

НОМИНАЦИЯ: «Инновационные практики»: программа Недели психологии с использованием современных форматов и технологий

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ: Психологическое сопровождение процесса адаптации первокурсников к обучению в вузе с использованием игровых и метафорических средств «Стартуем *правильно!*»

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ:

Самарина Эльвира Владимировна, директор научно-образовательного центра практической психологии и психологической службы (НОЦ ПП ПС)

Александрова Роза Валерьевна, педагог-психолог НОЦ ПП ПС

Бакланова Елена Анатольевна, педагог-психолог НОЦ ПП ПС

Смольская Елена Александровна, педагог-психолог НОЦ ПП ПС

Солодуха Антон Андреевич, педагог-психолог НОЦ ПП ПС

МЕСТО РАБОТЫ: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина» (ФГБОУ ВО РГУ имени С.А. Есенина)

1. ПРАКТИЧЕСКАЯ АКТУАЛЬНОСТЬ

Проблема социально-психологической адаптации первокурсников к обучению в вузе продолжает оставаться актуальной, несмотря на большое количество работ в этой области. Исследования показывают, что многие первокурсники сталкиваются с рядом проблем на первом году обучения: высокая учебная нагрузка и необходимость самоорганизации [1, с. 145; 2, с. 16; 3, с. 377]; высокая тревожность из-за смены социального окружения [10, с. 10; 13, с. 46]; коммуникативные трудности с одногруппниками и преподавателями [1, с. 145; 7, с. 104]; профессиональная неопределенность [6, с. 39], нестабильность эмоционального состояния [12, с. 60; 14, с. 1006], низкая учебная мотивация [8, с. 172; 9, с. 129] и др. Согласно популяционному исследованию Российской академии образования [4, с. 6] среди 21943 первокурсников из 22 вузов у каждого пятого (20,9%) выявляются эмоциональные проблемы. К ним относятся повышенная возбудимость, склонность к депрессии, частые перепады настроения и тревожность.

Собранная психологической службой РГУ имени С.А. Есенина за 15 лет диагностическая информация об особенностях протекания процесса социально-психологической адаптации первокурсников позволила обнаружить их типичные затруднения и «слабые места», усложняющие вхождение в роль «студента»:

- *низкий уровень самопринятия*, который выражается в неуверенности в своих силах, низкой самооценке, готовности к самообвинению, предрасположенности видеть в себе преимущественно недостатки;

- *социальная пассивность*, проявляющаяся в ощущении себя, как пассивного объекта действий других людей и внешних обстоятельств, склонности к подчинению, покорности, бегству от самостоятельного решения своих проблем;

- *низкий уровень принятия других* проявляется в недружелюбном отношении к окружающим и к миру в целом: раздражении, критическом и даже презрительном отношении к людям, а также враждебности и ожидании негативного отношения к себе;

- *эмоциональный дискомфорт*, отражающий наличие выраженных отрицательных эмоциональных состояний в самоощущении студента;

- *снижение жизненных сил* студентов-первокурсников, о котором свидетельствует нарастание усталости, снижение активности и продуктивности учебной деятельности в связи с несоответствием их психофизических возможностей (энергетических ресурсов) тем нагрузкам и требованиям, которые предъявляются к студентам вуза.

Выявленные проблемы в различных комбинациях являются показателями риска дезадаптации первокурсников. Подобные рискованные показатели встречаются у 21-26% первокурсников РГУ имени С.А. Есенина.

Содержательный анализ проблем дает возможность планировать системную коррекционно-развивающую работу в течение первого года

обучения с учетом учебно-воспитательных, развивающих и психопрофилактических задач.

Таким образом, актуальность предлагаемой программы Недели психологии в вузе с использованием игровых и метафорических средств «Стартуем *правильно!*» (далее – Программа) обусловлена необходимостью информирования о психологическом сопровождении процесса адаптации первокурсников к обучению в вузе, значимостью формирования благоприятной образовательной среды и ролью психологической службы вуза в этом процессе.

Важной составляющей миссии Рязанского Государственного университета имени С.А. Есенина является создание такой образовательной среды, которая не просто оснащает студентов необходимыми знаниями, но и формирует личностные качества, развивает критическое мышление и навыки, необходимые для эффективности будущего профессионала. Будучи классическим вузом с более чем вековой историей, университет стремится сохранить традиционную академическую школу подготовки специалистов, отвечая при этом требованиям времени. Активная жизненная позиция, ответственность, вовлеченность в социально-значимую деятельность также важны для выпускника РГУ и входят в круг стратегических целей вуза. Один из девизов нашего университета – «Поступай *правильно!*». Название предлагаемой Программы («Стартуем *правильно!*») отражает смысловые основания и преемственность ролей Абитуриент – Студент – Выпускник – Профессионал и Гражданин.

