспитательной деятельности с молодежью;
- планы занятий, обеспечивающие методическое сопровождение программ;
- представление программно-целевого подхода как механизма развития потенциала молодежи.

В монографии с точки зрения системного подхода рассматривается комплекс вопросов научно-методического обеспечения и сопровождения воспитательной деятельности с молодежью. Проанализированы методологические основы организации работы с молодежью, описаны сложности социально-психологической адаптации молодежи, даны предпосылки исследования проблем внутригрупповых отношений и аддиктивного поведения молодежи. Обосновывается важность и актуальность междисциплинарного подхода к проблемам репродуктивного здоровья молодежи.

Представлены теоретические материалы и практические разработки. Материал может быть полезен преподавателям и студентам вузов, а также широкому кругу лиц, интересующихся проблемами в области молодежной и образовательной политики в современном мире.

1 МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Развитие человека – это и основная цель, и необходимое условие прогресса современного общества. Это и сегодня, и в долгосрочной перспективе – наш абсолютный национальный приоритет [2, с.5]. Сегодня социальная ответственность разделена между тремя секторами: государственным сектором, бизнес-сектором и гражданским сектором.

Особенности организации работы с молодежью в рамках вышеуказанных секторов в основном состоят в разрозненности деятельности молодежных объединений и частичном включении молодежи в систему региональных, федеральных и зарубежных молодежных программ. Преодоление данных проблем очевидно в контексте практико-ориентированного подхода, позволяющего модернизировать обучение, превращая его из «процесса усвоения знаний» в «управляемое самостоятельное обучение», требующий от студентов непосредственного «включения» и погружения в контекст профессиональной проблематики.

1.1 Применение системного анализа в организации работы с молодежью

Ставя перед собой задачу наиболее полного учета факторов, влияющих на процесс социализации молодежи, мы неизбежно приходим к необходимости иметь дело со сложными комплексными явлениями, относящимися к принципам функционирования создаваемой технологии.

При изучении сложных, взаимосвязанных друг с другом проблем используется **системный анализ** [1, с.6], получивший широкое применение в различных сферах научной деятельности человека, и в частности, в логике, математике, общей теории систем, в результате чего сформировались такие науки, как металогика и метаматематика. Металогика исследует системы положений и понятий формальной логики, разрабатывает вопросы теории доказательств, определмости понятий, истины в формализованных языках.

Метаматематика занимается изучением различных свойств формальных систем и исчислений.

Так как системный анализ носит общий, междисциплинарный характер, т.е. касается образования, развития, функционирования, синтеза любых систем, то некоторые идеологи считают, что системный анализ заменяет философию, является новой всеобщей методологией науки. Такое восприятие системного анализа неверно, так как сводит функцию философского знания лишь к методологии научного исследования. Во всех науках существуют философские основания, используются философские категории, но это не повод принятия основания теории за саму теорию. Системный анализ, с одной стороны, позволяет применять ряд общефилософских положений к решению частных задач, а с другой – обогащает саму философию развитием конкретных наук. Чем дальше развивается системный анализ, тем совершеннее развивается его язык, тем он дальше удаляется от своей первоначальной философской основы. Таким образом, отождествление системного анализа с диалектическим методом, с философией неправомерно и может привести к мировоззренческим и методологическим ошибкам.

В основе системного анализа лежит понятие системы, под которой понимается множество объектов (компонентов), обладающих заранее определенными свойствами с фиксированными между ними отношениями. На базе этого понятия производится учет связей, используются количественные сравнения всех вариантов для того, чтобы сознательно выбрать наилучшее решение, оцениваемое каким-либо критерием, например измеримостью, эффективностью, надежностью и т.п.

Интеграция науки, техники и технологии привела человечество в XXI веке к необходимости подготовки не просто специалиста – выпускника ВУЗа, а специалиста, способного направлять социальный потенциал молодежи на благо и процветание страны, постоянно синтезировать новые технические решения на основе глубокого анализа состояния и тенденций развития в своей области знаний. Естественно, что осуществлять подготовку таких специалистов может,

соответственно, педагог-исследователь, постоянно ищущий новые формы и методы образовательной деятельности, глубоко знающий систему высшего образования, направления ее развития и способный давать обучающимся знания не только в области конкретных технологий, но и по методологии решения проблемных ситуаций и поиска новых технических решений. Еще одна особенность деятельности педагога-исследователя – интенсификация педагогического труда. Она логически вытекает из интенсификации современных информационно-коммуникационных процессов, как следствие увеличения количества инженерных задач. Демографическая ситуация, ограниченность ресурсов, рост доли обслуживающего труда на мировом рынке занятости не позволяют непомерно увеличивать количество выпускников ВУЗов. Требуется такая комплексная подготовка специалистов, которая, наоборот, уменьшала бы количество рутинных, обыденных специалистов, увеличивая производительность оставшихся, имеющих высокий творческий потенциал.

Заметим также, что с ростом технической оснащённости быта повышаются требования к уровню технической грамотности специалистов в области гуманитарных, естественных наук, да и населения вообще. Это означает, что техническая компонента знаний должна присутствовать в любой современной образовательной системе любого уровня. Кибернетизация и информатизация современного общества привели к тому, что философ, историк, экономист, юрист, лингвист, врач и педагог должны, если не в равной, то в сравнимой с инженером мере владеть персональным компьютером, аудио- и видеотехникой, оргсредствами и т.п.

Для преодоления проблемы преподавателя-«урокодателя», который передает, в лучшем случае, свои узкие знания, не формируя мировоззрения и не прививая навыки саморазвития, а в худшем случае, через отрицательные межличностные отношения в системе «обучающий – обучающийся» может быть сформировано негативное отношение не только к дисциплине, но и к отрасли знаний, к которой относится изучаемая дисциплина, чрезвычайно

важно использовать современные практико-ориентированные методы обучения. Данная монография предоставляет широкий диапазон научно-методических материалов, позволяющих осуществить подготовку специалистов, востребованных на рынке труда. Представленные в монографии программы учитывают специфику молодежи как критической возрастной группы, динамику социально-экономических условий и востребованность основных направлений работы с молодежью и предлагают комплексное развернутое использование на практике.

В организации работы с молодежью с точки зрения системного подхода целесообразно использование эвристических приемов преобразования объекта. Таким образом, работа с молодежью как объект организационной системы может быть преобразована по следующим основаниям:

- форма (линейная, интерактивная и пр.);
- дифференциация (индивидуализация траекторий взаимодействия);
- профилактика (процесс и результат программ по организации работы с молодежью);
- использование резервов (актуализация потенциала).

Разработанные в монографии программы трансформированы в русле системного анализа и описаны при помощи следующих характеристик:

- носят интерактивный характер;
- учитывают индивидуальные способности и потребности личности за счет осуществления постоянного мониторинга и обратной связи;
- имеют воспитательный, ценностно-ориентированный характер;
- подразумевают превентивность;
- преследуют цель актуализации внешних и внутренних ресурсов личности.

1.2 Принципы организации работы с молодежью

Организация работы с молодежью – это своего рода новая модель интегрированной социальной политики, в рамках которой предполагается

преимущество программ в отношении детей, подростков и молодежи в целом, что создает условия для формирования единого воспитательного пространства.

Предлагаемые в монографии практико-ориентированные программы в сфере организации работы с молодежью отражают наиболее актуальные и востребованные сегодня направления работы, выступающие в качестве научно-методического обеспечения и сопровождения воспитательной деятельности с молодежью.

Так, важнейшим инструментом реализации европейской молодежной политики является технология «открытый метод координации» [2, с.34], позволяющая выстраивать гибкую систему взаимоотношений межнационального, национального и регионального уровней.

В свою очередь, системообразующими принципами организации работы с молодежью и координации социальной политики, в том числе и молодежной политики выступают:

- субъектность [3, с.113]. Молодежь находится в прямой зависимости от действий государства и общества, характеризуется социальной активностью, саморегуляцией и самоуправлением;
- целостность, когда прослеживается направленность на молодежь в целом, а не только на проблемную её часть;
- субсидиарность, условное разделение единого массива молодежи 14-18, 19-27, так как приоритеты у разных групп различны;
- комплексность, проявляющаяся в сотрудничестве власти и неправительственных организаций, регулярном мониторинге проблем молодежи независимыми экспертами, организации мероприятий по культурно-нравственному воспитанию молодёжи;
- преимущество и непрерывность, когда действия в сфере организации работы с молодежью не сводятся только к помощи и поддержке, но предполагают активное инновационное участие молодежи в жизни общества.

1.3 Список использованных источников и литературы

1. Алексеев В.П., Озёркин Д.В. Системный анализ и методы научно-технического творчества. – Томск: Издательство ИОА СО РАН, 2003.
2. Кибанов А.Я., Ловчева М.В., Лукьянова Т.В. Реализация молодежной политики в РФ. – М.: Инфра-М, 2016.
3. Петрова Т.Э. Организация работы с молодежью. – М.: Альфа-М, Инфра-М, 2015.

2 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ

Адаптация студентов к жизнедеятельности образовательного учреждения – это процесс и результат вхождения в новый социум, освоение различных сфер его жизнедеятельности и актуализация качеств, необходимых для успешного социального функционирования и самореализации.

Адаптация имеет целью обеспечение устойчивости, традиционности, повторяемости социального опыта, а также его изменение на основе инновационного обогащения. Для адаптации важно согласование притязаний социального субъекта с его возможностями и реальностью среды. Социальная адаптация происходит в течение всей жизни, так как социальная среда необычно динамична, неустойчива и при этом имеет всепроникающий характер. Человеку чаще всего не удается опережать ее изменения при всей своей подготовленности к ним. Адаптация предполагает обретение индивидом субъектности для самостоятельного осуществления социальных действий и функций с оптимальными психофизиологическими затратами. Понятие «социальной адаптации» вошло в социологию, в первую очередь, под влиянием органической школы [1, с.7-10]. Позднее широко использовалась при рассмотрении проблем взаимоотношений личности и общества. Т.Парсонс рассматривал социальную адаптацию как важнейшее условие социализации, как приспособление индивида к среде путем усвоения заданных обществом норм, правил. Адаптация индивидов к социальной среде влечет за собой

кристаллизацию самых важных дифференцированных ролей в одном и том же индивиде. Парсонс подчеркивал естественный характер адаптационного процесса. Этот процесс предполагает усвоение личностью определенных нормативных структур, символов культуры, чему способствует приобщение личности к современным знаниям. Адаптивные механизмы должны обеспечить человеку адекватность и социальную желаемость, особенно в его двух дифференцированных сферах действия и ответственности: в профессиональной роли и в семье [7].

Адаптация направлена на сохранение сбалансированной деятельности систем, органов и психологической организации молодого человека при изменяющихся условиях [10, с.50].

Социальная педагогика изучает проблему социальной адаптации, которая характеризует активное приспособление человека к условиям социальной среды, благодаря которому создаются благоприятные условия для социализации, само проявления и естественного усвоения, принятия целей, ценностей, норм и стилей поведения в обществе. Социальная адаптированность человека – состояние наиболее благоприятное для его социализации при проявлении целесообразной активности [9, с.42-50].

В социальной педагогике адаптация рассматривается как процесс, проявление и результат. Адаптация как процесс представляет собой естественное развитие адаптационных возможностей человека в различных условиях среды жизнедеятельности. Она позволяет человеку накапливать опыт, необходимый для успешной самореализации, социализации. Для студента – это наиболее благоприятные естественные и необходимые условия, которые могут быть в группе. Адаптация как проявление характеризует типичное поведение, отношение и результативность деятельности человека в условиях конкретной среды в данный период времени, как отражение степени его приспособления [11, с.157-158]. Адаптация человека как результат является свидетельством того, в какой степени он приспособлен к условиям среды жизнедеятельности. Для студента она указывает на комфортность для него созданных условий, что

выступает одним из факторов благоприятного самопроявления в развитии и социализации [11, с.156-158].

Адаптация рассматривается в различных концепциях: бихевиоризм, интеракционизм, психоанализ. Бихевиаристы понимают социальную адаптацию как процесс физических, социальных и экономических организационных изменений в групповом поведении, социальных отношениях или в культуре. Главным средством адаптивного изменения поведения для них выступало научение, рассматриваемое как приобретение очерченных поведенческих навыков главной движущей силой данного научения считался процесс подкрепления: положительного (поощрения) или отрицательного (наказания) [11, с.156-158].

Основными признаками эффективной адаптации, согласно интеракционистам, являются как адаптация в сфере «внеличностной» социально-экономической активности, где индивид приобретает комплексность и мастерство, так и сфере личностных взаимоотношений, где устанавливаются эмоционально-насыщенные связи с другими людьми, а для успешной адаптации требуются особые качества:

- чувствительность;
- знание мотивов человеческого поведения;
- способность точного отражения изменений в человеческих взаимоотношениях [11].

Психоаналитическая концепция адаптации (З.Фрейд, Г.Гатман, А.Фрейд) делает акцент на фундаментальном значении в развитии личности конфликтов бессознательного с требованиями социальной жизни и выделяет ряд защитных механизмов, делающих возможной адаптацию в этих условиях (вытеснение, регрессия, изоляция, отрицание). Психоаналитики ввели различие незащитных и защитных адаптивных комплексов, используемых, соответственно, в различных проблемных ситуациях» [11, с.157-158].

При нарушении процессов адаптации в данной социальной ситуации личность оказывается в состоянии дезадаптированности. Социально-

психологическая дезадаптированность личности выражается в неспособности ее адаптации к собственным потребностям и притязаниям. Личность, имеющая нарушения адаптации или полную дезадаптированность, не в состоянии удовлетворительно идти навстречу тем требованиям и ожиданиям, которые предъявляют к ней социальная среда и собственная социальная роль, «ведущая» для неё в данной среде профессиональная или иная, мотивированная извне и изнутри деятельность. Одним из признаков социально-психологической дезадаптированности личности является переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и форм поведения, требуемых для их разрешения [11, с.157-158].

Дезадаптация как процесс означает снижение адаптационных возможностей человека в условиях среды жизнедеятельности в целом или в определенных условиях (в вузе, группе). Она может проявляться по-разному:

- иметь вялотекущий характер и быть практически незаметной, проявляясь только на определенном этапе в виде серьезных проблем личности;
- резко выражено, когда человек в определенной ситуации оказывается совершенно не приспособленной к ней и не может найти себя в ней [12, с.53]. Последствия такой дезадаптации всегда достаточно серьезны.

2.1 Программа образовательного модуля: «Социально-психологическая адаптация студента»

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме адаптации молодежи в образовательной среде. Кроме того, адаптироваться необходимо не только к относительно стабильному взрослому миру, нормы и ценности которого достаточно изменчивы, так как поступление вчерашнего школьника в ВУЗ приводит к значительным изменениям его социального статуса, межличностных контактов, жизненных стереотипов, сложившейся системы взаимоотношений с окружением и неизбежно требует пересмотра установок, отношений, представлений о своих социальных ролях таким образом, чтобы они были адекватны вновь сложившимся условиям жизнедеятельности.

Условия обучения в ВУЗе существенно отличаются от прежнего образа жизни молодого человека. За сравнительно короткий срок первокурсник должен адаптироваться к студенческому укладу жизни.

Для повышения адаптивных возможностей первокурсника и создана программа «Социально-психологическая адаптация студента».

Цель: создать благоприятные социально-педагогические условия для преодоления первокурсниками затруднений адаптации в переходный период.

Задачи:

1. Формирование гибкости к социуму как качества личности.
2. Развитие навыка волевой и эмоциональной саморегуляции.
3. Формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми.
4. Повышение психологической компетентности обучающихся за счет развития самосознания, выработки собственного мировоззрения, определение позиций в группе.

Целевая аудитория – студенты-первокурсники, обучающиеся по направлению подготовки «Организация работы с молодежью».

Формат проведения: 7 занятий по 60 минут.

Содержание программы:

1. Диагностика социально-психологической адаптации.
2. Индивидуальные и групповые беседы.
3. Дискуссия.
4. Практические занятия.
5. Метод конкретных ситуаций.

В результате работы по программе «Социально-психологическая адаптация студента» предполагается снижение общего уровня напряжения и стресса в целевой группе, повышения уровня доверия обучающихся в группе, что поспособствует успешной их адаптации. Приобретенные знания дадут возможность пользования ими в дальнейшем, в сложных и незнакомых ситуациях.

2.2 План занятий

Блок 1 «Процессы саморазвития и самопознания» направлен на формирование мотивации к совместной деятельности и интереса к процессам саморазвития и самопознания.

Занятие начинается с диагностики социально-психологической адаптации, используя тест на самооценку и тест на определение уровня притязаний.

Для совершенствования коммуникативных навыков, сокращения коммуникативной дистанции между участниками и развития умения слушать партнера ведущий проводит упражнение «Интервью».

Процедура проведения: участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Для снятия эмоциональной и поведенческой закрепченности, формирования навыков искренних высказываний и для анализа сущности «Я» проводится упражнение «Без маски».

Процедура проведения: каждому участнику дается карточка с написанной на ней фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участник берет еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня ...»
2. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»
3. «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»
4. «Верю, что я ...»
5. «Мне бывает стыдно, когда я ...»

б. «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Что оказалось трудным при выполнении упражнения? Всегда ли вам хотелось быть искренними? Какое предложение оказалось самым трудным?

Для того чтобы развить прогностические возможности и сформировать у членов группы установки на взаимопонимание ведущий проводит упражнение «Найди пару».

Процедура проведения: каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц и т.п. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Рефлексия: ведущий задает следующие вопросы: Кто из участников занятия Вам запомнился больше всего, почему? Какие упражнения помогли Вам снять напряжение и сократить эмоциональную дистанцию между участниками группы? Насколько актуальна для Вас тема социализации и социальной адаптации? Какие вопросы волнуют Вас в связи с темой занятия?

Блок 2 «Эффективное общение»

Данный блок направлен на формирование представления обучающихся об основных видах и средствах общения, определение у участников собственных барьеров общения, формирование навыков использования полученных знаний для эффективной коммуникации.

В ходе занятия предьявляется лекционный материал на тему «Общение», проводятся тренинговые упражнения на развитие коммуникативных навыков.

Для формирования доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов и создания позитивных эмоциональных установок на доверительное общение ведущий проводит упражнение «Приветствие».

Процедура проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут, по его окончанию ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Далее ведущий предлагает участникам методом «*мозгового штурма*» дать определение понятию «общение». Участники размышляют над этим понятием, ведущий записывает все варианты, а затем корректирует и дает определение понятию. Далее ведущий плавно переходит к *лекции* по темам «Способ объединения индивидов, а также способы их развития», «Многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью в совместной деятельности», «Формы процесса коммуникации».

Для выявления желания студентов к выполнению заданий, их настроя на занятие ведущий проводит упражнение «Впечатление».

Процедура проведения: ведущий предлагает группе вопросы для обсуждения (вопросы могут носить как открытый, так и закрытый характер). Например: С каким настроением Вы сегодня пришли на занятие? Хотелось ли Вам сегодня прийти в группу? Ваши ожидания от сегодняшнего занятия? Чем вызваны затруднения, с которыми Вы вчера встретились?

Для формирования уверенности в себе через развитие коммуникативных способностей проводится упражнение «Карусель».

Процедура проведения: наше умение устанавливать контакты с окружающими людьми делает нас более уверенными в себе. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Ваша задача войти в контакт, завести беседу, поддерживать разговор и затем проститься. Работать будем по принципу карусели, то есть будет два круга внутренний и внешний. По моему сигналу круг начинает двигаться на один шаг вправо.

После проведения упражнения проводится *рефлексия*: ведущий задает следующие вопросы: Что для Вас было самым трудным начать общение, поддержать или закончить? Что Вы считаете самой большой победой в выполнении задания? Что помогает устанавливать доверительный контакт с человеком?

С целью диагностики личностных качеств и расширения репертуара способов взаимопонимания проводится упражнение «Поделись со мной».

Процедура проведения: участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- умение сочувствовать;
- умение создавать хорошее настроение;
- эмоциональность;
- доброжелательность;
- интеллект;
- организаторские способности;
- твердость характера;
- решительность;
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у

себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится 20 минут, после выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Далее ведущий проводит упражнение «Интервью» с целью: развить коммуникативные умения и рефлексивные навыки, сформировать навыки интервьюирования с учетом снятия мотивационных искажений.

Процедура проведения: каждый участник должен в течение 3 мин. подготовить по одному вопросу для нескольких членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека – его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т.п.

Основное правило – отвечать как можно более полно и откровенно. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник.

Для повышения уровня самооценки ведущий проводит упражнение «Объявление «Ищу друга»».

Процедура проведения: 1 этап: каждый пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. 2 этап: один человек все перемешивает и пускает по кругу, если Вам нравится это объявление, то на нем ставится какой-либо знак, на своем объявлении ничего не ставится. 3 этап: раздаются обратно объявления, каждый считает количество отметок, выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

Блок 3 «Барьеры Общения»

Реализация данного блока направлена на достижение следующих целей: сформировать у обучающихся представление об основных барьерах общения и научить преодолевать барьеры общения.

В ходе занятия: лекционный материал по теме «Барьеры общения» и тренинговые упражнения на понимание способов искажения информации.

Для создания благоприятной обстановки в коллективе проводится упражнение «Приветствие «В пары».

Процедура проведения: встаньте в пары так ... нога к ноге, ухо к уху..., ладошка к ладошке. Далее ведущий предлагает участникам поразмышлять над вопросом «Существует ли коммуникативный барьер, который является психологическим препятствием на пути адекватной, оптимальной передачи информации между партнерами по общению?».

После проведения упражнения ведущий переходит к лекционный материалу по темам «Барьеры общения», «Принципы взаимопонимания в общении», «Приемы понимающего слушания».

Для того чтобы познакомить участников с возможными способами искажения информации ведущий проводит упражнение «Как рождаются слухи».

Процедура проведения: несколько человек выходят из комнаты. Заходит первый участник, ему зачитывают текст, в котором много мелких подробностей, затем он должен более точно передать смысл полученной информации второму человеку и так далее, остальные не должны помогать и показывать свои эмоции.

Обсуждение: провести анализ особенностей обсуждения информации, как неумелое слушание может исказить информацию, за счет чего происходит искажение информации.

Упражнение «Умение слушать».

Процедура проведения: выполняется в парах. Один партнер в течение 3-5 минут рассказывает другому о чем-то важном для него, что его волнует, беспокоит. Другой слушает молча, разрешается только невербальное

поведение. Затем партнеры меняются ролями. По окончании упражнения партнеры обмениваются переживаниями.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Какие чувства возникали в ходе упражнения? Было ли ощущение внимательного слушания, поддержки? Были ли различия в слушании разных партнеров?

Для закрепления знаний, полученных на занятии, ведущий задает *контрольные вопросы:* В чем заключаются трудности коммуникаций? Что значит барьер отрицательных эмоций, понимания, отношения, социально-культурного различия? Укажите личностные качества, способствующие преодолению барьеров межличностного взаимодействия. Оцените их значение, степень выраженности у себя. Укажите также, те приемы понимающего слушания, которые вы умеете применять в общении с другими людьми, расшифруйте их значение.

Для анализа факторов, искажающих информацию в процессе общения, ведущий проводит упражнение «Зеркало».

Процедура проведения: обучающиеся по кругу передают какую-либо эмоцию, состояние (в парах). При этом у всех сначала должны быть закрыты глаза, только тогда, когда до очередного игрока дошла очередь, он открывает глаза.

Обсуждение: что мешало передавать информацию?

Далее для формирования паралингвистических и оптокинетических навыков общения и совершенствования взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне проводится упражнение «Пойми меня».

Процедура проведения: группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

На упражнение отводится 15 минут.

С целью совершенствования навыка эмпатии и рефлексии проводим упражнение «Да».

Процедура проведения: группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

Упражнение «Передача движений по кругу» нацелено на совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне.

Процедура проведения: все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Для того чтобы выяснить и сопоставить разные точки зрения, выявить истинное мнение, найти правильное решение спорного вопроса проводится упражнение «Диспут».

Процедура проведения: упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и т.п.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В

процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, «да, именно это я и имел в виду»).

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, «Да, Вы меня поняли правильно» легче всего, просто повторив слова собеседника, а, убедиться в правильности понимания можно парафразируя, его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафразы удалось добиться уточнения позиций участников «диспута».

Блок 4 «Чувства и эмоции» направлен на формирование представления о человеческих чувствах и эмоциях.

В процессе занятия: лекционный материал по теме «Чувства и эмоции», тренинговые упражнения на представление о межличностных отношениях.

Занятие начинается с упражнения «Приветствие «Хором» которое нацелено на создание благоприятной обстановки в коллективе.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом хором. Один участник произносит любое, несколько слов, приветствие, пожелание.

Организационный момент: участникам группы предлагается подумать, насколько хорошо они разбираются в эмоциональных состояниях других людей, могут ли читать эти состояния по невербальным признакам (мимика, жесты, поза, интонация).

После проведения упражнения ведущий переходит к лекционному материалу по теме «Чувства и эмоции», в котором раскрывает данные понятия: чувства – это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Человеческая жизнь невыносима без переживаний, если человек лишен возможности испытывать чувства, то наступает так называемый «эмоциональный голод», который он стремится утолить, слушая любимую музыку, читая остросюжетную книгу и т.п. Причем для эмоционального насыщения нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием.

Эмоция – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям. Эмоции отличаются от других видов эмоциональных процессов: аффектов, чувств и настроений. Эмоции, как и многие другие психические явления, изучены слабо и понимаются разными авторами по-разному, поэтому вышеприведённое определение нельзя считать ни точным, ни общепринятыми.

Для выявления способности у участников различать эмоции по выражению лица ведущий проводит упражнение «Угадай эмоцию».

Процедура проведения: участникам предлагается набор картинок, на которых изображены лица. Нужно определить, какая эмоция передается через выражение лица.

В конце упражнения необходимо провести *обсуждение*, по каким признакам участники определяли эмоциональное состояние (брови, губы, глаза). После этого ведущий вносит уточнения в ответы учащихся.

Упражнение «Я среди людей».

Процедура проведения: ведущий задает вопросы о межличностных отношениях:

Вопросы относительно манеры общения:

1. Почему нарушается понимание людьми в общении друг с другом?
2. Что может заставить человека исказить информацию?

3. Насколько выражена у этого человека спонтанность в общении (другими словами, комфортно ли с ним общаться)?
4. Рядом с ним тепло или не очень и почему?
5. Доброжелателен ли он или не упустит случая уколоть?
6. Внимателен ли этот человек или рассеян?
7. Слушает ли он других или только себя?
8. Интересуется ли другими или только собой?
9. Открыт или держит на расстоянии?
10. Инициативен или, скорее, выжидает?
11. Другие ваши наблюдения, замечания, пожелания...

Вопросы по стилю поведения:

1. Кого играет?
2. Чего добивается?
3. Чего избегает?
4. Чем обаятелен, а чем не очень?
5. Самые привлекательные черты этого человека?
6. Самые непривлекательные?

Блок 5 «Мои сильные и слабые стороны» направлен на актуализацию процесса личностного самоопределения, включающего получение знаний о себе, формирование у участников заинтересованности и потребности в самопознании и самоизменении.

В процессе занятия: лекционный материал по теме «Образ Я», мини-тест по теме «Романтик Вы или прагматик», упражнения на формирование навыков самоанализа.

Занятие начинается с проведения упражнения «Здравствуйте».

Процедура проведения: один из участников занятия обращаясь к соседу по левую сторону, с чувством радости от встречи и проговаривает: «Здравствуйте...», выражая свое отношение к нему и голосом, и жестом, и улыбкой. Далее следующий участник обращается к своему соседу. В игре участвует вся группа.

После проведенного упражнения ведущий переходит к лекционному материалу «Образ «Я»: «Я» рассматривается как один из компонентов личности, включающий: представление о своей индивидуальности, определение единства интересов, склонностей, ценностных ориентаций, определенную самооценку и самоуважение. В понятии «Я» различают: «Чувство «Я» переживание себя как субъекта деятельности и «Я-концепция» – представление о себе как объекте самонаблюдения.

Упражнение «Две стороны медали» направлено на выявление разницы между внешними проявлениями личности и внутренними потребностями.

Процедура проведения: представьте, что Вы стали знаменитостью, выбрав жизненный путь, идеально отвечающий вашим способностям и желаниям. Решив сделать подарок вашим почитателям, Вы выпустили свои фирменные футболки. Изображение на первой части футболки будет отражать Вас «для других», изображение на спине – «Я такой, какой есть». Изображение может включать рисунок, символ, надпись.

Далее проводится *мини-тест*.

Инструкция: некоторые из нас боятся реальной жизни и поэтому витают в облаках. Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет», и вы узнаете, насколько вы прагматичны и романтичны:

1. Получив газету, просматриваете ли Вы ее прежде, чем начать читать?
2. Едите ли Вы больше обычного, когда расстроены?
3. Думаете ли Вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли Вы письма от близких людей?
5. Интересует Вас психология?
6. Бойтесь ли Вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли Вы мысли о смерти?
8. Любите ли Вы помечтать перед сном?
9. Способны ли Вы сильно устать и после 8-ми часового дня?
10. Делитесь ли Вы своими личными проблемами?
11. Читаете ли Вы любовные романы?

12. Избегаете ли Вы одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей Вы заболеваете?
14. Случалось ли Вам в задумчивости проехать нужную остановку?
15. Возникало ли у Вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли Вы характер наследственной чертой?
17. Смотрите ли Вы фильм до конца, если он о любви?

Обработка теста: посчитайте количество ответов «да» и за каждый напишите 5 очков.

Интерпретация результатов:

От 75 до 80 очков – пожалуй, Вы прячетесь от действительности, не мешало бы изредка взглянуть в глаза реальности событий. Это помогает лучше ориентироваться в жизни и несколько оградить себя от неприятностей.

От 55 до 75 очков – Ваши мечты не всегда соотносятся с реальностью. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного разрешения всех жизненных проблем.

От 30 до 50 очков – Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя Вам все же свойственна некоторая мечтательность, и даже сентиментальность, Вы вполне соизмеряете их с действительными возможностями.

От 5 до 30 очков – Вы чрезмерно заземлены, прагматично. Вам не хватает романтичности, она пошла бы вам на пользу. Необходимо использовать чувство юмора.

Для формирования навыков самоанализа, само понимания и самокритики проводится упражнение «Комиссионный магазин».

Процедура проведения: предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

Для формирования умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам ведущий проводит упражнение «Автопортрет».

Процедура проведения: представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Далее ведущий проводит упражнение «Образ «Я» для глубокого осознания личностного существования и соединения вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Организация обратной связи в группе достигается упражнением «Кто ты?»

Процедура проведения: участникам на спинах крепятся большие листы плотной бумаги, каждый должен написать всем хотя бы один ответ на указанный вопрос. После этого обобщенные характеристики читаются и анализируются в группе.

Обсуждение: необходимо обобщить всевозможные способы получения информации о себе, а также оценить с точки зрения влияние их на самооценку, цели человека и, конечно, на всю последующую жизнь. Обучающиеся должны прийти к выводу о том, что любая коммуникация несет в себе дополнительную информацию о них самих.

Блок 6 «Палитра способностей» направлен на достижение следующих целей:

1. Познакомить обучающихся с понятием «способности», и их ролью в жизни и трудовой деятельности человека.
2. Сформировать у обучающихся представление о способах выявления и развития способностей.
3. Актуализировать у обучающихся их собственные учения и способности.

В процессе занятия: лекционный материал по темам «Способности» и «Коммуникативные и организаторские склонности», упражнения на осознание своих достоинств, тестирование по методике «Оценка коммуникативных и организаторских склонностей».

Занятие начинается с лекционного материала на тему «Понятие и определение «способности», уровни способностей, виды способностей»: каждый человек имеет потенциальные возможности для развития способностей, они становятся реальными, когда под влиянием требований профессионального труда складывается система качеств, благодаря которой достигается успех в деятельности, способности очень динамичны и подвижны.

Далее ведущий проводит упражнение «Что я знаю о себе» с целью формирования навыка осознания своих достоинств и недостатков, а также навыка конструктивной работы с этими качествами.

Процедура проведения: обучающимся предлагается таблица, которую необходимо заполнить:

Что я умею?	Чего я не умею?	Что я умею так хорошо, что могу научить других?	Чему я хочу научиться?
-------------	-----------------	---	------------------------

--	--	--	--

По содержанию данной работы провести дискуссию. Если большинство укажет во втором столбике больше пунктов, это надо обсудить и выявить причины. Подвести обучающихся к мысли, что человек не все о себе знает, а лучший способ проверить умения – попробовать научить другого. Выяснить, есть ли среди участников те, кто может научить заявленным в 4 столбиках навыкам.

После проведения дискуссии ведущий переходит к лекционному материалу «Коммуникативные и организаторские склонности»: понятие и определение «Организаторские способности», понятие и определение «Коммуникативные способности».

Далее проводится *тестирование* по методике «Оценка коммуникативных и организаторских склонностей»

Инструкция: методика по определению коммуникативных и организаторских склонностей содержит 40 вопросов. На каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-). Время на выполнение методики 10-15 минут.

Тестовый материал:

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?

7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-нибудь другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удастся устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться того, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли при решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь доказать свою правоту?
29. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в вузе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ к тесту:

Коммуникативные склонности: (+) «да» – 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

(-) нет – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности: (+) да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

(-) нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Обработка результатов теста:

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное

количество баллов отдельно по каждому параметру – 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью ключа для обработки данных «КОС-2». За каждый ответ «да» или «нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Примерное распределение баллов по этим уровням показано ниже.

Уровни коммуникативных и организаторских склонностей:

Испытуемые, получившие оценку 1-4 балла, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Набравшие 5-8 баллов имеют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, набравших 9-12 баллов, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная работа по формированию и развитию этих качеств личности.

Оценка 13-16 баллов свидетельствует о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей (17-20 баллов) у испытуемых свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются

в трудных ситуациях. Непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать различные мероприятия. Настойчивы и одержимы в деятельности.

Блок 7 «Творческое воображение» направлен на активизацию творческого воображения, умения абстрагироваться.

Занятие начинается с упражнения «Здравствуйте» направленного на создание благоприятной обстановки в коллективе.

Процедура проведения: один из участников занятия обращаясь к соседу по левую сторону, с чувством радости от встречи и проговаривает: «Здравствуйте...», выражая свое отношение к нему и голосом, и жестом, и улыбкой. Далее следующий участник обращается к своему соседу. В игре участвует вся группа.

Далее ведущий проводит упражнение «Единство» с целью: выработать интеллектуальное единство на прогностическом уровне, сформировать эмоционально-волевое единство группы.

Процедура проведения: участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Для активации творческого воображения и умения абстрагироваться проводится упражнение «Фоторобот».

Процедура проведения: один из участников должен составить портрет группы. Для этого нужно распределить между участниками группы следующие части тела: голову, шею, глаза, уши, рот, руки, ноги, плечи и т.д.

На упражнение отводится 15 минут.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Как Вы думаете – есть сходство с образом группы? В чём оно проявляется? Что бы Вы хотели сейчас изменить в портрете?

После обсуждения ведущий проводит упражнение «Позиция» с целью: рефлексия взаимоотношений позиций участников тренинговых занятий.

Процедура проведения: участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы «Я вижу тебя ...», «Я хочу тебе сказать ...», «Мне нравится в тебе ...». Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

В завершении участники заполняют анкету «Обратная связь»:

Имя _____

Дата занятия _____

Сегодняшнее общение оказало на меня: большое впечатление 5-4-3-2-1
никакого впечатления

Я ощущал себя: свободно 5-4-3-2-1 скованно

Наибольшее влияние на ход занятия, по моему мнению, имели

а) _____

б) _____

в) _____

Лично мне очень помогало/мешало

а) _____

б) _____

в) _____

2.3 Список использованных источников и литературы

1. Адаптация социальная // Социология молодежи: энциклопедический словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров. – М.: Академия, 2008.
2. Волков Ю.Г., Добренков В.И., Кадария Ф.Д., Савченко И.П., Шаповалов В.А. Социология молодёжи. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001.
3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: хрестоматия. – М.: Совершенство, 1997.

4. Курбатов В.И. Стратегия делового успеха: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 1995.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М., 1992.
6. Молодёжь и демократизация советского общества: социологический анализ. Под ред. С.А. Шавеля, О.Т. Манаева. – Минск: Наука-техника, 1990.
7. Парсонс Т. Функциональная теория изменения // Американская социологическая мысль. – М., 1994.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., переб. и доп. – М.: ВЛАДОС, 1998.
9. Ромм М.В. Понятие социальной адаптации: нормативная и интерпретативная парадигмы / М.В. Ромм // Ученые записки МГСУ, научно-теоретический журнал. 2003. – № 6 (38). – С.42-50.
10. Сафонова Л.В. Содержание и методика психосоциальной работы: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2006.
11. Социальная педагогика. Полный курс: учебник / Л.В. Мардахаев. – 5-е изд. перераб и доп. – М.: Юрайт, 2011.
12. Шпак Л.А. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни / Социология, 2011. – № 3. – С.53.

3 АГРЕССИВНОСТЬ И ВРАЖДЕБНОСТЬ

В современном мире существует множество факторов, осложняющих процесс социализации личности: обстановка в мире, экономические условия, отсутствие идеологии и т.д. В юношеском возрасте происходит формирование личности, переход к самостоятельности, интенсивный рост и перестройка организма. Молодой человек стремится отделиться от родителей, утвердиться в среде сверстников, все это нередко проходит под знаком протеста. В этот момент проявляется агрессивное поведение. Окружающими оно однозначно оценивается отрицательно, так как несет вред самому человеку или окружающим – это могут быть как злые шутки, так и непосредственное физическое воздействие.

Разные авторы в своих пособиях дают множество определений этого термина. Леонард Берковиц определяет агрессию как любую форму поведения, которая нацелена на то, чтобы причинить кому-то физический или психологический ущерб. По мнению Зильмана, агрессия – это попытка нанесения другим телесных или физических повреждений. Согласно одному из определений, предложенному Бассом, агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим.

Так же агрессия может быть враждебной и инструментальной:

- враждебная агрессия влечет за собой страдания жертвы;
- инструментальная же преследует цели, которые не связаны с непосредственным причинением вреда, при помощи агрессивного поведения достигаются желаемые результаты.