Данная Программа является частью общей системы социально-психологического сопровождения образовательного процесса в РГУ имени С.А. Есенина и включает три мероприятия:

- настольная психологическая игра «Я и мы. *Студенты*» [15];
- тренинг командообразования с применением метафорических ассоциативных карт (МАК);
- метафорическая деловая игра на развитие навыков коммуникации.

Отдельные мероприятия, входящие в Программу, могут быть проведены самостоятельно на протяжении учебного года со студентами других курсов по запросу куратора или самих обучающихся.

Программа направлена на установление и укрепление межличностных связей между студентами и психологами вуза, оптимизацию процесса адаптации первокурсников к обучению, формирование благоприятного социально-психологического климата, профилактику возможных социально-психологических проблем студентов в течение всего периода обучения в вузе.

Все мероприятия Программы предполагают групповую форму работы и основаны на применении инновационных научно-практических подходов – игрового и проективного – в сочетании с традиционным форматом тренинга.

Игровой формат психологической работы со студентами учитывает особенности управления вниманием современной молодежи, повышает вовлеченность, будучи активизирующим инструментом, снижает риск сопротивления, что обеспечивает более высокую эффективность процесса.

Проективные инструменты (МАК, басни, сказки и др.) в психологической работе также имеют ряд преимуществ: обход сознательных защит, помощь в вербализации, возможность моделирования решений через метафору и т.д.

Несмотря на то, что Программа ориентирована в первую очередь на первокурсников, ее можно предложить студентам любого курса.

Данная Программа может быть использована в практике других психологических служб для просветительской и профилактической работы со студентами не только высших, но и средне-специальных образовательных учреждений.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА)

Академические группы студентов 1 курса (численностью от 10 до 30 чел.). Желательно, чтобы куратор группы принимал непосредственное участие в мероприятиях.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цели:

1. Информирование студентов первого курса о возможностях психологической помощи в вузе, методах работы психологической службы, психологическое просвещение.
2. Профилактика социально-психологической дезадаптации студентов в университетской образовательной среде.
3. Формирование благоприятного социально-психологического климата в академической группе.

Задачи:

1. Установление и углубление межличностных контактов участников, построение внутригрупповых социальных связей на основе сходства представлений, обогащение коммуникативного опыта.
2. Активизация внутригрупповых процессов, развитие межличностных отношений и групповой структуры.
3. Осознание участниками группы собственных личностных черт и ресурсов для обучения.
4. Выявление и осознание участниками особенностей мотивационной сферы в отношении обучения и профессионализации.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Научно-методологическую основу программы составили:

- гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Б.С. Братусь и др.);
- теория игровой деятельности (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др.);
- концепция ассоциативного мышления (К.Г. Юнг, А.Р. Лурия и др.);

- концепция «большой психологической игры» (М. Р. Битянова);
- концепция социально-психологического тренинга как отдельного направления в групповой работе (М. Форверг).

Методические техники и приемы:

- психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и активизацию взаимодействия участников группы;
- метафорическая деловая игра (Ж. Завьялова);
- принципы, методы и приемы работы с МАК.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРИОД ВРЕМЕНИ И КОЛИЧЕСТВО АКАД. ЧАСОВ).

Программа реализуется в рамках Недели психологии и приурочена к празднованию Дня психолога в России – 22 ноября (вторая и третья неделя ноября). Академическая группа студентов может последовательно принять участие во всех мероприятиях Программы в предложенном порядке (т.е. с углублением внутригруппового взаимодействия) в течение двух недель. Возможен также вариант, когда студенты либо куратор выбирают и участвуют в любом из предложенных мероприятий. Продолжительность каждого мероприятия составляет 1,5 часа.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- информированность студентов о работе психологической службы вуза, ее возможностях;
- снижение рисков дезадаптации;
- благоприятный социально-психологический климат в группе.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Ожидаемые результаты	Индикаторы
информированность студентов о работе психологической службы вуза, ее возможностях	- количество обращений в психологическую службу с запросами на индивидуальное консультирование и групповую работу
снижение рисков дезадаптации	- уменьшение числа конфликтов в группе; - рост вовлеченности в совместную деятельность (например, участие в студенческих проектах)
благоприятный социально-психологический климат в группе	- уровень взаимопонимания и поддержки среди студентов (например, увеличилось число ситуаций, где студенты помогают друг другу); - снижение количества «аутсайдеров» группы; - снижение уровня конкуренции и увеличение сотрудничества