Агрессия относится в первую очередь к:

1. Врожденным побуждениям или задаткам.
2. Потребностям, активизируемым внешними стимулами.
3. Познавательным и эмоциональным процессам.
4. Актуальным социальным условиям в сочетании с предшествующим научением [1, с.33].

Агрессия в те или иные моменты характерна для всех людей, но у некоторых агрессия как устойчивое поведение активно развивается, что приводит к дальнейшей деформации личности, появляются сложности в общении.

3.1 Программа образовательного модуля: «Коррекция агрессивного поведения молодежи»

В настоящее время много внимания со стороны психологов, социальных педагогов, специалистов по работе с молодежью уделяется профилактике и коррекции агрессивного поведения молодежи. Повышенная агрессивность – это проблема не только самого молодого человека, но и общества в целом. Для наибольшей эффективности рекомендуется заполнить свободное время тем, что

интересно: спорт, музыка, чтение и т.д., тем самым сократить время общения с нежелательной компанией, если таковая имеется. Необходимо отметить, что лучший способ избавиться от агрессии – заняться спортом. Если дать молодому человеку возможность «выпустить пар» в социально приемлемой форме, то это ослабит переживания и проявление негативных эмоций, что приведет к снижению вероятности проявления агрессии в социально неприемлемой форме. Человек должен принимать активное участие в жизни общества – это поможет ему успешно социализироваться, реализует потребности в общении и саморазвитии, и научит решать возникшие вопросы, не прибегая к агрессии.

При работе с агрессивными молодыми людьми необходимо так же учитывать, что их деятельность должна быть полностью подконтрольной и последовательной, только так их можно приобщить к нормам совместной спортивной, художественной, творческой и трудовой деятельности.

Главное место занимают упражнения и игры, помогающие обучающимся освоить приемлемые способы общения с окружающими, развить интерес к своему внутреннему миру и эмоциям других людей, познакомиться со способами разрядки гнева в приемлемой форме. Игровые занятия позволяют получить опыт доверия к окружающим в благоприятной эмоциональной атмосфере.

Одним из основных методов коррекции агрессивного поведения является игровая терапия, включающая в себя сказкотерапию, музыкотерапию, арт-терапию и др., которая дает возможность гармонизировать эмоциональную сферу человека, выразить свои переживания. Данные методы помогают выразить все виды подсознательных процессов: воспоминания, страх, конфликты и представляют возможность выражения чувств в социально-приемлемой форме. Так же для коррекции агрессивного поведения активно используются подвижные игры. Они включают в себя четкое следование правилам игры, внутренний самоконтроль, сотрудничество. Активная двигательная деятельность способствует получению положительных эмоций, снятию мышечного напряжения, происходит психоэмоциональная разрядка.

Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций [3].

Цель: коррекция агрессивного поведения молодежи.

Задачи:

1. Стабилизировать психоэмоциональное состояние личности.
2. Снизить уровень проявления агрессивности и враждебности.
3. Обучить участников группы выражению эмоций в социально приемлемой форме.
4. Сформировать навыки бесконфликтного взаимодействия друг с другом.
5. Повысить уровень сплоченности группы.

Программа содержит: тестирование, используя тест Басса-Дарки; упражнения, игры, беседы, направленные на снятие мышечного напряжения, психоэмоциональной разрядки, формирование навыков бесконфликтного взаимодействия друг с другом и повышение уровня сплоченности группы.

Данная программа включает 13 занятий. Рекомендуемая продолжительность занятий 40-60 минут. В каждой группе от 10-16 человек.

Ожидаемые результаты: программа позволит стабилизировать психоэмоциональное состояние, снизить уровень проявления агрессивности и враждебности, сформировать навыки выражения эмоций в социально приемлемой форме и бесконфликтного взаимодействия друг с другом, повысить уровень сплоченности группы, создать комфортные условия для общения.

3.2 План занятий

Блок 1 «Вводное занятие» направлен на информирование о программе, целях, задачах, методическом обеспечении.

В процессе реализации решаются следующие задачи:

1. Знакомство с участниками, установление контакта с участниками группы, используя игровые упражнения.
2. Первичная диагностика форм агрессивных и враждебных реакций.
3. Создание дальнейшей рабочей атмосферы.

Занятие начинается с проведения упражнения «Знакомство».

Процедура проведения: для эффективного общения важным моментом является знание имени собеседника. Ведущий просит участников выбрать то имя, которое каждый хотел бы носить на этом занятии, оформить визитку и прикрепить её к одежде. Затем, начиная с ведущих, каждый называет свое имя и коротко рассказывает о себе. Здесь же можно спросить у каждого участника тренинга о его ожиданиях и опасениях от занятия. Ведущий фиксирует все высказывания на доске.

Далее ведущий переходит к *лекции* по теме «Цели, задачи, ожидаемые результаты программы «Коррекция агрессивного поведения молодежи».

После предъявления лекционного материала ведущий проводит *диагностику* форм агрессивных и враждебных реакций по тесту Басса-Дарки.

Блок 2 «Эмоциональное напряжение» нацелен на снижение уровня эмоционально-психического напряжения у участников. Поставленная цель достигается решением следующих задач: направить энергию молодого человека на творческий процесс и обучить его выражать свои чувства и эмоции в работе.

Ведущий начинает занятие с *лекции* на тему «Эмоционально-психического напряжение и его влияние на поведение».

Далее проводится упражнение «Картина из песка». Рабочий материал: готовый клеевой трафарет, песок, одноразовая посуда.

Процедура проведения: перед началом занятия участникам демонстрируется рабочий материал, объясняются основы работы и предлагается сделать картину из песка. Поэтапно от трафарета снимается защитный слой и на поверхность наносится песок нужного цвета (на усмотрение самого участника). Лишнее аккуратно стряхивается в одноразовую посуду. На листе остается четко нарисованный элемент. Далее до окончания работы действие повторяется: снимается защитный слой, закрашивается песком, лишнее удаляется. По окончании работы рассматриваются получившиеся картины, ведущий оценивает работу каждого участника.

Ожидаемый результат: работа с песком позволит расслабиться, направить энергию молодого человека на творческий процесс, выразить чувства и эмоции в работе.

Блок 3 «Стресс и тревожность» направлен на освобождение от стресса и снижение уровня тревожности.

При реализации данного блока решаются следующие задачи: снять эмоциональное напряжение у участников группы, снизить уровень тревожности и оказать помощь в выражении эмоций и страхов в социально-приемлемой форме.

Занятие начинается с *лекции* на тему «Влияние стрессовых состояний на поведение человека».

Далее ведущий проводит упражнение «Рисование кляксами». Рабочий материал: кисть, альбомные листы, гуашь, емкость с водой.

Процедура проведения: каждому участнику выдается рабочий материал. Перед тем, как начать рисовать, листы бумаги складываются пополам, участникам объясняется, что на одной стороне мы будем рисовать, на другой оставлять отпечаток. Для получения красивого рисунка рекомендуется смешивать не больше 3-4 цветов.

После проведенного инструктажа можно приступать к самому выполнению задания: кисть смачивается в воде, набирается краска и наносится на одну сторону листа. Когда нужная часть закрашена, лист складывается

пополам и хорошо разглаживается и разворачивается. Рисунки откладываются в сторону для высыхания.

После выполнения упражнения участники рассматривают свои рисунки, идет обсуждение, при этом необходимо обращать внимание на то, какие цвета при рисовании использовал участник: На что похожа клякса? Что видите на рисунке (люди, пейзажи, герои сказок и т.д.)?

Ожидаемый результат: занятие снизит уровень эмоционального напряжения и тревожности, сформирует умения в выражении эмоций и страхов в социально-приемлемой форме.

Блок 4 «Физическая и косвенная агрессия» направлен на коррекцию физической и косвенной форм агрессивных и враждебных реакций. Для достижения цели решаются следующие задачи: снять мышечное напряжение у участников группы и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Занятие начинается с проведения упражнения «Футбол».

Процедура проведения: группа разбивается на две команды, ведущий остается в роли судьи. Обсуждаются правила игры, если группа смешанная, то играть можно и руками и ногами, при этом оговаривается, что пинать и оскорблять друг друга нельзя, при нарушении правил игрок покидает поле. По окончании игры проходит ее обсуждение, подводятся итоги, особо поощряется выполнение общих правил.

Ожидаемый результат: активные игры помогают реализовать накопившуюся энергию в социально-приемлемой форме, способствуют созданию доверительных отношений в группе, умению владеть собой, подчиняться общим правилам, снять напряженность, тревожность.

Блок 5,6 «Социально-приемлемые формы проявления агрессии» направлен на обучение участников группы социально-приемлемым формам проявления агрессии, при этом решаются следующие задачи:

1. Снять у участников группы психоэмоциональное напряжение.
2. Выплеснуть эмоции в социально-приемлемой форме.

3. Помочь участникам выразить свои эмоциональные переживания и проработать их.

Занятие начинается с проведения упражнения «Картина из газет». Рабочий материал: стопка газет, простые карандаши, картон, клей, краски, кисти, емкость с водой.

Процедура проведения: участникам предлагается рвать, комкать и скручивать газеты. По окончании этого задания необходимо собрать из получившихся частей картину, для этого на картоне простым карандашом участник рисует то, что ему хочется, затем кистью наносит клей и заготовки приклеивает к картону. Пока заготовка подсыхает, участники прибирают рабочее место и готовятся к следующему этапу: необходимо взять кисти, краски и емкость с водой и получившуюся картину раскрасить на свое усмотрение. По окончании занятия ведущий спрашивает, что больше всего понравилось при выполнении упражнения, подводит итоги.

Ожидаемый результат: данный вид деятельности даст возможность участникам в социально-приемлемой форме выплеснуть свои эмоции и тем самым снять напряжение.

Упражнение «Несуществующее животное (монстр)». Рабочий материал: пластилин, покрытие для стола, стеки.

Процедура проведения: участникам дается время немного поиграть с пластилином – рассмотреть, помять и т.д. Далее ведущий дает задание: слепить несуществующее животное или монстра. После окончания упражнения проводится *обсуждение:* участники демонстрируют своего монстра и отвечают на вопросы: Что делает этот монстр? Как с ним справиться?

После того, как участник ответит на вопросы, он должен смять получившуюся фигурку.

Ожидаемый результат: занятие поможет снять психоэмоциональное напряжение, выразить свои страхи и проработать их.

Блок 7 «Психоэмоциональное напряжение и творчество» направлен на снижение уровня психоэмоционального напряжения у участников через творческую активность.

Занятие начинается с проведения упражнения «Картина из песка». Рабочий материал: картон, карандаши, клей, песок, одноразовая посуда.

Процедура проведения: подобное упражнение уже проводилось ранее, поэтому задание усложняется. Объясняются основы работы и предлагается сделать картину из песка. Работа проходит поэтапно: сначала на картоне участник рисует то, что дальше будет закрашивать песком, далее по очереди выполняются следующие действия: на деталь кистью наносится слой клея и закрашивается выбранным цветом песка, лишнее стряхивается в одноразовую посуду. После того, как одна деталь подсохла, можно переходить к следующей, и так до окончания работы. По окончании работы рассматриваются получившиеся картины, ведущий анализирует работу каждого участника.

Ожидаемый результат: работа с песком позволит расслабиться, направить свою энергию на творческий процесс, выразить свои чувства и эмоции в работе.

Блок 8 «Работа в команде» направлен на формирование навыка бесконфликтного взаимодействия молодых людей друг с другом через работу в команде. Данная цель достигается при решении следующих задач: снизить уровень психоэмоционального напряжения у участников группы, сформировать навыки работы в команде, повысить уровень сплоченности группы.

Занятие начинается с упражнения «Змейка».

Процедура проведения: участники встают друг за другом, держась за плечи впереди стоящего. Во время игры нельзя отрывать руки от партнера. Ведущий на пути «Змейки» расставляет различные препятствия – это могут быть расставленные стулья, ручей, нарисованный мелом, натянутая между стульев веревка и т.д.

По окончании игры происходит *обсуждение*: ведущий задает следующие вопросы: Трудно ли было выполнять те или иные задания? Сложно ли не отпускать впереди идущего? Что было самым сложным?

Ожидаемый результат: данное упражнение способствует снятию напряжения, развитию сплоченности группы, умению работать в команде, формирует навыки бесконфликтного взаимодействия друг с другом.

Блок 9,10 «Раздражение и вербальная агрессия» направлен на формирование навыка бесконфликтного взаимодействия друг с другом при решении следующих задач: снизить уровень напряжение у участников группы, обучить участников методам работы в команде, повысить уровень сплоченности группы.

Занятие начинается с упражнения «Строительство «Дома мечты». Рабочий материал: пенопластовые блоки, клей, краски, кисти, ёмкость с водой и декоративные элементы.

Процедура проведения: ведущий приветствует участников и предлагает представить, в каком доме они хотели бы жить. Все идеи обсуждаются и предлагается задание: нужно всем вместе построить большой красивый дом. Все то, что рассказали ранее, можно объединить. Для строительства используется рабочий материал: пенопластовые блоки и клей.

Следующий этап – покраска и декорирование дома. Для этого используются новые материалы: краски, кисти, ёмкость с водой. Вся группа обсуждает, кто и что хочет красить, каким цветом. После покраски даем дому немного подсохнуть и при помощи клея и декоративных элементов (бусины, деревянные заготовки, стразы, наклейки и т.д.) украшаем дом. После окончания работы с участниками обсуждается, что понравилось, а что не очень, какая комната больше всего нравится и т.д.

Так как при подобной групповой работе неизбежны конфликтные ситуации, проводится *беседа*: кого и что расстроило, почему, что можно было сделать, чтобы избежать конфликтной ситуации. По итогам беседы на большом листе участники пишут данные пожелания и прикрепляют на видном месте в группе, например [2]:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.

3. Уважай чувства других людей.
4. Любую проблему можно решить.
5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.
6. Не сердись, улыбнись.
7. Будь уверен в себе.
8. Раскрой своё сердце, и мир раскроет свои объятия.
9. Будь обаятелен и добр.
10. Извинись, если ты не прав.
11. Взгляни на обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.
12. Не забывай выражать свою благодарность.
13. Выполняй свои обещания.
14. Не критикуй постоянно других.

После проведения упражнения ведущий переходит к теме *лекции* «Бесконфликтное общение».

Далее проводится упражнение «Рисунок «Город мечты». Рабочий материал: холст, карандаши, фломастеры.

Процедура проведения: обсуждение с участниками, в каком городе хотели бы жить, далее группе предлагается нарисовать город своей мечты – тот город, где они построили бы свой дом. Участники обсуждают то, что должно быть на рисунке и приступают к заданию. В процессе работы участники меняются местами, взаимодействуя друг с другом. Если возникает конфликт, участникам наминается проведенная беседа и они по очереди читают пожелания (см. беседа «Бесконфликтное общение»). По окончании работы происходит обсуждение результата.

Ожидаемый результат: данные упражнения способствуют снятию напряжения, повышению уровня сплоченности группы, сформируют умения работать в команде и навыки бесконфликтного взаимодействия друг с другом.

Блок 11 «Мышечное напряжение» направлен на снижение уровня психоэмоционального напряжения через мышечную активность.

Занятие начинается с выполнением упражнения «Картина из пластилина». Рабочий материал: картон, карандаши, пластилин, различные виды круп (бусин, пуговиц и т.д.).

Процедура проведения: ведущий приветствует участников группы и раздает рабочий материал. Сначала участник рисует то, что хочет изобразить. Далее берет нужный кусок пластилина, разминает и втирает в картон. Данное действие повторяется до завершения работы. При желании можно украсить крупой, бусинами и т.д.

Ожидаемый результат: занятие поможет снять мышечное напряжение и активизировать творческие способности у участников группы.

Блок 12 «Напряжение и эмоциональная разрядка» направлен на снижение уровня психоэмоционального напряжения и тревожности у участников через творческий потенциал.

В процессе реализации поставленной цели проводятся тренинговые упражнения, направленные на эмоциональную разрядку в социально-приемлемой форме и освобождение участников от стресса и тревожности.

Ведущий начинает занятие с проведения упражнения «Футболка хорошего настроения». Рабочий материал: белые футболки, краски по ткани, кисти, карандаши, емкость с водой, салфетки, плотная пленка или картон.

Процедура проведения: придумать и нарисовать на футболке рисунок «хорошего настроения» (то, что будет радовать, когда будете надевать эту футболку). Внутри белой футболки вкладывается пленка или картон для того, чтобы рисунок не отпечатался на другой стороне, далее на поверхность простым карандашом наносится желаемый рисунок и раскрашивается красками по ткани. Важно помнить, что вода нужна только для того, чтобы промывать кисть. После того, как кисть промыли, ее необходимо протереть салфеткой, только после этого можно брать новый цвет. По окончании работы каждый участник рассказывает о своей футболке. После знакомства с каждой футболкой необходимо указать на то, что на просушку рисунка нужны сутки.

После этого картинку необходимо будет закрепить, прогладив через бумагу или хлопковую ткань утюгом.

Результат: данное занятие способствует снятию психоэмоционального напряжения и эмоциональной разрядке в социально-приемлемой форме.

Блок 13 «Эффективность работы по программе «Коррекция агрессивного поведения молодежи» направлен на оценку эффективности работы по программе «Коррекция агрессивного поведения молодежи».

Для оценки эффективности работы по программе необходимо выявить у участников наиболее интересные и полезные темы и провести повторное тестирование, используя тест Басса-Дарки.

Программа считается эффективной, если молодой человек применяет навыки выражения эмоций в социально-приемлемой форме, произошло снижение уровня агрессивных и враждебных реакций.

3.3 Список использованных источников и литературы

1. Жмуров Д.В. Словарь терминов агрессии [Электронный ресурс]: Реактивная агрессия. Режим доступа URL: <http://www.vocabulum.ru/word/115/>
2. Казанцева Т.И. Внеклассное мероприятие, [Электронный ресурс], URL: <https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CCcQFjAC&url=http%3A%2F%2Fi.1tatachka3.ru%2Fu%2F15%2F0d33fa8edc11e3a5fc1aed3f19a22d%2F-%2F%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BD%25D1%2584%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BA%25D1%2582%25D1%258B.doc&ei=df0tVZTsDs r9ygOt0YBg&usg=AFQjCNFjHHDft0yxytyhd00xKgAqV7nNg&sig2=K7j4Gy1NANrXBJqQCg6E6Q>
3. Синебрюхова А.С., Степанова Н.А. Подвижные игры как средство снижения агрессивного поведения. [Электронный ресурс], режим доступа URL: <https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.scienceforum.ru%2F2>

4 АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ

За последние 100 лет проблема употребления психоактивных веществ (ПАВ) молодежью из проблемы, бывшей предметом узкой области медицины, перешла в разряд общесоциальных проблем. По данным группы экспертов Всемирной организации здравоохранения, в современном мире отмечается непрерывная тенденция к увеличению числа лиц, принимающих наркотические препараты, возрастает употребление наркотиков молодежью, активизируется употребление нетрадиционных наркотиков, широкое распространение получают синтетические наркотики, в употребление наркотиков вовлекаются представители всех социально-экономических групп общества.

Высшее образовательное учреждение может эффективно противостоять употреблению наркотиков, если он станет местом реализации положительных мотиваций. Это важное звено на сегодня недостаточно разработано. Проводя работу с молодежью, необходимо делать это, не просто демонстрируя отрицательные последствия употребления наркотиков, но стараться затронуть систему ценностей. Например, показать, что употребление наркотиков – это признак слабости, болезненности, неполноценности, отсутствия мужественности. Принимая во внимание, что разговор о болезнях для молодежи выглядит абстрактно, необходимо использовать убедительные доводы, которые действуют на уровне сознания и фиксируются подсознанием.

Сформулированные Юджиной А.А., методистом центра образования и здоровья «Магистр», принципы, направления, формы профилактической деятельности аддиктивного поведения в образовательном учреждении, а именно:

1. Принцип научности – является важнейшим в профилактике наркотизма. Информационное поле формируется с использованием научных и литературных материалов, на основе практического опыта специалистов.

2. Принцип сотрудничества – предполагает кооперацию и единство действий как всех участников образовательного процесса в проведении антинаркотической политики.
3. Принцип активности всех участников наркопрофилактической деятельности.
4. Принцип формирования реальных ясных целей и постановки задач: задачи наркопрофилактической деятельности должны быть реальными, адаптированными к условиям образовательного учреждения, учитывать возможности коллектива, подкрепляться необходимыми ресурсами для достижения поставленных целей.

При составлении программы по профилактике употребления ПАВ мы опирались на принципы, направления и формы предложенные Юдкиной А.А.

4.1 Программа образовательного модуля: «Профилактика аддиктивного поведения молодежи»

Данная программа нацелена на формирование у молодежи представлений о вреде употребления ПАВ и решает следующие задачи:

1. Дать представление участникам о влиянии наркотических средств на состояние здоровья.
2. Охарактеризовать условия возникновения наркозависимости.
3. Сформировать потребность у молодого человека к внеучебной деятельности.
4. Мотивировать участников в соблюдении правил общения со сверстниками.

4.2 План занятий

Блок 1 «Влияние наркотика на состояние здоровья человека»

Мероприятия: лекционные занятия по темам «Наркотики – угроза здоровью», «Я отвечаю за свое здоровье», «Мое здоровье – основа моей жизни».

Блок 2 «Условия возникновения наркозависимости» направлен на осознание участниками что прием наркотика – сильнейший токсикологический стресс для организма.

Занятие начинается с *лекции* на тему «Можно ли снять состояние стресса с помощью приема наркотика?». Ведущий обращает внимание участников на то, что последствия единичного приема наркотика могут быть непредсказуемые, это зависит от индивидуальных особенностей организма человека. Может наступить инвалидность, смерть или развиваться какое-либо заболевание центральной нервной системы. А может и так, что человек продолжает учиться или работать, но наркотик оставил свой след на состоянии здоровья, нарушил нервный контакт и все это ухудшит состояние здоровья.

Далее проходит *обсуждение*: ведущий задает следующие вопросы: Последствия злоупотребления ПАВ? Какие наркотики являются наиболее сильными? Навыки отказа сверстникам, предлагающим наркотик.

Дать того чтобы дать представление участникам о последствиях приема наркотиков, возможных психологических отклонений ведущий проводит *беседу* «Психологические отклонения при наркомании». Ведущий концентрирует внимание участников на влиянии наркотика на состояние здоровья в целом, на то, как изменится психическое состояние во время приема наркотика и как оно изменится после приема. Как психическое состояние, поведение, жизнь наркомана отличается от здорового человека.

После проведенной беседы ведущий плавно переходит к теме *лекции* «Последствия единичного приема наркотика» с целью: раскрыть участникам механизм возникновения наркозависимости.

Ведущий на лекции раскрывает содержание следующих вопросов: Как влияет однократный прием наркотика на организм человека? Каковы последствия злоупотребления наркотиками? Влияние наркотиков на заболеваемость СПИДом?

Далее ведущий проводит упражнения «Учимся расслабляться», «Марафон». Используется спокойная музыка.

Блок 3 «Правила общения со сверстниками» направлен на формирование адекватной самооценки, установление гармонических отношений между желаниями и возможностями.

Занятие начинается с темы «Я и мои сверстники». Ведущий информирует участников, что такое самооценка, как она влияет на поведение, привычки, образ жизни человека. Участники составляют характеристику личности.

Далее проводится *обсуждение*: ведущий задает следующие вопросы: Как вы думаете, как к Вам относятся одноклассники? Какие качества личности Вам нравятся в Ваших друзьях?

Для разработки и утверждения, в сотрудничестве с участниками, правил общения со сверстниками; раскрытия их значения и применения ведущий переходит к теме «Правила общения со сверстниками». Акцент в содержании занятия должен быть на то, что думают участники, если составить правила общения со сверстниками, соблюдать их, изменятся ли отношения в группе между одноклассниками?

Участники составляют правила общения, печатают их и распространяют среди других студентов.

Далее ведущий проводит упражнения «Ранжирование конфликта», «Барьеры непонимания и их преодоление» с целью: помочь научиться действовать и жить в гармонии с окружающим миром. Ведущий дает возможность участникам проиграть те трудные жизненные ситуации, которые с ними происходят. Обсудить варианты выхода из подобных ситуаций. Выбор наилучшего варианта, который бы устроил обе стороны в случившемся конфликте.

Для формирования навыков в нахождении пути решения трудных жизненных ситуаций ведущий проводит упражнения «Зеркало», «Ты мне нравишься», «Неловкая ситуация». Ведущий дает возможность проиграть те трудные жизненные ситуации, которые с ними происходят. Далее идет обсуждение возможных путей решения выхода из подобных ситуаций и как

можно избежать трудных жизненных ситуаций, путем изменения своего поведения, образа жизни.

Блок 4 «Организация досуговой деятельности молодежи» включает два тематических занятия «Мои потребности», «Мои ценности», цель которых: ознакомить участников со структурой основных человеческих потребностей и оказать помощь участникам в изучении своих потребностей.

Два занятия тесно взаимосвязаны между собой. На занятии по теме «Мои потребности» ведущий рассказывает о том, что потребности – основной источник активности человека, внутренне состояние нужды, выражающее зависимость от конкретных условий существования. Знакомит со структурой основных человеческих потребностей: физические, естественные, социальные, интеллектуальные. Раскрывает как удовлетворение данных потребностей влияет на поведение, образ жизни человека.

После теоретической части ведущий дает *задание участникам*: ответить письменно на вопрос «Что Вам нужно в жизни?». Необходимо сразу отметить, что ответы вслух не зачитываются, цель этого задания – подтолкнуть молодых людей задуматься.

Во время проведения тематического занятия «Мои ценности» ведущий дает возможность участникам выявить свои ценности в результате решения *ситуативной задачи*: они находятся в сокровищнице, но в сундуках хранятся не золото и не драгоценные камни, туда можно положить то, что им особенно дорого в жизни. После решения задачи проводится обсуждение вариантов ответа участников.

4.3 Список использованных источников и литературы

1. Аменд А.Ф. Проблема профилактики наркомании в молодежной среде / Аменд А.Ф., Жукова М.В., Фролова Е.В // Педагогика, 2012. – №4. – С.19-29.
2. Боев Б. Наркомания в России: анализ и прогноз демографических последствий // Вестник высшей школы. – М., 2011. – №3.
3. Дилтс Р. Убеждения – путь к здоровью. – М., 2010.

4. Журавлева Л.А. Факторы и условия наркотизации молодежи // Социологические исследования. 2010. – №7.
5. Кристал Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. – М., 2010.
6. Лапко А.Н. Наркомания как социальное явление // Закон и право. – М., 2011. – №9. – С.15-18.
7. Лейтес Н.С. Возрастные особенности развития склонностей. – М., 2011. – 279с.
8. Медведева Е.В. Факторы риска, влияющие на формирование наркотической зависимости / Наука-вуз-школа: сб. науч. трудов молодых исследователей. – Магнитогорск, 2012. – Вып. 9. – С.134-136.
9. Сирота Н.А. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М., 2012. – 127с.
10. Школа без наркотиков / Под ред. Л.М. Шипициной и Е.И. Казаковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.

5 СТРЕСС И СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

В жизни мы учимся разным вещам, но главная наука – наука нашей собственной жизни – так и остается непознанной. Мы уделяем слишком мало времени изучению самого себя: как управлять своими эмоциями, как освобождаться от напряжения.

Мы приходим в этот мир детьми, наделенными общечеловеческими ценностями. Мы полны веры, дружелюбия и радости. Но затем эти качества постепенно утрачиваются. Стрессы, расстройства берут верх. Впервые термин «стресс» ввел У.Кеннон в своей работе «Бороться или бежать», позднее термин стресс употреблял Г.Селье, как обозначение «нервно-психического напряжения». Научно доказано, что стресс серьезно влияет на состояние здоровья людей. Также доказана и взаимосвязь между пережитыми стрессами в

юности с возникновением негативных случаев уже во взрослой жизни. Существуют определенные факторы, которые могут поспособствовать усилению и торможению проявления стрессовых состояний: возрастные особенности, генетика, пол, физическое состояние в данный момент времени и т.д. Из этого следует вывод, что один и тот же раздражитель может по-разному влиять на каждого молодого человека. Однако последствия стресса могут быть различными. Он может вызвать различные душевные заболевания, неврозы и депрессии. Долгая и затяжная депрессия может перетечь в попытки совершить суицид. Иногда стресс проявляется в повышении возбудимости или же неспособности сосредоточиться. Головная боль или же рези в желудке и повышенная чувствительность – тоже являются последствием стресса.

Помимо всего перечисленного, существуют определенные признаки, благодаря которым возможно определить, что человек действительно испытывает стресс. Такие признаки как: гиперактивность, резкие перепады настроения, постоянная ложь, вандализм, появление пагубных привычек, недосыпание, потеря концентрации внимания, отдаление от друзей или близких, вспышки ярости, невозможность проявить интерес к чему-либо, быстрая утомляемость и т.д. Также при нахождении в стрессе длительное время, могут возникнуть психофизические нарушения, которые повлекут за собой повышение уровня нервозности, агрессии, страха, тревоги, обиды, ревности и т.д. Отсюда бессонница, раздражение, обострение заболеваний или появление новых, появление навязчивых мыслей, паники и т.д.

Все эти последствия, влияющие на психофизическое состояние, влияют и на социально активную деятельность молодого человека. Появление и обострение болезней может выбить его из привычного ему ритма активной жизнедеятельности. Он может потерять уверенность в свои силы. Так же болезни или же неврозы, могут надолго отлучить от образовательной деятельности и взаимодействия с социумом. Впоследствии, придется самостоятельно изучать пройденный материал и восполнять пробелы в академической задолженности по предметам.

Кроме того, современная ситуация в мире такова, что необходимость в возрождении человеческих ценностей возросла в разы. Уважение к всеобщим ценностям, доброе отношение к окружающему миру и людям, и эмоциональное здоровье и творческое мышление являются неотъемлемыми показателями прогрессирующего и цивилизованного общества, то к чему стремиться любая страна и любая зрелая личность на уровне личных отношений.

5.1 Программа образовательного модуля: «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи»

Курс «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи» направлен на содействие адаптации молодежи к самостоятельной жизни, оздоровления молодежной культуры и профилактику асоциальных явлений; формирование здорового образа жизни; помощь в осознании общечеловеческих ценностей и вдохновение молодых людей на то, чтобы эти ценности стали нормой их повседневной жизни; повышение социальной активности молодежи и развитие у молодежи таких общечеловеческих ценностей как дружелюбие, уважение, взаимовыручка и др.; улучшение качества внимания, памяти, способности концентрации и формирование позитивного мышления в молодежной среде.

Целевая аудитория – молодые люди в возрасте от 17 лет. Формат проведения: 4 занятия по 1,5-2 часа.

Содержание программы: тренинги и практические методики управления своими эмоциями, улучшения памяти и повышение ясности мышления; основы релаксации; раскрытие и обсуждение тем, касающихся общечеловеческих ценностей (принятие, ответственность, самореализация, сотрудничество, дружелюбие, уважение, забота друг о друге, взаимопомощь, уверенность, секреты хороших взаимоотношений и пр.) посредством работы в группах и индивидуально.

В результате работы по программе «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи», предполагается снижение общего уровня напряжения и стресса в целевой группе, укрепление человеческих ценностей, укрепление приоритетов в пользу поддержки и развития собственного здоровья.

Приобретенные знания дадут возможность пользования ими в дальнейшем, в сложных и незнакомых ситуациях.

5.2 План занятий

Блок 1 «Освобождение от стресса» раскрывает потенциал для более осознанного, гармоничного и целостного подхода к жизни. Занятие «Освобождение от стресса» включает в себя разнообразные игры, беседы и упражнения, которые помогают избавиться от хронического стресса и оценить пользу дружелюбного поведения, дают возможность разобраться в важнейших вопросах своего возраста, способствуют самоопределению и позитивному мышлению. Игровые элементы раскрывают глубинные таланты и повышают коммуникативность. После занятия участники используют полученные знания и навыки для самостоятельной работы с психологическим напряжением.

В программе блока: игра-знакомство; техники эмоциональной и физической релаксации; тематические лекции «Стресс, влияние стресса на организм и социальную активность, методы избавления от стресса», «Успешность, уверенность, правильный выбор, ответственность, мечты, таланты и как их можно использовать для себя и других».

В начале занятия ведущий в легкой игровой форме проводит упражнение «Знакомство» с целью: познакомить участников друг с другом и с организаторами программы, позитивно настроить на дальнейшие занятия.

Процедура проведения: для эффективного общения важным моментом является знание имени собеседника. Ведущий просит участников оформить визитку с его именем и прикрепить ее к одежде. Затем, начиная с ведущих, каждый называет свое имя и коротко рассказывает о себе. Здесь же можно

спросить у каждого участника тренинга о его ожиданиях и опасениях от занятия. Ведущий фиксирует все высказывания на доске.

Далее ведущий переходит к теме *лекции* «Программа «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи», в ходе которой подробно знакомит участников с целями, задачами и ожидаемыми результатами работы по программе, в заключение которой проводит *анкетирование* по программе «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи» с целью: выявить знания у участников по вопросам стресса, общечеловеческих ценностей и определить уровень социальной активности вне учебного процесса.

Для формирования навыка безречевого объяснения ведущий проводит упражнение «Без слов».

Процедура проведения: все участники становятся в круг, один выходит в центр круга и жестами, мимикой, действиями начинает показывать всей группе 5 дел (вещей), которые он любит делать или которыми он занимается помимо учебы. Задача остальных понять что он показывает и рассказать. Следующим становится участник, кто рассказал все о предыдущем.

Ожидаемый результат: развитие творческого мышления и навыка безречевого объяснения (коммуникация на уровне тела, мимики, жестов).

После проведения упражнения ведущий проводит *беседу* о стрессе с целью: выявить у участников знания о стрессе и его влиянии на поведение. В форме беседы и обсуждения выясняем, что такое стресс, как стресс может повлиять на наше самочувствие и как он проявляется. Ведущий резюмирует сказанное участниками: стресс – это все наши негативные эмоции, это блоки на эмоциональном и физическом уровне. Стресс проявляется из-за переутомления, конфликтов, недопонимания, недоверия и т.д. и влияет на социальную активность человека.

После проведения беседы ведущий задает вопрос: Какие методы избавления от стресса Вы знаете? Участники перечисляют, ведущий фиксирует на доске.

Для того чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение, улучшить взаимодействие в группе и повысить уровень хорошего настроения ведущий проводит упражнение «3 лишний».

Процедура проведения: участники делятся на пары. Выбирается одна пара, в которой один становится «убегающим», другой – «догоняющий». Задача «убегающего» передать свою эстафету другому участнику (вставая перед первым человеком в паре, тот, кто оказывается третьим, позади, убегает от «догоняющего»). Задача «догоняющего» поймать «убегающего» и тогда «догоняющий» сам станет «убегающим».

Ожидаемый результат: развитие концентрации внимания. Полное погружение в игру, способствует повышению уровня позитивного эмоционального состояния.

Далее ведущий проводит *мозговой штурм* «Моя мечта» с целью: сформировать представление о достижении желаемой и намеченной цели. Ведущий предлагает участникам назвать их мечты, кем хотят быть в будущем (профессия), какие внутренние качества помогут в реализации данной мечты, цели. Все варианты записываются на ватмане и обсуждаются. По окончании формулируем все сказанное в несколько пунктов (подводим итог): ясный, сфокусированный ум; обязательность и ответственность; концентрация; уверенность и т.п.

Ведущий: наши занятия помогут развить и укрепить эти качества, а также помогут снизить уровень проявления гнева, раздражительности и напряжения, которые зачастую мешают добиваться наших целей, блокируют нас, не дают проявляться нашим талантам в полной мере.

Для преодоления страха «брать на себя ответственность» ведущий проводит упражнение «Лидер».

Процедура проведения: один участник выходит из комнаты или же закрывает глаза, остальные встают в круг. Выбирается лидер. Лидер начинает делать любые движения, остальные повторяют. Участник возвращается в комнату или открывает глаза и должен догадаться, кто лидер (кто показывает движения).

Ожидаемый результат: расслабление, снятие напряжения, непринужденная атмосфера, каждый участник в роли лидера – снятие страха «брать на себя ответственность».

После проведения упражнения ведущий проводит *беседу* «Ответственность» с целью: раскрыть понятия «лидер», «ответственность». Ведущий: каждый из вас хочет быть лидером. А что отличает лидера от других? (участники предлагают свои варианты). Ведущий записывает на доске, делается вывод: лидер не боится брать на себя ответственность!

Далее участники отвечают на вопрос, что такое ответственность, за что мы несем ответственность? Ведущий записывает варианты ответов: за себя, свои эмоции, свои вещи и т.д. Резюмирует: уважают того человека, кто несет ответственность за свои слова, поступки. Ответственному человеку доверяют и ему легче добиваться своих целей. Ответственному человеку очень многое приходится успевать и делать. А для этого ему нужно много сил, умение быстро концентрироваться на деле и не растрчивать свою энергию на посторонние дела, которые отвлекают его от первостепенных целей и задач.

Далее ведущий проводит *беседу* «4 источника жизненной энергии» с целью: ознакомить участников с 4-мя основными источниками энергии, благодаря которым максимально быстро можно «подзарядиться». Ведущий задает вопрос: Какие источники энергии Вы знаете? (участники предлагают варианты). Ведущий резюмирует и компонует все это в 4 группы:

1. Пища: свежая, правильное количество.
2. Сон: качество сна (до/после полуночи), правильное количество.

3. Положительные эмоции: Хотим ли мы с кем-нибудь общаться, когда нам грустно или плохо? Как мы себя чувствуем, когда занимаемся тем, что нам нравится делать (хобби)?
4. Дыхание: без него не прожить и 3-х минут, дыхание может помочь справиться с негативными чувствами, эмоциями. Когда мы расстроены, рассержены можно сделать несколько глубоких, спокойных вдохов-выдохов и наше состояние изменится.

Домашнее задание: подумать над понятием «ДРУГ». Кто такой хороший друг? Назвать 5 внутренних качеств, какими, по вашему мнению, должен обладать хороший друг.

Блок 2 «Полезьа смеха» включает техники снятия напряжения и стресса и даёт представление о природных источниках энергии, которые человек способен эффективно использовать для улучшения самочувствия, повышения бодрости. На занятии обсуждаются вопросы «Положительные качества», «Командообразование», «Полезьа смеха».

В программе блока:

1. Тема «Положительные качества».
2. Игра-беседа на тему взаимодействие в команде и сплоченности коллектива.
3. Тема «Полезьа смеха».