Планируемые результаты эффективности Программы отслеживаются с помощью:

- количественных данных статистики обращений в психологическую службу;
- анкеты обратной связи от участников Программы, либо отдельного мероприятия (см. Приложение 1);
- экспертных оценок куратора (см. Приложение 2).

8. Тематический план Программы (в форме таблицы)

Название мероприятия	Цели и задачи	Необходимые материалы и оборудование	Время
I. Настольная психологическая игра «Я и мы. Студенты»	Цели: 1. Углубленное знакомство участников группы. 2. Осознание участниками особенностей мотивационной сферы в отношении обучения и профессионализации. 3. Активизация внутригрупповых процессов, развитие межличностных отношений и групповой структуры. Задачи: 1. Установление и углубление межличностных контактов участников, построение внутригрупповых социальных связей на основе сходства представлений, обогащение коммуникативного опыта. 2. Выявление и осознание особенностей учебной мотивации студентами группы. 3. Анализ оснований выбора профессии и университета. 4. Выявление ожиданий от обучения. 5. Актуализация и осознание представлений о выбранной профессии. 6. Осознание участниками группы собственных личностных черт и ресурсов для обучения.	Помещение с мобильной мебелью, с возможностью организовать круг вокруг стола. <u>Комплект игры:</u> • игровое поле; • фишки; • 2 кубика (шести- и трехочковый); • наборы основных карточек: «Привет! Это я...» (30 карточек); «Задуманные тайны» (30 карточек); «Я – студент» (30 карточек); «Моя профессия» (30 карточек); «Рефлексия» (30 карточек); • наборы дополнительных карточек: «Я и ты» (40 карточек); «Опа!» (15 карточек); «Стоп» (10 карточек); • методические рекомендации; • шопер. Для ячейки игрового поля «МАК-послание» («Послание от старшекурсников») потребуется любая ресурсная/универсальная колода метафорических ассоциативных карт (в комплект НЕ ВХОДИТ). Ее могут заменить наборы открыток, стикеров и др.	1,5 ч.

II. Тренинг командообразования с использованием МАК	Цель: формирование и развитие внутригрупповой структуры академической группы. Задачи: 1. Углубленное знакомство и сближение участников. 2. Активизация групповой динамики, внутригрупповых отношений. 3. Осознание участниками путей и способов изменения внутригрупповой структуры, принятие ответственности.	Помещение с мобильной мебелью; метафорические ассоциативные карты (универсальные колоды, «Спектрокарты», «Переход»), «Кубики историй» (Story cubes), мяч или мягкая игрушка.	1,5 ч.
III. Метафорическая игра на развитие навыков коммуникации	Цель: развитие навыков разрешения трудностей общения в форме деловой игры с использованием проективного материала сказок и басен. Задачи: 1. Осознавание трудностей и возможностей проблемной ситуации посредством метафоры. 2. Поиск нестандартных и неочевидных способов решения ситуации. 3. Развитие межличностных связей, преодоление разобщенности, развитие групповой ответственности. 4. Формирование благоприятного психологического климата в группе.	Помещение с мобильной мебелью; раздаточные материалы (3 метафорических деловых игры Ж. Завьяловой), цветные карандаши, флипчарт, маркеры, мяч или мягкая игрушка	1,5 ч.

9. Содержание Программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

Программа включает проведение трех групповых мероприятий:

- настольная психологическая игра «Я и мы. *Студенты*»;
- тренинг командообразования с использованием МАК;
- метафорическая деловая игра на развитие навыков коммуникации.