Занятие начинается с обсуждения домашнего задания с целью: выявить представления у участников о положительных качествах. Участники называют разные качества: честность, придет на помощь в трудную минуту и др. Ведущий задает вопрос: А вот такой замечательный человек, которого вы сейчас описали, с каким человеком захочет общаться и дружить? Участники приходят к выводу, что с таким же, обладающим хорошими качествами и становится очевидным и более ясным для них, какие качества в себе нужно поддерживать и культивировать.

Для закрепления данной беседы, проводим тренинговое упражнение «Круг комплиментов» с целью: сблизить участников и позволить им заметить хорошее в другом человеке.

Процедура проведения: один участник садится в центр круга, а остальные по кругу говорят ему разные комплименты (стараясь не повторяться). После проведения упражнения ведущий резюмирует: как хорошо и приятно всем, и тому, кого хвалили, и тем, кто хвалил.

Ожидаемый результат: вдохновение участников общаться в более дружелюбной манере.

Для улучшения взаимодействия в команде, группе ведущий проводит упражнение «Узелок» («Паутина»)

Процедура проведения: участники берутся за руки и запутываются, нужно самим потом распутаться.

Для повышения уровня сплоченности коллектива и концентрации внимания проводится упражнение «Подарочки» («Импульс», «Телеграф»)

Процедура проведения: в центр выходит один участник, остальные садятся (встают) в круг и берутся за руки. Ведущий, обращаясь к вышедшему участнику, объясняет, что хочет отправить подарочек (называет какой) кому-нибудь из круга, незаметно сжимая руку соседа. Этот импульс передается по кругу до отправителя. Задача получателя, при получении подарочка, сказать, что подарочек пришел. Задача участника в центре круга – перехватить импульс, внимательно смотря на руки ребят. Если он угадывает, у кого импульс, тот становится на его место.

Игра «Импульс» похожа на предыдущую. Отличается тем, что нет «угадывающего» участника. Ведущий запускает импульс и этот импульс должен вернуться к нему как можно скорее. Можно засесть время и стараться его ускорить.

Игра «Телеграф»: участники становятся в круг, каждый протягивает руки в стороны так, чтобы прижать ладони с растопыренными пальцами к ладоням соседей: палец в палец. Каждый участник передает соседу то сочетание или ту последовательность нажатия пальцами, которую он воспринял от другого соседа. Ведущий запускает сигнал и по скорости его отражения и точности судит о работе цепи.

Для знакомства участников со способами выражения положительных эмоций ведущий проводит *мини-лекцию* «Польза смеха».

С целью повышения положительного уровня эмоционального состояния, внимательности, дружелюбия, взаимовыручки и ответственного отношения к окружающим ведущий проводит упражнение «Дул ветер перемен».

Процедура проведения: все садятся в круг, у каждого свое место (коврик, шарф, подушка и т.д.). Ведущий стоит в центре и говорит: «подул ветер перемен и сдул тех, у кого ... (карие глаза, длинные волосы, белые носки и т.д.)», та категория участников, которую обозначил ведущий, меняется местами, ведущий также старается занять свободное место. Тот, кто остался без места становится ведущим. Если один и тот же человек 2-3 раза оказывается ведущим, ему группа придумывает задание, и он его выполняет.

Ожидаемый результат: хорошее настроение, улучшение взаимодействия и сплоченности в коллективе.

Домашнее задание: подумать о социальной проблеме, которая наиболее беспокоит. Что ты можешь сделать для своего города или ВУЗа.

Блок 3 «Общечеловеческие ценности»

Пропаганда общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни в образовательных учреждениях – важнейшая задача для всех, обеспокоенных агрессивным и болезненным поведением молодежи. Как же проявляются общечеловеческие ценности в повседневной жизни? Это – абсолютная ценность человеческой жизни, уважение жизни во всем ее многообразии, любовь, ответственность, служение человечеству, чувство благодарности, потребность делиться, чистота и культура речи, здоровый образ жизни, искренность, умение прощать, сострадание, уважительное отношение к старшим, забота о детях, бережное отношение к природе, уважение всех религий и национальностей. Это то, что составляет природу каждого человека.

В программе блока:

1. Тема «Социальные проблемы».
2. Тренинговые упражнения и беседы «Общечеловеческие ценности».

3. Игра-беседа на тему доверия.
4. Упражнения, направленные на уменьшение негативных эмоций.
5. Игра-беседа на тему человеческих ценностей – общение, помощь, забота, сотрудничество и дружелюбие.
6. Видеоролики на тему «Дружелюбие, взаимовыручка, добрые дела».
7. Тема «Повышение уровня социальной активности и увеличение уровня командной работы».
8. Тема «Добрые дела».

Занятие начинается с проверки домашнего задания с целью: выяснить трудности выполнения домашнего задания. Ведущий задает вопросы: Какие социальные проблемы Вас беспокоят? Какие были идеи? Что можно сделать? Резюмировать и оставить обсуждение на конец занятия.

Далее ведущий проводит упражнение «Процесс смеха» с целью: снять напряжение у участников группы.

Процедура проведения: участники лепят воображаемые снежки смеха и бросают, в кого попадают, тот начинает смеяться.

Ожидаемый результат: снижается уровень напряженности у участников, который позволяет им расслабиться и чувствовать себя более естественно, непринужденно, а также способствует освобождению от скопившихся негативных эмоций.

Для сплочения группы ведущий проводит упражнение «Остров».

Процедура проведения: на полу лежит покрывало – остров. Участники гуляют вокруг этого острова и в определенный момент, когда ведущий говорит «свистать всех наверх!», участникам нужно всем вместе поместиться на этом острове, так, чтобы ни одна нога не осталась стоять за покрывалом. Упражнение повторяется несколько раз. И с каждым разом, площадь покрывала, становится все меньше и меньше.

Ожидаемый результат: формируется опыт работы в команде, разрабатывается общая стратегия, происходит тактильный контакт, общее обсуждение данной задачи, положительные эмоции и хороший заряд энергией.

После проведения упражнения ведущий проводит *беседу* «Доверие» с целью: закрепление полученного опыта при выполнении упражнения «Остров». Ведущий задает вопрос: Как это было? Как Вы себя чувствуете, когда можете доверять другим? Что Вы предпочтете: чтобы вам верили или в вас сомневались? Когда, мы доверяем, в нас появляется уверенность, приятное чувство ответственности.

Для того чтобы повысить концентрацию внимания и уровень хорошего настроения, настроить на работу в команде ведущий проводит упражнение «Берег-река».

Процедура проведения: все становятся в круг. Ведущий подает команду: «РЕКА» все прыгают вперед в «реку». По команде «БЕРЕГ» все прыгают назад на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...». Если по команде «Берег» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Во время игры, можно называть дополнительные функции. Например: показать какую-либо статую: слон, тостер, Джеймс Бонд, дерево. Ведущий показывает на кого-либо, ребята должны быстро сориентироваться и сделать фигуру из 3-х человек.

Ожидаемый результат: опыт работы в команде, повышение уровня внимательности, сплоченности.

Упражнение на расслабление ума и тела после подвижных игр.

Процедура проведения: сидя с закрытыми глазами осознание внешних звуков – телесных ощущений – мыслей – чувств – покой – чувств – мыслей – телесных ощущений – внешних звуков. Продолжительность: 10-15 минут.

Ожидаемый результат: улучшение самочувствия и настрой на получение нового знания.

После проведения упражнения на расслабление ведущий проводит тематическую *беседу* «Важность проявления дружелюбия и

доброжелательности» с целью: усилить осознание общечеловеческих ценностей и вдохновение участников на то, чтобы эти ценности стали нормой их повседневной жизни.

Ведущий задает вопрос: Что идет по кругу, а потом возвращается? (Бумеранг). Обращайтесь с другими так же, как хотите, чтобы поступали с вами. Акцентируем внимание на том, как важно и в то же время, приятно, проявлять общечеловеческие качества – дружелюбие, внимательность, уважение, ответственность, заботу. Помогать и поддерживать друг друга, ведь каждый может оказаться в ситуации, где ему может понадобиться помощь. Беседа подкрепляется *просмотром видеороликов* на тему «Дружелюбие, взаимовыручка, добрые дела» с целью: показать участникам, на наглядном примере, важность и эффект добрых дел. Ролики имеют социальный характер и раскрывают понятия дружелюбия, эффекта бумеранга и взаимовыручки.

После просмотра ведущий делит ребят на мини-группы и дает *задание*: придумать доброе дело или социальный проект для города/вуза, который можно и нужно реализовать.

Ожидаемый результат: повышение уровня социальной активности и увеличение уровня командной работы. Положительные эмоции.

Домашнее задание: сделать 3 добрых дела и остаться незамеченным, реализовать социальный проект.

Блок 4 «Социальный проект»

Как известно, бескорыстное доброе дело, сделанное человеком, очень сильно расширяет зону комфорта, повышает положительные эмоции. Когда мы что-либо делаем на благо нашего общества, не требуя ничего взамен, мы можем почувствовать большую принадлежность к этому миру. Сейчас «Доброе дело» в обществе имеет более инновационное название «Социальный проект». Социальный проект помогает объединить людей, наполнив их взаимодействие творческой деятельностью. В проекте обязательна работа не одного, а целой команды. Для молодого человека, это служит одним из ключевых факторов в процессе социализации и служит развитию социального творчества, включает в

коллективно-полезное дело, развивает позитивное отношение к социально-значимой проблеме и начатому проекту.

В программе блока:

1. Тема «Добрые дела, социальные проекты».
2. Игры и упражнения на уменьшение негативных эмоций.
3. Игра-беседа на повышение уровня доверия в группе.
4. Игра-беседа на тему человеческих ценностей – общения, взаимовыручки, заботы, сотрудничества, дружелюбия и укрепление дружбы.
5. Подведение итогов программы и обобщение пройденного.

Занятие начинается с проверки домашнего задания: участники рассказывают, какие добрые дела они сделали и как прошла реализация социального проекта (можно подготовить презентацию реализации социального проекта). Акцентируем их внимание на том, как они себя чувствовали, когда делали добрые дела: радостно, хорошо и т.д.

Для снижения уровня проявления негативных эмоций ведущий проводит упражнение «Смех».

Для повышения уровня доверия в группе и для того чтобы направить участников на сотрудничество, взаимовыручку, укрепление дружбы ведущий проводит упражнение «Свободное падение».

Процедура проведения: группа становится в полукруг возле возвышения (стол, подоконник). На него по очереди должен подняться каждый из участников и спиной упасть на руки остальных участников группы.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Кто сразу упал, кто медленно, кто вообще не падал и почему? Кого сколько держали на руках? Связать готовность к падению с уровнем доверия к группе каждого участника.

Ожидаемый результат: сплоченность коллектива и повышение уровня доверия.

В заключении подводятся итоги программы: вспоминаем то, что обсуждали и что делали на занятиях, что понравилось. Можно в форме игры:

группа делится на 2 команды. Каждой команде дается по 3-5 минут, чтобы вспомнить как можно больше тем.

5.3 Список использованных источников и литературы

1. Основные положения концепции стресса. Режим доступа URL: <http://marsu.ru/science/libr/resours/ecofisiologia%20stressa/pages/1.2.htm>
2. Основные положения концепции стресса. Режим доступа URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/stress.html>
3. Психология активности. Социальная активность. Режим доступа URL: <http://psyera.ru/socialnaya-aktivnost-649.htm>
4. Селье Г. Стресс Жизни. Режим доступа URL: <http://adaptometry.narod.ru/StressZhizni.htm>
5. Трофимчук А.Г. Общечеловеческие ценности о смысле жизни / Международная научная конференция «Живая Этика и Культура. Идеи наследия семьи Рерихов в нашей жизни». – Спб.: СПбГУКиИ, 2012. режим доступа URL: <http://grani.agni-age.net/articles12/5042.htm>
6. Шпикалов В. Быть свободным от стресса / Восточно-Сибирская ПРАВДА, 2001. – №193 (24077).
7. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000.

6 РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Анализ исследований [3,11] показывает, что сексуальное поведение молодежи в России претерпело существенные изменения и характеризуется более раскованным отношением к вопросам секса. Об этом свидетельствует распространение добрачных сексуальных контактов, снижение возраста начала сексуальной жизни, частая смена партнеров, ежегодное возрастание внебрачной рождаемости. Отдельные исследования свидетельствуют, что молодые люди, которые ведут активную сексуальную жизнь, лояльнее относятся к возможности секса со случайными партнерами, к добрачным и

внебрачным сексуальным связям. Сексуальное поведение молодых людей довольно часто приобретает рискованные формы, поскольку нередко сопровождается низкой культурой половых отношений, недостаточным уровнем распространения контрацепции, в особенности при первых сексуальных контактах. Катастрофический рост инфекций, передаваемых половым путем (ИППП) и ВИЧ-инфекции у молодежи в сочетании с образом жизни, действующим губительно на их здоровье (употребление алкоголя, курение, приобщение к наркотикам) – представляет серьезнейшую угрозу их сексуальному и репродуктивному потенциалу.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации репродуктивный потенциал российской молодежи в настоящее время снижается [6]. Частота гинекологических заболеваний увеличилась. У каждой десятой девушки отмечена патология репродуктивной системы. Кроме того, в настоящее время половина всех аборт производится у женщин моложе 25 лет, каждая 8-я девушка и каждый 7-й юноша перенесли заболевания, передающиеся половым путем, в результате – у 75% будущих матерей и 40% будущих отцов есть нарушения здоровья, которые оказывают отрицательное влияние на способность иметь детей.

Анализ литературных источников [8, с.280-282] показывает, что в последние десятилетия репродуктивный потенциал современных девушек имеет устойчивые и преимущественно неблагоприятные характеристики, среди которых следует выделить: высокую распространенность репродуктивно значимых вредных привычек, большой процент отклонений в физическом, половом и психосексуальном развитии, высокий уровень соматической, гинекологической и венерической заболеваемости, формирование неадекватных репродуктивных и семейных установок, низкий уровень полового воспитания и контрацептивной активности, высокую частоту ранней беременности. Все это связано с особенностями ювенальной психологии, когда стремление к независимости, «взрослости» реализуется в приобщении к псевдосимволам независимой и взрослой жизни.. Юные женщины отличаются

неадекватной самооценкой, повышенной эмоциональностью, потребностью в любви, желанием нравиться противоположному полу, что способствует частой смене половых партнеров, а в современной эпидемиологической ситуации обуславливает катастрофически высокий риск возникновения инфекций, передаваемых половым путем, и ВИЧ инфекции. В то же время четко прослеживается связь между наличием вредных привычек и ранним началом сексуальных отношений.

Особое место среди мер по предупреждению ранней беременности и заражением инфекциями, передаваемых половым путем, занимает профилактика, которая подразделяется на первичную профилактику и вторичную [9]. Первичная профилактика – это проведение научно обоснованных мероприятий, направленных на изменение моделей поведения и предотвращение заражения ИППП и ранней беременности. Эта форма работы является наиболее массовой и в большинстве своем основана на общественной профилактике. Вторичная профилактика – это предупреждение последующих беременностей и родов путём длительного – до 1-2 лет наблюдения за юными матерями с индивидуальным подбором адекватных методов контрацепции [1].

На сегодняшний день ситуация в России характеризуется низким уровнем информированности молодежи о планировании семьи, сексуальности, болезнях, передаваемых половым путем, способах эффективной комплексной контрацепции, безопасного секса и т.д. Они предпочитают получать информацию из СМИ (интернет, специальная литература), от друзей и сверстников. Вопросы взаимоотношений, интимные проблемы также не стараются обсудить со своими родителями, а родители, в свою очередь, считают, что нет необходимости в сексуальном просвещении. В связи с этим с каждым годом растет количество «маленьких мам», а также наблюдается увеличение аборт и заболеваний репродуктивных органов.

Сексуальное просвещение поможет избежать данных проблем. Большинство исследователей в половом воспитании видят не только информирование по вопросам биологии и контрацепции, а главное – воспитать

позитивные стандарты у подрастающих поколений и дать основы нравственности: формирование ценностей здорового образа жизни, сознательного отношения к родительству, позитивных брачно-семейных установок, культуры гендерных отношений.

6.1 Программа образовательного модуля: «Школа репродуктивного здоровья для молодежи: основы здорового образа жизни»

В настоящее время занятия по репродуктивному здоровью молодежи в учебных заведениях проводятся редко. Поэтому, отсутствие знаний, необходимых для эффективной адаптации к новым условиям жизнедеятельности, поставило многих молодых людей перед лицом серьезных социально-психологических проблем. С целью повышения грамотности и воспитания молодежи по вопросам ответственного отношения к собственному репродуктивному здоровью, профилактики инфекций, передаваемых половым путем, и планирования семьи была разработана программа «Школа репродуктивного здоровья для молодежи: основы здорового образа жизни».

Задачи:

1. Содействие в формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни, ответственному отношению к своему здоровью, общему и репродуктивному.
2. Помощь в понимании изменений происходящих в организме в юношеский период.
3. Обеспечение систематизированной и научно-обоснованной информации, которая даст возможность молодежи понять происходящие изменения и адаптироваться к ним.
4. Помощь в осознании своих обязанностей и ответственности к себе и окружающим.

Программа состоит из 9 занятий, каждое из которых построено по определенной теме, включает активные методы обучения как уже существующие, так и авторские и рассчитано на 45 минут. Занятие школы

обязательно включает лекционную часть, которую проводит непосредственно специалист, который не только проводит мини-лекции по заданной теме занятия и отвечает на возникающие вопросы группы, а также индивидуально, после занятия, помогает разобраться девушкам в волнующих их вопросах. Лекция сопровождается презентацией, которая включает в себя наглядную составляющую теоретической базы. Кроме этого на занятиях демонстрируются видеоматериалы по заданной тематике. Для закрепления полученной информации, развития умений и навыков проводятся тренинговые занятия. Каждое занятие «Школы репродуктивного здоровья» заканчивается заполнением анкет обратной связи.

6.2 План занятий

Блок 1 «Репродуктивное здоровье» направлен на информирование участников о программе, ее целях, задачах, методическом обеспечении и знакомство с репродуктивной системой.

Для создания дальнейшей рабочей атмосферы в начале занятия ведущий проводит упражнение «Знакомство»

Процедура проведения: для эффективного общения важным моментом является знание имени собеседника. Ведущий просит участников выбрать то имя, которое каждый хотел бы носить на этом занятии, оформить визитку и прикрепить ее к одежде. Затем, начиная с ведущих, каждый называет свое имя и коротко рассказывает о себе. Здесь же можно спросить у каждого участника тренинга о его ожиданиях и опасениях от занятия. Ведущий фиксирует все высказывания на доске.

Далее ведущий представляет группе специалиста по репродуктивному здоровью, который информирует участников, параллельно демонстрируются слайды с информационной составляющей *лекции*: здоровая репродуктивная система, особенность работы женской консультации, статистический анализ проблемы.

После проведенной лекции ведущий проводит упражнение «Мой круг».

Процедура проведения: участницам выдается заранее подготовленный круг размером с чайное блюдце. Задание: в первом секторе напишите свой знак Зодиака, во втором – пять своих положительных качеств, в третьем – знаменательное событие, которое произошло недавно, в четвертом – знаменательное событие, которое ожидается в будущем. Далее участницам предлагается пообщаться в парах, рассказать друг другу о том, что написано в круге, обменяться кругами и рассказать друг о друге, используя информацию, написанную на кружке.