Настольная психологическая игра «Я и мы. Студенты»

Этап игры, задачи этапа	Форма работы	Содержание	Необходимые материалы	Время
I. Подготовительный включение в работу, мотивация, активация	Общий круг	1. Целевая установка, правила групповой работы		10`
II. Основной: активизация внутригрупповых процессов, осознание особенностей мотивационной сферы в обучении и представлений о будущей профессии	Общий круг	2. Организация игровых команд	материалы для жребия, например, цветные карандаши, листочки	5`
	Общий круг	3. Основной ход игры	игровое поле, карточки по разделам, фишки, кубики, МАК	60`
III. Заключительный: Осознание и обобщение полученного опыта	Общий круг	4. <i>Рефлексия</i> – обратная связь, подведение итогов встречи, определение победителей	мяч (мягкая игрушка)	15`
				Всего – 1,5 ч.

Процедура проведения

I. Подготовительный этап

Ведущий коротко описывает цели и задачи встречи, говорит о том, что занятие будет проходить в форме игры. Игровая задача участников состоит в продвижении фишки по игровому полю и наборе большего количества очков за выполнение заданий.

С целью обеспечения психологической безопасности участников ведущий предлагает обсудить и принять краткий перечень правил групповой работы (см. Приложение 3).

II. Основной этап

Если количество студентов в группе больше пяти, то первым заданием является организация игровых команд. Игровая команда составляется по желанию или методом жеребьевки, по возможности с равным числом игроков. Общее число команд может варьироваться от четырех до пяти в зависимости от количества участников. Если в игру включен куратор академической группы, он становится равноправным участником команды. Участники внутри мини-группы выполняют одно и то же задание по очереди (кроме дополнительных карточек). Далее по ходу игры каждый член команды будет бросать кубик (начиная с шестичкового варианта) и выполнять задания, т.е. за всю игру каждый окажется в роли активного игрока.

Когда игровые команды сформированы, участникам предлагается дать название своей команде, выбрать игровую фишку и придумать символический приз на случай своего выигрыша (например, шутивное задание для остальных

команд). Команды пишут желаемый «приз» на листочке и передают его ведущему.

Далее ведущий поясняет значение каждой категории игрового поля: «Привет! Это я...», «Задушевные тайны», «Я – студент», «Моя профессия», «Рефлексия» и значение дополнительных карточек «СТОП», «Я и ты», «Опа!...». Особые ячейки поля («МАК-послание», стрелки перехода, смена кубика) поясняются по ходу игры.

Баллы за выполненные задания начисляются ведущим в соответствии с инструкцией (см. Приложение 5) и заносятся в бланк (см. Приложение 6).

После этого ведущий объявляет начало игры.

Инструкция для участников

«Теперь каждый из вас будет по очереди кидать кубик и двигать фишку команды по игровому полю. Попад на игровую ячейку определенного цвета, вы берете карточку из колоды этого же цвета. Тут есть карточки с незаконченными предложениями и с заданиями. Предложение нужно завершить, задание выполнить. Кто начинает?»

(Право первого хода можно определить, например, жеребьевкой – команда, первой выкинувшая шесть очков на кубике, или команда с самым младшим/старшим участником и т.п.).

Ход работы

Участники по очереди делают ход, вытаскивают карточку из колоды определенной категории с незаконченными предложениями и продолжают фразу. Если выпавшая карточка содержит задание, участник выполняет его. При попадании команды на особую (дополнительную) ячейку игрового поля («Опа!...», «МАК-послание», стрелки перехода, смена кубика) ведущий дает дополнительные инструкции (см. Приложение 5). В процессе игры участник может неограниченное количество раз отказаться от выполнения задания, подняв вверх карточку СТОП. Но при этом у игрока (или команды) вычитается один балл из общего количества баллов.

III. Заключительный этап

Вопросы для обсуждения представлены в виде карточек. Таким образом, этот этап также проходит в игровой форме. Участники по очереди берут карточку из колоды рефлексии и продолжают фразу.

Основной вариант игры ориентирован на время, о чем ведущий сообщает в начале. Игра объявляется законченной за 10 мин. до обозначенного срока. Если участники не дошли до категории «Рефлексия», то можно сделать финальный круг краткой рефлексии «Два слова об игре», «Мне сегодня было...» и т.п.

После того, как все участники высказались, ведущий подсчитывает игровые баллы, объявляет и поздравляет победителя, формулирует краткое резюме и благодарит участников за работу. Далее зачитывает призовое задание от команды-победителя. Группа решает, как будет его реализовывать.

Возможное упражнение на завершение:

Девиз. Участникам предлагается сформулировать фразу, которую они могли бы назвать своим жизненным девизом, и пояснить, почему.

Тренинг командообразования с использованием МАК

Этап тренинга, задачи этапа	Форма работы	Содержание	Необходимые материалы	Время
I. Подготовительный включение в работу, мотивация, активация	Общий круг	1. Целевая установка, правила групповой работы.	мяч (мягкая игрушка)	10`
		2. Разогрев – упр. «Метафора состояния (предмет) + имя	мяч (мягкая игрушка), набор случайных предметов «из сумки» (ключи, стерка, помада, флешка и др.)	10`
		3. Упр. «История о моей группе» (групповой сторителлинг)	кубики историй	10`
II. Основной: Осознание внутри-групповой ситуации, структуры группы, своего отношения к ней и своей роли в ней, «деформализация» отношений, сплочение	Общий круг	4. Упр. «Образ моей группы» <i>Рефлексия</i>	МАК (Спектрокарты, Переход), мяч (мягкая игрушка)	40`
III. Заключительный: Осознание и обобщение полученного опыта	Общий круг	5. <i>Рефлексия</i> – обратная связь, подведение итогов - упражнение «Метафора состояния (предмет)»	мяч (мягкая игрушка), набор случайных предметов «из сумки» (ключи, ластик, помада, флешка и др.)	20`
				Всего – 1,5 ч.

Содержание работы

1. Целевая установка – описание предстоящей работы, пояснение целей, особенностей, регламента.

Правила групповой работы (см. Приложение 3)

2. Упражнение «Метафора состояния (предмет) + имя»

Цель: знакомство; анализ актуального состояния участников.

Материалы: Мяч (мягкая игрушка). Набор случайных предметов «из сумки» (ключи, ластик, помада, флешка и др.).

Содержание:

Задача участников – придумать или найти вокруг себя, в своей сумке предмет, который метафорически передает их актуальное состояние. Упражнение выполняется по кругу.

3. Упражнение «История о моей группе» (групповой сторителлинг)

Цели: развитие коммуникативных навыков участников и внутригрупповых связей.

Материалы: набор «Кубики историй» (Story cubes), стол в центре круга.

Содержание:

Психолог: «Предлагаю вам сочинить историю про вашу группу. Для придумывания сюжета у нас есть набор кубиков историй. Каждый участник будет по очереди вытаскивать из мешочка два кубика, кидать их и с опорой на выпавшие символы, придумывать свою часть сюжета. Важно помнить, что у любой истории есть завязка, основная часть и финал. Концовка истории должна быть обязательно позитивной».

Участники по кругу достают и кидают кубики, придумывают и рассказывают общую историю, возвращая кубики в мешочек и передавая его следующему участнику.

4. Упражнение «Образ группы»

Цель: осознание внутригрупповой ситуации, своего отношения к группе и активной позиции.

Материалы: колоды МАК (например, Спектрокарты, Переход и др. универсальные колоды), стол в центре круга.

Психолог: «Пусть каждый из вас попробует выразить свое личное видение группы как единого целого, подобрав образ группы с помощью МАК. Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе (*реальный образ группы*). Теперь подберите образ идеальной для вас группы, где бы вы чувствовали себя комфортно (*идеальный образ группы*). Теперь достаньте карту «в закрытую», она поможет ответить на вопрос о ваших действиях по улучшению ситуации в группе».

Обсуждение:

- Почему возникли те или иные образы?
- Есть ли различия, сходства в ваших образах?
- Что готовы сделать, чтобы минимизировать эти различия, укрепить сходства?

5. Рефлексия – обратная связь, подведение итогов. Упражнение «Метафора состояния» (предмет).

Метафорическая деловая игра на развитие навыков коммуникации

Этап тренинга, задачи этапа	Форма работы	Содержание	Необходимые материалы	Время
I. Подготовительный: включение в работу, мотивация, активация	Общий круг	1. Целевая установка, правила групповой работы.		5`
		2. Упражнение-разогрев «Имя + метафора настроения»	мяч (мягкая игрушка)	10`
II. Основной: Новый взгляд на типичную ситуацию через метафору	Общий круг	Деление на 3 подгруппы	цветные карандаши	
	3 подгруппы	3. Метафорическая деловая игра, Ж. Завьялова Типичные трудности в групповом взаимодействии и нетипичный выход из этих ситуаций.	раздаточные материалы: 3 деловые игры по книге Ж.Завьяловой	15`- подготовка 45`- презентация + перевод метафоры (по 15` на каждую подгруппу)
	Общий круг	Обсуждение, перевод сказочной метафоры в реальность		
III. Заключительный: Осознание и обобщение полученного опыта	Общий круг	4. <i>Рефлексия</i> – обратная связь, подведение итогов занятия	мяч (мягкая игрушка)	15`
				Всего – 1,5 ч.