В завершении занятия участницам предлагается ответить на вопросы анкеты для выявления уровня знаний в области репродуктивного здоровья.

Блок 2 «Психологические особенности юношеского возраста» направлен на информирование участниц об особенностях юношеского возраста.

В начале занятия ведущий проводит упражнение «Знакомство» с целью снять напряжение в группе и повысить уровень психологического комфорта.

Процедура проведения: участникам предлагается оформить бейджик, в котором каждый укажет свое имя и прикрепит его на одежду.

Далее ведущий представляет тренера-лектора: медицинского психолога, который проводит мини-лекцию «Особенности юношеского возраста», параллельно с лекцией участникам демонстрируется презентация с информационной составляющей лекции: классификация возрастных групп, проблемы юношеского возраста, физические и психологические изменения в период полового созревания.

После проведенной лекции и ответов на вопросы участников ведущий проводит упражнение «Золотой возраст».

Процедура проведения: на доске проводится горизонтальная линия, которую делят на равные отрезки и помечают их: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80. Ведущий формулирует задание участницам: вспомните свой «золотой возраст», самое беззаботное, спокойное время. Каждый участник по кругу называет свои цифры, например: «от 15 до 17». Тренер проводит дугу от цифры 15 до цифры

17. После анализа, как правило, выясняется, что мало кто назвал отрезок, обозначающий юношеский возраст. Обсуждается, почему так получилось?

Упражнение «Возрастные этапы».

Процедура проведения: на стене вывешиваются карточки обозначающие возраст человека. От рождения до 1 года, 2 года, 3-5 лет, 5-12 лет, 8-12 лет, 12 лет, 10-15 лет, 40-55 лет. Каждому участнику выдаются карточки, обозначающие какие-либо события. По сигналу ведущего, участникам необходимо прикрепить свою карточку под тот возрастной интервал, в который это событие происходит. После выполнения упражнения группой обсуждается сделанный выбор.

Завершение занятия: специалист отвечает на интересующие вопросы, участницы заполняют анкету обратной связи.

Блок 3 «Физиология репродуктивной системы» направлен на информирование участниц об особенностях репродуктивной системы женщины.

Занятие начинается с проведения упражнения «Знакомство»

Процедура проведения: участникам предлагается оформить бейджик, на котором каждый укажет свое имя и прикрепит его на одежду.

Далее ведущий представляет тренера-лектора: врач акушер-гинеколог, который комментирует с демонстрации слайдов презентации: репродуктивное здоровье – это (варианты ответов), девушка готова к началу половой жизни, когда...(варианты ответов), почему девушка начинает половую жизнь? (варианты ответов).

После тематической мини-лекции ведущий проводит *мозговой штурм* «Причины начала половой жизни»: участницам предлагается назвать, как можно больше причин, по которым девушки вступают в ранние сексуальные отношения (например, поиск новых впечатлений, чтобы расслабиться, «Все так делают», для вдохновения, любовь, состояние опьянения и т.д.). Все варианты записываются на ватмане и обсуждаются. По окончании обсуждения предлагается ответить на ряд вопросов: Часто ли любовь выступает причиной

начала сексуальных отношений? Всегда ли чувства, принимаемые за любовь, в действительности ею являются? Какие чувства обычно принимают за любовь? Если группа вообще забывает про причину «любовь», необходимо задать вопрос: «А как должно происходить в идеале?»

Далее продолжение презентации и комментарии врача: самый подходящий возраст начала половой жизни (варианты ответа); физическая, психологическая и социальная готовность начала половой жизни; последствия ранней половой жизни.

После проведения презентации врач плавно переходит к теме *лекции* «Физиологические особенности репродуктивной системы»: репродуктивные органы, менструация, менструальный цикл, овуляция, личная гигиена. В завершении лекции ведущий предлагает просмотр отрывка из анимационного фильма: «Когда девочка взрослеет», после чего следует обсуждение.

Завершение занятия: ответы на вопросы участниц, заполнение анкет для получения обратной связи.

Блок 4 «Инфекции, передаваемые половым путем» направлен на информирование участниц о ИППП.

В процессе занятия: информационный аспект: инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – лекция врача инфекциониста «Инфекции передаваемые половым путем»; помощь в понимании полученной информации с помощью проведения тренинговых упражнений и просмотра видеофильма.

В начале занятия ведущий проводит упражнение «Знакомство» с целью снять психологическое напряжение у участниц.

Процедура проведения: участникам предлагается оформить бейджик, в котором каждый укажет свое имя и прикрепит его на одежду.

Далее ведущий представляет тренера-лектора: врач инфекционист, который переходит к теме *мини-лекции* «Инфекции передаваемые половым путем», параллельно демонстрируются слайды, содержащие информационную составляющую занятия: инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) или заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП) – это группа заболеваний,

основной путь передачи которых происходит через сексуальные контакты; виды ИППП: микробные (гонорея, сифилис), протозойные (трихомониаз), вирусные (герпес, гепатиты В и С, ВИЧ); гонорея (триппер), пути передачи гонореи, симптомы гонореи; сифилис, пути передачи сифилиса, симптомы сифилиса; трихомониаз (трихомонада), пути передачи трихомониаза, симптомы трихомониаза; генитальный герпес, пути передачи генитального герпеса, симптомы генитального герпеса; хламидиоз, пути передачи хламидиоза, симптомы хламидиоза; вирус папилломы человека, пути передачи вируса папилломы человека, симптомы вируса папилломы человека.

С целью закрепление теоретического материала мини-лекции ведущий проводит упражнение «Автографы».

Процедура проведения: каждому участнику выдается лист бумаги (на одном листе нарисован треугольник, на двух-трех листах нарисована перчатка, на пяти листах нарисован кружок, 50% всех выданных листов – чистые). Ведущий формулирует задание: собрать у группы не менее трех автографов. После того, как автографы собраны, группе сообщается, что эти автографы имитируют половые контакты. Чистый лист означает, что человек изначально был здоров. Треугольник – ВИЧ-инфекция. Круг – гонорея. Квадрат – сифилис. Перчатка – презерватив. После того как задание выполнено, ведущий: «Встаньте, пожалуйста, те, кто изначально был здоров. Садитесь. Встаньте те, у кого на листочке нарисован треугольник (ВИЧ). Теперь встаньте те, кто давал автографы этому человеку. Встаньте те, кто давал автографы этим людям, и т.д. до тех пор, пока не встанет вся группа. Садитесь. Теперь встаньте те, у кого на листочке нарисован кружок (гонорея). И дальше по той же схеме. Затем просим сесть тех, у кого на листочке нарисована перчатка, сообщить им, что они во время половых контактов пользовались презервативом и остались здоровы.

Внимание! После завершения упражнения обязательно напомнить участникам, что это только игра и все мы здоровы.

После проведенного упражнения ведущий предлагает *просмотр видеофильма «Инфекции, передаваемые половым путем».*

Завершение занятия: ответы на вопросы участников, заполнение анкет обратной связи.

Блок 5 «ВИЧ/СПИД» направлен на информирование участниц о симптомах и последствиях ВИЧ/СПИД.

В процессе занятия:

1. Информационный аспект: ВИЧ/СПИД – лекция врача инфекциониста «ВИЧ/СПИД».
2. Помощь в понимании полученной информации с помощью проведения тренинговых упражнений и просмотра видеофильма.

В начале занятия, для снятия психологического напряжения, ведущий проводит упражнение «Знакомство».

Процедура проведения: участникам предлагается оформить бейджик, в котором каждый укажет свое имя и прикрепит его на одежду.

Далее ведущий представляет тренера-лектора: врач инфекционист, который переходит к теме *мини-лекция* «ВИЧ/СПИД», параллельно демонстрируются слайды, содержащие информационную составляющую занятия: ВИЧ – инфекция, СПИД; как можно заразиться ВИЧ-инфекцией; как нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией; симптомы ВИЧ; последствия.

Для закрепления теоретического материала мини-лекции ведущий проводит упражнение «Линии риска».

Процедура проведения: на полу раскладываются 3 листа с надписями «Риск отсутствует», «Небольшой риск», «Высокий риск». Каждому участнику выдается листок с обозначением какого-либо события, например: плавание в бассейне, поцелуй в щеку и т.д. Каждый участник по кругу зачитывает свое событие, объясняет уровень риска и кладет свой листок в ту колонку, которую он выбрал. После завершения упражнения ведущий предлагает *просмотр видеофильма* «Все о ВИЧ», в заключении рефлексия со специалистом.

Завершение занятия: ответы на вопросы участниц, заполнение анкет для получения обратной связи.

Блок 6 «Аборт и его последствия» направлен на информирование девушек об опасности и последствиях абортов, содействие формированию ответственности за свои решения.

В ходе занятия: помощь в понимании полученной информации с помощью проведения тренинговых упражнений и просмотра видеофильма.

Занятие начинается с проведением ведущим упражнение «Знакомство» с целью снятия напряженности у участниц.

Процедура проведения: участникам предлагается оформить бейджик, в котором каждый укажет свое имя, украсит его по собственному желанию и прикрепит его на одежду.

Далее ведущий представляет тренера-лектора: медицинский психолог/врач акушер-гинеколог, который предлагает девушкам *мозговой штурм* «Что такое аборт»: участникам предлагается найти определение понятию «аборт», а так же назвать причины, из-за которых молодые девушки решаются на этот шаг. Все высказывания участников фиксируются на доске и, после завершения «мозгового штурма», обсуждаются группой. После завершения обсуждения врач переходит к теме *лекции* «Аборт и его последствия», параллельно демонстрируются слайды, содержащие информационную составляющую занятия: аборт; виды аборта: самопроизвольный, искусственный, ранний, поздний, медикаментозный, магнитофорный колпачок, мини-аборт (вакуум-аспирация), инструментальный; последствия аборта; психические нарушения после аборта».

Полученные знания подкрепляются *просмотром видеоролика* «Тяжелая правда: АБОРТ», по окончании которого, врач акушер-гинеколог и медицинский психолог отвечают на возникшие вопросы группы.

Стоит отметить, что данная тема является очень тяжелой для восприятия молодыми девушками, поэтому с целью разгрузки в завершении проводится упражнение «Сердечки».

Процедура проведения: из цветной бумаги вырезаются сердечки. Ведущий предлагает каждому участнику выбрать то сердечко, цвет которого

ему нравится. В центре сердечка необходимо написать свое имя. Затем, по сигналу ведущего, сердечко передается по кругу. Каждый участник пишет на нем ласковые варианты того имени, которое написано на сердечке. Варианты имен не должны повторяться.

Завершение занятия: ответы на вопросы участниц, заполнение анкет для получения обратной связи.

Блок 7 «Контрацепция» направлен на информирование девушек о видах и способах контрацепции. В ходе занятия участницам необходимо оказать помощь в понимании полученной информации с помощью проведения тренинговых упражнений.

Для снятия психологического напряжения и формирования комфортной работы в группе ведущий проводит упражнение «Приветствие».

Процедура проведения: участники образуют круг. Один человек из группы делает шаг в центр, приветствует всех и сопровождает свое приветствие каким-либо жестом. Затем возвращается в круг. Все участники делают шаг вперед и пытаются повторить как можно точнее предыдущее приветствие, копируя жесты, мимику и голос. Таким образом, каждый должен придумать свое собственное движение и приветствие.

Далее ведущий проводит упражнение «Методы контрацепции» с целью выявления у участниц известных им методов контрацепции.

Процедура проведения: группа делится на 4 подгруппы. Каждой подгруппе нужно вспомнить и записать/зарисовать все известные им методы контрацепции. Все работы презентуются и остаются у тренера для дальнейшей работы.

После проведения диагностического упражнения ведущий представляет тренера-лектора: медицинский психолог/врач акушер-гинеколог, который переходит к теме *мини-лекции* «Все о контрацепции», параллельно демонстрируются слайды, содержащие информационную составляющую лекции: контрацепция – это ...; виды контрацепции: барьерные, химические, гормональные, спираль, стерилизация; барьерные методы контрацепции,

преимущества барьерных методов контрацепции; барьерная контрацепция для женщин – влагалищная диафрагма, шеечные колпачки, женский презерватив; барьерная контрацепция для мужчин – презерватив; химические средства контрацепции (спермициды): преимущества спермицидов, виды спермицидов; гормональные виды контрацепции: комбинированные оральные контрацептивы, гормональные имплантаты, гормональное кольцо, гормональный пластырь; внутриматочная контрацепция: принцип действия ВМС; естественный метод контрацепции; календарный метод контрацепции; температурный метод контрацепции; прерванный половой акт как метод контрацепции.

После предоставленной информации проводится упражнение «Доверяй, но проверяй».

Процедура проведения: в течение 10-15 минут группа обсуждает такие провокационные вопросы как: Если ты любишь человека, то тебе не вздумается усомниться в нем? Только тот, у кого было много партнеров должен беспокоиться, не заразился ли он? По человеку сразу видно, болеет ли он ИППП?

После обсуждения, группе предлагается пояснительная схема про Ануфрия и Ефросинью (схема рисуется на доске): «Жили-были на свете молодые люди Ефросинья и Ануфрий. Однажды они встретились и полюбили друг друга. У них никогда раньше не было таких чистых и доверительных отношений, такой настоящей любви. Всё, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Это были случайные встречи, несерьёзные отношения, да и было их совсем не много. У Ефросиньи был один короткий летний роман. И у Ануфрия раньше были близкие отношения с двумя девушками. У бывшего друга Ефросиньи было много девушек, он вообще был человек несерьёзный. И одна из бывших подруг Ануфрия была довольно легкомысленной, из-за этого они и расстались. А вторая просто уехала в другой город и бросила его. И у тех, в общем-то, совершенно посторонних для Ефросиньи и Ануфрия людей, тоже были какие-то сексуальные отношения в

прошлом. Если расширить эту схему дальше, то люди, которых мы изобразили, наверняка не знакомы с главными героями, даже не слышали о них. А зачем о них вспомнили мы? Потому что, вступая в незащищённые сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров. Микробам всё равно, им неизвестно, по любви вступили связь эти два человека или нет, мораль им неизвестна. Такие «сюрпризы» могут разрушить любовь и доверие».

Упражнение «Методы контрацепции» (продолжение)

Процедура проведения: участникам возвращаются работы с изображением методов контрацепции. Задание: выбрать из того, что нарисовано, самое надежное средство и показать его остальным невербально. Остальные участники должны отгадать. Во время дискуссии необходимо подвести группу к тому, что самое надежное средство – презерватив и воздержание.

Занятие завершается *мини-лекцией* медицинского психолога, цель, которой – рассказать о необходимости использования контрацепции даже в самых доверительных отношениях. Далее ответы на вопросы участниц.

Блок 8 «Основы ЗОЖ» направлен на информирование девушек об основах здорового образа жизни (ЗОЖ) и пагубного влияния психоактивных веществ на здоровье будущего ребенка.

В ходе занятия: оказание помощи в понимании полученной информации с помощью проведения тренингов и просмотра видеofilьма.

Занятие начинается с проведения ведущим *мозговой штурм* «Что такое здоровый образ жизни?»: в ходе дискуссии группа дает определение понятию «Здоровый образ жизни» и пытается понять, что может навредить здоровью.

Далее ведущий представляет тренера-лектора: медицинский психолог/врач акушер-гинеколог, который переходит к теме *мини-лекции* «Основы здорового образа жизни», параллельно участникам демонстрируются слайды презентации, содержащие информационную составляющую лекции: здоровый образ жизни – это...; элементы здорового образа жизни: воспитание с

раннего детства здоровых привычек и навыков, окружающая среда, отказ от курения и употребления алкоголя, здоровое питание, информированность о качестве употребляемых продуктов, физически активная жизнь, личная и общественная гигиена, эмоциональное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, духовное самочувствие; принципы здорового образа жизни: принцип ответственности за свое здоровье, принцип комплексности, принцип индивидуализации, принцип умеренности, принцип ответственности за свое здоровье, принцип рационального чередования нагрузки и отдыха, принцип рациональной организации жизнедеятельности, принцип «сегодня и всю жизнь».

Тематическую лекцию продолжает врач акушер-гинеколог «Влияние ПАВ»: психоактивные вещества – это...; виды ПАВ: растительные, полусинтетические (синтезируемые на основе растительного сырья), синтетические; психическая зависимость; физическая зависимость; толерантность; последствия приема ПАВ: болезни, рождение больного потомства, разрушение здоровья окружающих людей.

После проведенных тематических лекций ведущий проводит упражнения «Сюрприз», «Ассоциации», «Круг друзей» с целью закрепления полученной информации.

Процедура проведения упражнения «Сюрприз»: в картонную коробку заранее кладется мягкая игрушка. В центр круга устанавливаем коробку, сказав участникам то, что там лежит «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Но каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробке совершенно по-разному. Обычно большинство участников проявляют интерес и заглядывают в коробку. После этого напоминают всем, что то, что лежит в коробке – «нельзя» и «плохо», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

Процедура проведения упражнения «Ассоциации»: группа разбивается на три команды. Каждой группе выдается лист со словом «никотин», «алкоголь», «наркотик». Задание для команды: придумать ассоциацию с тем словом,

которое написано на листке. Началом для слов-ассоциаций служат буквы ключевого слова. После выполнения все работы презентуются.

Процедура проведения упражнения «Круг друзей»: участники становятся в круг и крепко держат друг друга за талию. Один доброволец стоит в центре круга. Ему сообщают, что это его друзья, которые стали употреблять наркотики. Задача: выйти из круга, используя любые методы кроме применения физической силы.

В завершении занятия ведущий проводит с участницами *мозговой штурм* «Аргументы ЗА здоровый образ жизни». Все аргументы фиксируются, обсуждаются.

Блок 9 «Эффективность работы «Школы репродуктивного здоровья молодежи» направлен на психологическую разгрузку участниц, рефлексия, подведение итогов и выявление эффективности работы по программе.

В начале занятия ведущий проводит тренинговые упражнения «Визитка», «Дата рождения» с целью повышение уровня психологического комфорта у участниц.

Процедура проведения упражнения «Визитка»: ведущий просит участников оформить визитку, написав на ней ласковый вариант своего имени. Это может быть имя из детства или кому-то захочется написать имя, которым его не называют, но хочется, чтоб называли.

Процедура проведения упражнения «Дата рождения»: участников делят на две группы, которые выстраиваются в две линии друг напротив друга. Задание: построится по дате рождения, не произнося ни слова. Побеждает та команда, которая выполнила задание быстро и правильно.

После снятия напряжения и повышения уровня психологического комфорта проводится *рефлексия* «Мой приобретенный опыт»:

1. Обсуждение с участницами проделанной работы «Школы репродуктивного здоровья».

2. Анкетирование «Репродуктивное здоровье»: девушкам предлагается ответить на вопросы, для оценки полученных знаний и эффективности работы «Школы репродуктивного здоровья для молодежи».