Содержание работы:

1. Целевая установка

Метафорическая деловая игра предполагает *перенос разработки решения проблем с реальной ситуации на её метафорический аналог*. В сюжете метафоры есть сходная с реальной ситуацией проблематика, а герои связаны схожими отношениями. Метафора в качестве сюжета игры (сказки, притчи, басни, легенды, анекдоты) помогает участникам по-новому взглянуть на свою проблему, вжиться в роль сказочных героев и придумать решения, порой нетрадиционные, необычные.

Правила групповой работы (см. Приложение 3)

2. Упражнение-разогрев «Имя + метафора настроения»

Цель: знакомство, включение в работу

Психолог: «Назовите свое имя и придумайте метафору вашему состоянию/настроению, на что оно похоже».

Деление на 3 подгруппы.

3. **Метафорическая деловая игра** (по книге Ж. Завьяловой «Метафорическая деловая игра: Практическое пособие для бизнес-тренера» [11]).

Проблемная ситуация 1:

В межличностном взаимодействии один из студентов проявляет неуважение к другому, насмехается над ним.

Задача: изменить стиль общения на комфортный и уважительный для обеих сторон.

Метафорическая деловая игра на основе басни «Слон и Моська» (И. Крылов)

Краткое содержание. Слона водили по улицам. Слон шагал с невозмутимым видом. К нему подбежала маленькая собачка Моська и начала на него лаять. Прохожие говорили: «Ай, Моська! Знать, она сильна, что лает на слона!!!» Именно для этого и лаяла Моська.

Первая команда – «Моська» (аналогия с агрессивным студентом)

Инструкция команде: «Вопрос: Что вас раздражает, и при каких условиях вы перестанете лаять на слона?»

Вторая команда – «Слон» (аналогия с уязвленным студентом).

Инструкция команде: «Вопрос: Что раздражает Моську, и при каких условиях она успокоится?»

Презентацию начинает команда «Слон»

Во время проведения игры на этапе перевода сказочных алгоритмов в коммуникативные приемы тренер может воспользоваться следующими **подсказками:**

✓ Идеи во время презентации от команды **Слона:**

Возможная реплика участника	Возможная интерпретация /действия тренера
«Ее раздражает то, что я на нее не смотрю, не обращаю внимание. Могу посадить на спину, на хобот».	Тренер так переводит эту идею в контекст взаимодействия: «Т.е. возможно стоит начать взаимодействовать с Моськой, завести диалог, прояснить причину недовольства».
«Могу топнуть на нее, затрубить, облить водой, пихнуть и т.д.»	Тренер обращает внимание на возможное усиление конфликта, неприятные последствия. В таком случае необходимо обратить внимание студентов на задачу игры - изменить стиль общения на комфортный и уважительный.

✓ Идеи во время презентации от команды **Мосек:**

Возможная реплика участника	Возможная интерпретация / действия тренера
«Не буду лаять на слона, если слон обратит на меня внимание»; «Успокоюсь, если слон меня покатает на своей спине»; «Успокоюсь, если стану размером со слона»; «Успокоюсь, если слон ляжет (станет зрительно	Тренер интерпретирует эти варианты участников как потребность во внимании, признании, власти.

меньше своего реального размера)»; «Отстану от него, если появится другой большой объект»; «Раздражает то, что он не похож на всех, большой, не смотрит в мою сторону, никак не реагирует...»	
---	--

Проблемная ситуация 2:

Студента не замечают в группе, на него не обращают внимания, он этим обеспокоен, не знает, что делать.

Задача: занять свое место в группе, чувствовать себя комфортно.

Метафорическая деловая игра на основе сказки «Мальчик-с-пальчик» (Ш. Перро)

Из сказки мы помним, что среди своих братьев Мальчик-с-пальчик был самым маленьким, даже очень маленьким. Он был маленьким настолько, что его никто в семье не замечал. Когда все садились есть, то, не видя его за столом (он сидел на столе, но это ему не помогало), про него забывали и обделяли его в раздаче еды. Мальчик-с-пальчик в конце сказки стал самым значимым членом семьи, потому что благодаря своему уму и смекалке спас своих братьев от людоеда и вернул всех к родителям. После такого подвига его всегда замечали, никогда не забывали и не обделяли. Но как мог Мальчик-с-пальчик повысить свою значимость в семье, не рискуя собственной жизнью и не дожидаясь ситуации, когда все его братья окажутся в опасности?