6.3 Список использованных источников и литературы

1. Артюнина Г.П. Основы социальной медицины. – М.: Дашков и К, 2009. – 314с.
2. Кон И.С. О социологической интерпретации сексуального поведения // Социологические исследования, 2010. – № 2. – С.113-122.
3. Кон И.С. Психология юношеской сексуальности // Советская педагогика, 2010. – № 5. – С.66-75.
4. Краснаярова М.В. Педагогика и раннее материнство: проблемы и решения. – Караганда: Центр гуманитарных исследований, 2010.
5. Мастерс Уильям Г. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY) / Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни. Пер. с англ. – М.: Мир, 1998. – 692с.
6. Министерство здравоохранения Российской Федерации. [Электронный ресурс] URL: <http://www.rosminzdrav.ru/>
7. Радзинский В.Е., Хамошина М.Б., Лебедева М.Г. Аборт – проблема национальной безопасности страны // Охрана репродуктивного здоровья – будущее России: материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной десятилетию кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета Белгородского государственного университета. – Белгород, 2010. – С.165-167.
8. Радзинский В.Е., Хамошина М.Б., Лебедева М.Г. Репродуктивный потенциал России – грани проблемы, перспективы коррекции // Амбулаторно-поликлиническая практика – новые горизонты: сборник тезисов Всероссийского конгресса. – М., 2010. – С.280-282.
9. Резер Т. Медико-социальные подходы в организации полового воспитания и сексуального образования // СИ, 2003. – № 1.

10. Резникова Т. Контрацептивное поведение молодежи // СИ, 2003. – № 1, 2.
11. Савельева И.С. Репродуктивное здоровье и репродуктивное поведение современной молодежи: перспективы и пути оптимизации: автореферат диссертации доктора медицинских наук. – М., 2004. – 44с.
12. Эйдемиллер Э.К. Психология и психиатрия семьи. – СПб.: Питер, 2007. – 258с.

7 ДИНАМИКА ВНУТРИГРУППОВЫХ ОТНОШЕНИЙ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

Исследованиями процессов, происходящих в группе, занимались многие ученые. Среди зарубежных исследователей можно назвать Дж.Морено, Э.Мэйю, Ч.Кули, Г.Хаймена. Проблема функционирования групп поднималась в работах отечественных ученых А.В.Петровского, Л.И.Уманского, Е.В.Шороховой. Вопросы группового взаимодействия поднимаются также в работах Г.М.Андреевой, А.И.Донцова, Р.Л.Кричевского, Е.М.Дубовской. Особый вклад в развитие психологии групп внес К.Левин. Именно он явился основоположником научного направления психологической мысли, известного под названием «групповая динамика». К.Левин одним из первых начал изучать внутригрупповые конфликты, их влияние на уровень групповой сплоченности, общую динамику групповой жизни. Социально-психологические аспекты адаптации стали предметом исследования таких психологов, как А.А.Бодалева, Г.А.Балла, Л.П.Гримака, А.Н.Леонтьева, С.П.Рубинштейна. В трудах Н.Н.Березовиной, О.Л.Берак, В.В.Давыдовой, Н.Ф.Талызиной рассмотрены педагогические аспекты адаптации.

В психологии понятие «группа» занимает одно из центральных мест. Группа – это реально существующее образование, в котором люди собраны вместе, объединены каким-то общим признаком, разновидностью совместной деятельности или помещены в какие-то идентичные условия, обстоятельства, определенным образом осознают свою принадлежность к этому образованию [1].

Динамика групповых процессов – второе ключевое понятие – это процесс взаимодействия членов группы на основе взаимозависимости и взаимовлияния в целях удовлетворения как личных, так и групповых интересов и потребностей [8]. Характер групповой динамики зависит от множества факторов. Эмоциональное состояние группы, саморефлексия каждым членом группы, влияния на работу группы в целом, понимание личностного влияния группы на индивида, качество и объем вклада в работу группы, мотивация каждого индивида, структура власти в группе, сложности коммуникации, представление о конечной цели группы, ответственность каждого за общий результат, свобода деятельности, моральная атмосфера.

Таким образом, групповая динамика – это развитие или движение группы во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы между собой, а также внешним воздействием на группу [6].

Механизм динамики групповых отношений включает в себя: цели группы, нормы группы, проблему лидерства и общую структуру группы.

На всех этапах работы группы огромное значение имеет групповая сплоченность – это взаимное притяжение членов группы. К.Левин определяет сплоченность как результат действия положительных сил взаимного притяжения и отрицательных сил взаимного отталкивания [1]. Для стимулирования процесса сплочения используются психотехнические приемы, которые направлены на совместное переживание сильных отрицательных или положительных эмоций. Групповая сплоченность создает в группе безопасную атмосферу, снижает психическое напряжение, устанавливает доверительные, искренние отношения между участниками группы. Для нормального протекания процессов необходимо обеспечение динамического равновесия между сплоченностью и напряженностью, иначе группа может остановиться в развитии без успешного достижения результатов. Поэтому в ряде случаев сплоченность можно рассматривать как сопротивление изменениям, которое нуждается в специальном осознании и проработке [12].

Существует несколько подходов к описанию протекания механизмов групповой динамики. Одну из описательных моделей предложили американские психологи М.Вудкок и Д.Френсис [4]. Они представили основные этапы развития группы следующим образом:

Этап первый – стадия «притирки», когда члены группы присматриваются друг к другу, изучают цели группы и определяют для себя необходимость и заинтересованность включиться в работу именно данной группы. Личные чувства и переживания маскируются или скрываются. Искреннего и заинтересованного обсуждения целей и методов работы практически нет. Члены группы не интересуются своими коллегами, почти не слушают друг друга. Творческая и воодушевляющая работа практически отсутствуют.

Этап второй – так называемый «ближний бой». Именно на этом этапе все большее значение начинают приобретать личные взаимоотношения и оцениваться вклад лидера в работу группы. Это период борьбы и переворотов, образования кланов и группировок, более открытого выражения разногласий. Иногда на данном этапе могут происходить силовая борьба за лидерство, выявление сильных и слабых сторон отдельных членов группы. Именно сейчас группа начинает обсуждать способы достижения согласия, стремится наладить эффективные взаимоотношения.

Этап третий – стадия эксперимента. На данном этапе на первый план выходит проблема эффективного использования ресурсов группы и способностей ее участников. На этой стадии члены группы осознают свой потенциал, который в целом возрастает, пересматриваются методы работы с целью поиска более перспективного, принимаются реальные меры повышения эффективной работы группы.

Четвертый этап – эффективная стадия. Здесь появляются первые успехи в решении групповых проблем и использовании групповых ресурсов. Члены группы испытывают гордость от принадлежности к данной группе. Возникающие проблемы исследуются реалистически и решаются творчески,

управленческие функции часто делегируются разным членам группы в зависимости от поставленной задачи.

Этап пятый – зрелость группы. На данной стадии группа успешно функционирует как коллектив, сплоченный вокруг прекрасно осознаваемой общей цели, в которые конвергированы цели индивидуальные. Связи между членами группы – прочны. Оценка идет по достоинствам, а не по претензиям. Личные разногласия успешно разрешаются без отрицательных эмоций и психологического напряжения. Группа демонстрирует отличные результаты эффективной работы. Постепенно расширяется делегирование полномочий и все большее количество членов группы участвует в планировании и принятии решений.

Современные исследователи выделяют другие механизмы. Внутригрупповые противоречия и их разрешение, выражением которых является конфликт. В конфликтной стадии группа может изменить общие цели, свою структуру, план действий, в ней могут образоваться новые подгруппы.

Помимо механизмов групповой динамики, в изучение процессов функционирования группы нельзя не сказать о таких формах влияния групп на своих членов, как «групповых феноменах» или «групповых эффектах» [1].

Эффект социальной фасилитации. Этот феномен объясняется усилением в присутствии других членов группы доминантных реакций индивида. Причинами явления служат общее социальное возбуждение в присутствии других людей и боязнь негативной социальной оценки со стороны окружающих членов группы. К позитивным последствиям эффекта социальной фасилитации можно отнести большую степень выраженности индивидуальных реакций членов группы и увеличение активности каждого члена. К отрицательным последствиям относятся: отвлечение внимания от целей и конкретной деятельности, работа с оглядкой на окружающих, перевозбуждение и перегрузка когнитивного восприятия.

Групповая идентификация представляет собой эффект принадлежности к группе. Постепенное формирование чувства «мы» у членов группы создает

определенный психофизиологический эффект – изменение состояний и психофизиологических реакций у человека в присутствии других людей. Данный эффект получил различное наименование у социальных психологов: Макдуглл называл его «стадным инстинктом», Фрейд «состоянием идентификации».

Помимо вышеперечисленных выделяют также эффект группового единомыслия и эффект подражания. Следование общепринятому в группе эталону – основной механизм внутригрупповой интеграции – способствует научению, адаптации и согласованности действий всех членов группы.

Изменение поведения члена группы под действием реально или воображаемого группового давления – носит название «Эффекта конформности». Существуют две формы проявления конформности: внутренняя (принятие новых стандартов членов группы) и внешняя (демонстрация новых норм при внутреннем их неприятии). Впервые термин «конформизм» ввел С.Аш в 1956 году, охарактеризовав основные условия его возникновения: некомпетентность членов группы, заниженная самооценка, три и более члена группы едины во мнении, состав группы, большая сплоченность, наличие союзников.

Таким образом, в любой группе идут внутригрупповые динамические изменения: механизмы групповой динамики, групповые феномены, групповые решения. В коллективе студенческой группы, как и в любой группе, происходят внутригрупповые взаимодействия. Ключевым моментом, влияющим на конечные результаты и весь образовательный процесс, является степень сплоченности студентов и положительный психологический климат в коллективе.

7.1 Программа образовательного модуля: «Внутригрупповые отношения в коллективе»

Образовательный модуль направлен на улучшение взаимного понимания, сплочения и межличностного взаимодействия в коллективе и проводится 2 раза

в неделю по 45 минут. Перед началом проведения психокоррекционной работы необходимо проинформировать участников о программе тренинга, получить информацию от участников об их ожиданиях, ознакомить с основными правилами группы, по которым она будет жить в течение тренинга, а возможно и после его окончания. Принимаются правила [11]:

1. Каждый участник принадлежит группе, независимо от того, что он думает, чувствует или делает в настоящий момент, а также независим от того, что другие думают, говорят или чувствуют по его поводу. Это правило должно обеспечить удовлетворение фундаментальной потребности каждого участника – потребности в принадлежности.
2. Каждый участник имеет право чувствовать то, что он чувствует, и думать то, что он думает. Это правило подчеркивает автономию индивида.
3. Контакт возникает раньше, чем согласие и сотрудничество. Это правило означает, что простые коммуникативные процессы первичны по отношению к более сложным процессам формирования согласия и сотрудничества.
4. Участники стараются общаться настолько искренне, насколько возможно. Это правило означает, что самый эффективный способ установления контакта – открытое и неискаженное сообщение того, что думают и чувствуют участники.
5. Участники стараются вести себя как можно более естественно и непринужденно. Это правило направлено против защитных механизмов, которые позволяют людям воспринимать себя и других такими, какими хочется, а не такими, какие они есть на самом деле.
6. Все, что услышано и увидено в группе, является конфиденциальной информацией. Это правило тем важнее, чем больше откровенности в группе.
7. Нельзя говорить об участниках группы в третьем лице, можно говорить, только обращаясь непосредственно к ним. Соблюдение этого правила гарантирует непосредственный коммуникативный контакт между присутствующими.

8. Участники стремятся быть в настоящем, сосредоточившись на том, что происходит «здесь и теперь». Это правило позволяет группе избежать застревания на обсуждении прошедших событий и чрезмерного увлечения планами на будущее.
9. Каждый участник группы говорит от первого лица. Если участник говорит «мы» или использует безличные предложения, то тем самым он избегает ответственности в общении.
10. Участники должны избегать обобщений. Это правило необходимо соблюдать как в серьезной работе над проблемой, так и в непосредственном общении.
11. Нельзя задавать вопросов «почему?», но можно спрашивать «что?» и «когда?». Надо стремиться формулировать собственные высказывания как можно более ясно и четко.
12. Во время работы группы запрещены посторонние разговоры.
13. Работа в группе исключает употребление участниками наркотиков, алкоголя, психостимуляторов. В группе участники защищены от физического насилия.
14. Каждый участник в любой момент времени имеет право сказать «нет».

7.2 План занятий

Блок 1 «Доверительные отношения» направлен на формирование доверительных отношений в группе.

Для того чтобы поднять эмоциональный фон, познакомить участников группы ведущий проводит упражнение «Как здороваются олени».

Процедура проведения: участники делятся на пары и в паре должны поздороваться как олени, то есть потереться сначала носами, затем ушами. Затем пара меняется, до тех пор, пока каждый не поздоровается с остальными участниками. После завершения упражнения участники делятся своими эмоциями и впечатлениями.

Далее ведущий проводит упражнение «Интервью» с целью познания друг друга и формирования доверительных отношений в группе.

Процедура проведения: группа делится на пары, и в каждой паре участники за минуту должны узнать максимум информации друг о друге, а затем презентовать друг друга группе. После презентации идет *обсуждение:* ведущий задает вопросы: Получилось ли узнать что-то истинное? «Что именно?»

Блок 2 «Командообразование» направлен на развитие «чувства» команды, выявление лидера в команде и уровень сплоченности коллектива.

Занятие начинается с *мозгового штурма* «Что такое команда?», далее раскрывается понятие «Лидер».

Далее ведущий проводит упражнение на работу в команде «Посчитать до 18» с целью: развить «чувство» команды и каждого участника в команде.

Процедура проведения: группа должна по порядку посчитать до N (либо равное, либо большее числа участников), причем каждую цифру должен произносить только один человек. Договариваться, кто, что произносит нельзя. Как только какое-то число произносят несколько человек одновременно или долго не произносит никто, счет начинается сначала. Факультативное правило: каждый человек должен произнести хотя бы одно число.

Для выявления лидера в команде и уровня сплоченности на данном этапе тренинга ведущий проводит упражнение на работу в команде «Путаница».

Процедура проведения: все встают в круг и протягивают вперед руки. Нужно схватиться своими руками за руки разных людей. Затем нужно распутаться. Можно усложнить задание, если запретить разговаривать. На обсуждении путаницу можно сравнить с человеческими отношениями, которые кажутся запутанными, когда все между собой переплетены, но если всем к этому стремиться, то можно распутать.

Чтобы «разогреть» участников, развить доверительные отношения в команде проводится упражнение на работу в команде «Плот».

Процедура проведения: на пол раскладывается лист бумаги А1 и вся группа на нем должна простоять 30 секунд не заступая на пол, затем лист уменьшается до А2, затем А3, А4.

В завершении занятия проводится упражнение «Мы строим дом» чтобы закрепить работу в команде, то есть построенный дом – это построенная команда.

Процедура проведения: группа встает в круг плечами друг к другу, каждый обнимает соседей за плечи, и группа садится на корточки. Затем группа говорит шепотом «Мы построили первый этаж», при этом немного приподнимаясь. Затем уже чуть громче говорит «Мы построили второй этаж», при этом еще приподнимается, и так далее пока вся группа полностью не выпрямится. Примечание: чем больше этажей построит группа, тем более она сплоченнее.

Блок 3 «Эффективные коммуникации» направлен на выявление эффективных коммуникаций в команде.

Занятие начинается с рассмотрения понятия «коммуникация», далее ведущий проводит *мозговой штурм* «Что такое эффективная коммуникация?», все варианты фиксируются. В завершении мозгового штурма ведущий проводит упражнения «Телефон», «Рассказ» с целью: выявить эффективные коммуникации в команде, то есть насколько быстро и качественно передается информация от одного члена команды другому через посредников (которыми являются остальные члены команды).

Процедура проведения: первому участнику зачитывается текст и далее, по цепочке, текст передается шепотом другим участникам. Затем анализируется конечная информация, степень совпадения с первоначальным вариантом и выясняется на ком из участников пошло её искажение.

Процедура проведения упражнение «Рассказ»: группе дается задание написать рассказ о человеке по имени Вася. При этом каждый пишет по одному предложению и передает следующему участнику, и может прочитать только

предложение предыдущего. Упражнение показывает, насколько улучшились коммуникации в группе относительно упражнения «Телефон».

В завершении занятия проводится общая *рефлексия*, цель которой: обсудить работу занятия, выяснить оправдались ли ожидания участников от полученной информации и опыта.

Блок 4 «Сплоченность команды» направлен на повышение уровня сплоченности команды.

Занятие начинается с рассмотрения понятия «Сплоченность команды», ведущий проводит *мозговой штурм* «Необходимые условия для сплоченности команды», участники предлагают варианты, всё фиксируется на доске. Далее идет обсуждение каждого варианта.

В завершении занятия ведущий проводит упражнение «Мы – команда» с целью: выявить уровень сплоченности команды.

Процедура проведения: команда должна не сговариваясь крикнуть «Мы – команда», что будет завершать тренинг успехом. У участников будет отличный положительный настрой относительно команды. Что позволит ей эффективно работать в дальнейшем.

Кроме того, после каждого упражнения, описанного выше, проводится рефлексия, с целью узнать самочувствие участников, полученный ими опыт. Что позволит вносить коррективы в программу образовательного модуля.

7.3 Список использованных источников и литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: МГУ, 2005. – 429с.
2. Божович Л.И. Психология формирования личности. 2005. – 314с.
3. Бородкин Ф.М. Внимание: конфликт! – Новосибирск: Наука, 2013. – 142с.
4. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер: для руководителя-практика / пер. с англ. – М, 2011. – 263с.
5. Кашапов М.М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций. – Ярославль, 2010. – 215с.

6. Леонов Н.И. Конфликты и конфликтное поведение: методы изучения. – СПб.: Питер, 2011. – 240с.
7. Почебут Л.Г. Чикер В.А. Организационная социальная психология. – СПб, 2000. – 198с.
8. Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЭРСЭ, 2003. – 863с.
9. Субботина Л.Ю. Психология защитного поведения. – Ярославль, 2010. – 219с.
10. Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности / Под ред. П.Д. Павленка. – М., 2006. – 336с.
11. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. нем. – М.: Генезис, 2003. – 272с.
12. Цой Л.Н. Практическая конфликтология. – М., 2011. – Кн. 1. – 233с.

8 МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Межкультурная компетентность является одним из ключевых компонентов современной подготовки студента любого университета, заложенных в основных образовательных документах федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО). Это подтверждается значимостью межкультурного аспекта в профессиональной деятельности современного специалиста, которая связана с взаимодействием представителей разных культур, с осуществлением эффективной межкультурной профессиональной коммуникации в поликультурном мире.

Сегодня особое значение приобретает межкультурная компетентность современного гуманитарного образования, т.к. именно студентам гуманитарных направлений подготовки предстоит не только решать задачи по формированию и развитию межкультурной компетентности и осуществлять межкультурную коммуникацию в профессиональной сфере. Зачастую вследствие недостаточно высокого уровня межкультурной компетентности

выпускники вуза не способны адаптироваться и интегрироваться в профессиональный социум страны и мирового сообщества. Кроме того, важность данного качества в современном мире обусловлена становлением поликультурного общества, которое периодически сопровождается межнациональными обострениями, этническими конфликтами, явлениями ксенофобии.

Решение проблемы, по мнению ученых, заключается в расширении межкультурного взаимодействия, приобретении опыта межкультурной деятельности, развитии кросскультурного образования, что приведет к высокому уровню межкультурной компетентности личности в глобальном обществе, и в конечном итоге, обеспечит стабильность общества [1, 2].

Согласимся, что в условиях глобализации современного мира и информатизации общества расширяется возможность общения между людьми и различными культурами. Вместе с тем возникает проблема, затрудняющая коммуникацию между представителями разных культурных традиций, становится проблема низкого уровня межкультурной компетентности личности. Межкультурная компетентность, наряду со знаниями страноведческого характера и знанием языка, включает определенные умения и опыт, без которых понимание человека живущего в иной культуре оказывается затруднительным. Более того без понимания иной культуры рефлексия на собственную культуру и ее развитие оказывается невозможной [3]. Сегодня различным формам коммуникации и общения обучают во многих российских вузах, поскольку остро стоит вопрос о межкультурной компетентности специалистов. И одну из ключевых ролей играют бакалавры по организации работы с молодежью (ОРМ), потому что на выходе он является активным субъектом социального воспроизводства, основным инновационным потенциалом общества и существенным гарантом его развития.

В настоящее время, являясь медиатором межкультурной коммуникации, бакалавр по ОРМ способен «не только транслировать информацию, но и обеспечивать эффективность межкультурного общения, преодолевая

межкультурные барьеры и предупреждая межкультурные конфликты» [4]. В связи с этим возникает необходимость обоснования новых подходов и технологий, позволяющих целенаправленно формировать межкультурную компетентность будущих бакалавров по направлению подготовки ОРМ в процессе профессионального образования.

8.1 Программа образовательного модуля: «Технологии социального взаимодействия: от конфликта до толерантности»

Целью образовательного модуля является частичное формирование межкультурной компетентности, посредством овладения полного или частичного набора общекультурных и профессиональных компетенций бакалавра по направлению подготовки ОРМ.

В ходе реализации модуля были решены следующие задачи:

1. Повышение профессионально-личностного потенциала и компетенций.
2. Формирование профессиональных способностей.
3. Обобщение знаний, навыков, умений и компетенций.

Приведем содержание образовательного модуля по блокам.

Блок № 1 «Знакомство с Толерантностью»: необходимое количество времени 6 часов, из которых 2 часа – аудиторных и 4 часа – самостоятельной работы. Задачей первого блока является знакомство студентов с программой в целом, вводная лекция и дискуссионная часть. Данный модуль содержит в себе следующие стадии: представление себя и знакомство со студентами, выработка плана проведения занятий, удобного для студенческой аудитории, проведение лекционной и практической части. Для проведения данного модуля необходимы технические средства обучения видео аппаратура, раздаточный материал. Данный блок направлен на частичное или полное формирование уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям; готовности проявлять расовую, национальную, этническую, религиозную толерантность [5].

Блок № 2 «Социально-культурные технологии социального взаимодействия»: необходимое количество времени 4 часа, из которых 2 часа – аудиторных и 2 часа – самостоятельная работа. Данный блок содержит в себе теоретический комплекс и интерактивную составляющую, направлен на оптимизацию такой общекультурной компетентности, как готовность к повышению своего культурного уровня, профессиональной компетентности, как умение использовать социально-технологические методы при осуществлении профессиональной деятельности, владение навыками участия в социальных проектах по реализации молодежных программ. Задача данного модуля состоит в том, что бы в первую очередь развить личностные характеристики, такие как самостоятельность, умение работать в команде, повышение общеобразовательного уровня и т.п. Для данного блока необходимы технические средства обучения видео аппаратура.

Блок № 3 «Коммуникация – главная составляющая»: необходимое количество времени 4 часа, из которых 2 часа – аудиторных и 2 часа – самостоятельная работа. В составе данного блока содержится лекционная часть и практическая, подразумевающая под собой просмотр фильма в тему лекции и дискуссионная часть. Задача блока № 3-развивать и оптимизировать такие компоненты личности как умение работать в команде, повышение навыков общения, преодоление конфликтных ситуаций, а так же частичное овладение общекультурными компетенциями, такими как умение, осуществлять профессиональную самооценку; готовность к кооперации с коллегами, к работе в коллективе [5].

Блок № 4 «Основы конфликтологии»: необходимое количество времени 2 аудиторных часа. Заключительный блок, проведение заключительной лекции, задачей которой является закрепление полученных данных и обязательной частью выступает частичное и полное формирование общекультурной компетенции, в которой говорится о готовности к кооперации с коллегами, к работе в коллективе. И оптимизацию профессиональной компетентности о способности участвовать в регулировании конфликтов молодых людей;

инструментальные компетенции [5], проведение практической части модуля, подведение итогов работы в целом, рефлексивный отчет от студентов.

8.2 План занятий

Блок № 1 «Знакомство с Толерантностью»

Материалы: раздаточный материал, маркеры, листы. Необходимое количество времени 6 часов, из которых 2 часа – аудиторных и 4 часа – самостоятельной работы.

Знакомство студентов и ведущего проходит в непринужденной обстановке. Ведущему нужно постараться создать психологически-устойчивую дисциплину в студенческой аудитории. После знакомства, озвучиваются цели и задачи образовательного модуля и перед началом работы оглашаются правила работы для группы студентов. Правила можно предоставить в качестве раздаточного материала, для того чтобы у каждого студента была возможность их запомнить и соблюдать в течение всего времени.

Ведущий для создания непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, повышения внутригруппового доверия и сплоченности членов группы проводит следующее упражнение: «Знакомство, через призму схожести» (Время проведения 10-15 минут). Участники группы рассаживаются по кругу.

Процедура проведения: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены, группы не окажутся в кругу.

После проведенного упражнения ведущий плавно переходит к теме лекции «Знакомство с толерантностью», но для начала он должен узнать мнение аудитории по данному вопросу, для этого проводится следующее упражнение: «Что такое толерантность» (Необходимое время: 15 минут).

Целью данного упражнения является возможность участников сформулировать «научное понятие» толерантности; показать многоаспектность понятия «толерантность».

Процедура проведения: ведущий делит участников на пары. Каждой паре предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Что отличает каждое определение? Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений? Какое определение наиболее удачно? Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»? Ведущий выдерживает несколько минут, давая возможность всем подумать, убедившись, что все готовы, предлагает желающему начать, при отсутствии желающих можно начать самому, затем студенты подключаются, главное задать темп дискуссии. В результате такой беседы происходит оживленное изменение в аудитории студентов, кто-то делится личным опытом из увиденного, прочитанного, сформулированного на основе своей точки зрения и так далее.

После обсуждения ведущий переходит к началу лекции, которая будет проходить с помощью метода интерактивного обучения, такого как мини-лекция, с использованием мультимедийной презентации, для более активного процесса получения и переработки знаний, предполагаемое время 30 минут. Структура лекции должна содержать в себе следующие разделы: раздел понятий толерантности и интолерантности; раздел примеров из истории, жизни, кино; раздел о толерантности в обществе, в современном мире, в молодежной среде.

Данная мини-лекция, должна окончательно сформировать устойчивые понятия по данной теме у студентов, ведущий должен поинтересоваться есть ли

вопросы у студентов, а затем перейти к следующему завершающему упражнению.

Упражнение «Лукошко». Работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда; развитие фантазии, творческого мышления. Необходимое время: 10 минут. Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из «киндер-сюрпризов»). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения: ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру». Дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними.

Это упражнение направлено с одной стороны, на развитие воображения, креативности, гибкости мышления, творческого мышления и усвоение такой общекультурной компетентности, как готовность проявлять расовую, национальную, этническую, религиозную толерантность [5].

Рефлексия занятия проводится в письменном виде, по следующим вопросам: Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик? Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему? (Время проведения 20 минут).

Рекомендация для самостоятельной работы: просмотр фильма «Пианист», режиссер Романа Полански, написание рецензии.

Блок № 2 «Социально-культурные технологии социального взаимодействия»

Материалы: листы бумаги, ручки, маркеры, раздаточный материал, карточки с упражнением. Необходимое количество времени 4 часа, из которых 2 часа – аудиторных и 2 часа – самостоятельная работа.

Занятие начинается с проверки домашней самостоятельной работы, обсуждение точек зрения студентов по просмотренному фильму «Пианист». Ведущий дает высказаться всем желающим, и может задать контрольные вопросы: Чем вас затронул этот фильм? Какие эмоции вызвал? Как вы можете соотнести это произведения с понятиями толерантность и интолерантность? При формулировании следующего вопроса, ведущий плавно переходит к теме лекции: Что составляет ядро социально-культурных проблем? Какие последствия влечет за собой кризис идентичности? (Время проведения 20 минут).

Далее проводится лекция, в которой дается материал по социально-культурным технологиям социального взаимодействия. Для проведения лекции студентам выдается раздаточный материал, в котором указаны, основные понятия по данной теме, так же используется мультимедийной презентация для более четкого усвоения материала. Необходимое время 40 минут.

С целью повышения заинтересованности аудитории, используется метод интерактивного обучения – работа в группах.

Упражнение «Дайте правильный ответ». (Время проведения 30 минут).

Студенты разбиваются на небольшие группы по 4-5 человек, получают карточки с заданием: Дайте определения следующим понятиям: «социальный проект», «инкультурация», «самореализация», «социальные проблемы», «кризис идентичности» и т.д.

Процедура проведения: ведущий раздает карточки с определениями, где некоторые из понятий повторяются для каждой группы. Участники группы, в течение 10 минут должны сформулировать определения для данных понятий, не используя при этом вспомогательных средств, таких как интернет-ресурсы.

После окончания упражнения ведущий дает возможность высказаться каждой из групп. В ходе обсуждения нередко случается, что мнения одной

группы не совпадают с другой, поэтому ведущему нужно сформулировать общее определение для понятия, которое удовлетворит каждую из групп.

Это упражнение в первую очередь направлено на развитие аналитических способностей в рамках занятия, умение слушать других, развивает сплоченность в группе, а также способствует развитию вербального общения, оптимизация уровня общекультурной компетентности, как готовность к повышению своего культурного уровня. Формирование профессиональных компетенций, таких как умение, использовать социальные технологии в выявлении проблем в политических и общественных движениях молодежи; способность выступать с докладами и сообщениями и участвовать в обсуждении проблем на семинарах [5].

В конце занятия ведущий предлагает написать рефлексивные самоотчёты.

Рекомендация для самостоятельной работы: ведущий раздает для каждого студента карточку с заданием, в котором предложена ситуационная задача: Вы попали в следующую конфликтную ситуацию: Вы относитесь к американскому народу, а Ваш оппонент – это представитель Словении. У вас завязалась беседа в ходе, которой Вы замечаете не политкорректное отношение этого человека к родной стране и религии и Вы как Американец начинаете недоумевать, ведь для Вас родная страна и Бог это единое целое, и Вы не потерпите посягательства на какую-либо из этих святынь.

Вопрос: Выделите основных участников конфликта, опишите их внешние характеристики? Подумайте, как дальше мог развернуться этот конфликт, к чему он приведет? Какие существуют способы решения конфликта?

Блок № 3 «Коммуникация – главная составляющая»

Материалы: листы бумаги, ручки, маркеры, раздаточный материал, карточки с упражнением. Необходимое количество времени 4 часа, из которых 2 часа – аудиторных и 2 часа – самостоятельная работа.

Занятие начинается с дискуссии по домашнему заданию на решение ситуационной задачи: «Вы попали в следующую конфликтную ситуацию: Вы относитесь к американскому народу, а Ваш оппонент – это представитель

Словении. У вас завязалась беседа в ходе, которой Вы замечаете не политкорректное отношение этого человека к родной стране и религии и Вы как Американец начинаете недоумевать, ведь для Вас родная страна и Бог это единое целое, и Вы не потерпите посягательства на какую-либо из этих святынь. Вопрос: Выделите основных участников конфликта, опишите их внешние характеристики? Подумайте, как дальше мог развернуться этот конфликт, к чему он приведет? Какие существуют способы решения конфликта? (Время проведения 25 минут).

Процедура проведения: каждый из студентов по желанию высказывает свою точку зрения. Ведущий делает для себя определённые выводы по сказанному и переходит к лекции.

В ходе лекции дается материал по теории коммуникации; видам, функциям коммуникации. Для проведения лекции студентам выдается раздаточный материал, в котором указаны, основные понятия по данной теме, так же используется мультимедийной презентация для более четкого усвоения материала. Необходимое время 40 минут.

Интерактивная часть данного блока заключается в просмотре короткометражного фильма «Футболка» режиссёр Хосейн Мартин. Отведенное время 40 минут.

Процедура проведения: после просмотра студенты понимают, что заданное домашнее задание это и есть краткий пересказ просмотренного фильма «Футболка». Теперь они должны высказать свое мнение, здесь главное для ведущего понять осталось оно прежним или поменялось, как они обоснованно и аргументировано используют лекционный материал в своей речи [6].

Вопросы для обсуждения: Кто был виновником конфликта по вашему мнению? Какие виды коммуникации вы можете привести? Ваш собственный вариант развития событий?

Основная функция данного упражнения – это отработать навыки поведения в дискуссии, умение вести и поддержать диалог, умение

анализировать ситуацию, в том числе и конфликтную, развить навыки коммуникативного общения и оптимизация профессиональной компетентности, как способность участвовать в регулировании конфликтов молодых людей [5].

В конце занятия ведущий предлагает написать рефлексивный самоотчёт.

Рекомендация для самостоятельной работы: повторить пройденный материал, почитать дополнительную литературу для проведения промежуточного контроля успеваемости по пройденной теме в рамках данного блока.

Блок № 4 «Основы конфликтологии»

Материалы: раздаточный материал, карточки с упражнением. Необходимое количество времени 2 аудиторных часа.

Занятие начинается с проведения промежуточного контроля успеваемости по теме «Коммуникация главная составляющая». Ведущий раздает карточки с заданием, поясняет правила выполнения, необходимое время 20 минут.

Ведущий начинает *лекцию*, в которой дается материал по теории конфликтологии; типы конфликтов; способы разрешения, тактики конфликтов. Для проведения лекции студентам выдается раздаточный материал, в котором указаны, основные понятия по данной теме, так же используется мультимедийной презентация для более четкого усвоения материала. Необходимое время 40 минут.

Далее в рамках данного блока проводится упражнение, методом интерактивного обучения будет решение кейс-стади «Я выиграл – ты проиграл». Отведенное время 30 минут.

Значимость использования данного вида метода интерактивного обучения, выбрано не случайно так как, основной целью метода кейс-стади, это научить анализировать информацию, сортировать ее для решения заданных задач, уметь выявлять ключевые проблемы, а так же генерировать альтернативные пути решения и оценивать их. Использование данного метода

позволяет повысить познавательный интерес студентов к изучаемой дисциплине. Кроме того, кейсы развивают аналитические, исследовательские, коммуникативные навыки, формируют умение планировать стратегию и принимать управленческие решения.

Процедура проведения: студентам раздается карточка с кейс-стади, даётся время на ознакомление. Если возникают вопросы, ведущий поясняет. Далее студенты выполняют работу, и сдают на проверку ведущему.

Кейс-стади «Я выиграл – ты проиграл»

Цели: анализ истоков и последствий конфликта и отработка умения видеть текущие и перспективные результаты переговоров.

Ситуация: Дмитрий Смирнов – руководитель машиностроительного предприятия на протяжении трех лет весьма успешно контактировал с партнером из Австрии – мистером Брауном, который поставлял ему оборудование, запасные части, в случае необходимости осуществлял ремонт оборудования. При заключении договора на новый вид оборудования возникли некоторые разногласия относительно продажной цены за единицу новой установки. Дмитрию показалось, что 10 000 долл. – это дорого, он настаивал на 7000. Браун убеждал его, показывая прейскуранты других фирм, что это достаточно обоснованная и справедливая цена. Но Дмитрий решил, что надо настоять на своем. Он знал, что компания Брауна испытывает экономические трудности и в данной ситуации он вынужден будет согласиться с условиями Дмитрия.

Сделка состоялась на условиях, которые предложил Дмитрий. Однако последствия победы оказались для Дмитрия совершенно неожиданными. Мистер Браун не выдержал конкуренции, он разорился и ушел с рынка. Неудачная для Брауна сделка с Дмитрием сыграла в его крахе не последнюю роль. Впоследствии Дмитрий сам оценил, что цена, которую предлагал ему Браун, действительно соответствовала рыночным условиям.

После разрыва отношений с Брауном у Дмитрия возникла другая проблема – поставка запасных частей и комплектующих узлов для уже

закупленного ранее у Брауна оборудования. Другие поставщики предлагали Дмитрию подобные услуги значительно дороже. Дмитрий испытывал угрызения совести еще и потому, что когда-то у него с Брауном были дружеские отношения, они бывали друг у друга дома, обменивались поздравлениями к праздникам. Прошло уже несколько лет, но эта история не дает Дмитрию покоя.

Вопросы:

1. Опишите ситуацию своими словами.
2. Оцените принятые меры.
3. Каковы источники конфликта?
4. Какой тактики придерживались участники конфликта?
5. Как можно оценить последствия конфликта и переговоров для их участников?

Данный вид занятия помогает развивать аналитические, исследовательские навыки, помогает сформировать применение тактик поведения в конфликте, так же направлен на оптимизацию коммуникативных навыков, умение оценивать конфликтные ситуации, повышение уровня общекультурной компетентности, как готовности к кооперации с коллегами, к работе в коллективе и умение осуществлять сбор и классификацию информации; владение навыками составления информационных обзоров по исследуемой проблеме [5].

Студенты пишут рефлексивный отчет по программе образовательного модуля «Технологии социального взаимодействия: от конфликта до толерантности» и отвечают на следующие вопросы: Что нового для себя вы узнали? Где эти знания вы можете применить? Какие ваши рекомендации?

Так же каждому студенту предлагается заполнить лист самоконтроля. (Время проведения 2 часа).

Пожалуйста, подумайте и заполните лист самоконтроля, какие общекультурные и профессиональные компетенции мне помог сформировать данный образовательный модуль.

8.3 Список использованных источников и литературы

1. Лебедева Н. Введение в этническую и кросскультурную психологию: Учебное пособие. – М.: «Ключ-С», 1999.
2. Пивонова Н.Е. Кросскультурные коммуникации: учебное пособие. – СПб.: ИВЭСЭП, Знание, 2008.
3. Караева З.С. Формирование основ межкультурной и межнациональной коммуникации у студентов будущих экономистов-международников средствами иностранного языка. Текст / З.С. Караева. // Дис. канд. пед. наук. – Владикавказ, 2006. – С.200.
4. [Электронный ресурс] URL <http://www.rulit.net/books/kompetentnost-v-sovremennom-obshchestve-read-232089-1.html> (дата обращения 27.04.2016).
5. [Электронный ресурс] URL <http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325221547.pdf> (дата обращения 28.06.2016).
6. [Электронный ресурс] URL <http://storage.tusur.ru/files/9369/040700-62-09-1234-2594.pdf> (дата обращения 28.06.2016).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Покровская Елена Михайловна

Кандидат философских наук

Место работы: кафедра иностранных языков, кафедра философии и социологии, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР).

Должность: заведующий кафедрой иностранных языков ТУСУР, доцент кафедры философии и социологии ТУСУР

Почтовый адрес: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 40, к. 103

Электронный адрес: remod@yandex.ru

Контактный телефон: 8(3822)701513

Смольникова Лариса Владимировна

Кандидат психологических наук

Место работы: кафедра философии и социологии, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР).

Должность: доцент кафедры философии и социологии ТУСУР

Почтовый адрес: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 40, кафедра ФиС.

Электронный адрес: smol.lora@gmail.com

Контактный телефон: 8(3822)701513

Научное издание

Покровская Елена Михайловна
Смольникова Лариса Владимировна

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ: ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО**

ФГБОУ ВО «ТУСУР».
634050, г. Томск, пр. Ленина, 40.
www.tusur.ru