Первая команда – «Мальчик-с-пальчик» (по аналогии с застенчивым студентом)

Инструкция команде: «Что вам необходимо предпринять, чтобы повысить свою значимость в семье?»

Вторая команда – «Семья» (по аналогии со студенческой группой)

Инструкция команде: «В каких случаях вы будете считать вашего брата/сына Мальчика-с-пальчика самым важным членом семьи?»

✓ В тренинге начинает свою презентацию команда **«Мальчик-с-пальчик»**.

Во время проведения игры на этапе перевода сказочных алгоритмов в реальную жизнь тренер может воспользоваться следующими подсказками:

Возможная реплика участника	Возможная интерпретация/ действия тренера
«Мальчик-с-пальчик должен одеться в яркую одежду, громко закричать».	Тренер так переводит эту идею в контекст реальности: «Т.е. здесь можно говорить об эффективной самопрезентации, возможности ярко себя проявить».
«Изучить свою уникальность (маленький рост) и ее возможности».	Тренер интерпретирует это как необходимость саморефлексии, осознания своих сильных сторон.
«Узнать потребности семьи и проявить свою уникальность, например, залезть в маленькую дырочку и достать какую-то пропажу и т.д.»	Тренер интерпретирует это как необходимость проявить себя в группе, продемонстрировать свои сильные стороны, сделать что-то ценное для группы.

«Присмотреться ко всем членам семьи и выбрать одного/двух (самый авторитетный, симпатичный и т.д.)»	Тренер интерпретирует это как выбор среди всей группы тех, кто подходит по интересам, поведенческим особенностям и т.д.
---	---

✓ Идеи от команды «Семья»:

Возможная реплика участника	Возможная интерпретация/действия тренера
«Обратим внимание, если: -сделает что-то полезное; - поднимется к уху, глазам, чтобы его было лучше видно и слышно; - обратится к кому-то конкретно».	Перевод метафоры здесь аналогичен тому, что было описано в команде «Мальчик-с-пальчик».

Проблемная ситуация 3:

Накопилось напряжение, усталость, появились эмоциональные срывы на близких и родственниках.

Задача: наладить комфортное взаимодействие.

Метафорическая деловая игра на основе сказки «Сказка о рыбаке и рыбке» (А.С. Пушкин).

Старуха каждый раз бранила старика во время общения с ним. Хотя старик слушался и выполнял все поручения старухи.

Первая команда – «Старик» (по аналогии с близкими/родственниками, на которых «срываются»).

Инструкция команде: «Что вам предпринять, чтобы старуха перестала браниться и общалась вежливо?»

Вторая команда – «Старуха» (по аналогии с недовольными собеседниками).

Инструкция команде: «В каком случае вы перестанете бранить старика и будете общаться с ним вежливо, даже если вам что-то не нравится?»

✓ В тренинге первой начинает презентацию команда «Старик»:

Возможная реплика участника	Возможная интерпретация/ действия тренера
«Не пойти к рыбке»	Тренер переводит эту идею в контекст реальности как возможность поступить непривычным способом
«Топнет, крикнет, не пойдет»	Тренер интерпретирует это как обозначение своих границ, заявить о себе
«Если будешь продолжать кричать, то не пойду»	Тренер интерпретирует это как необходимость дать обратную связь про поведение «недовольного собеседника»
«Заговорить, узнать про ее недовольство»	Тренер интерпретирует это как необходимость прояснить у человека причину его негативного состояния, поговорить о его состоянии
«Пойдем вместе»	Тренер переводит эту идею в контекст

	реальности как возможность разделить ответственность
«Позвать третье лицо, чтобы разобраться в ситуации»; «Поговорить с рыбкой, спросить у нее совета».	Тренер обращает внимание на возможность услышать экспертное мнение, взгляд со стороны
«Попросить у рыбки исполнить ЕГО желания»	Тренер интерпретирует это как возможность обратить внимание на свои потребности

✓ Идеи от команды «Старух»:

Возможная реплика участника	Возможная интерпретация/ действия тренера
«Если в голосе старика я услышу заботу о себе».	Тренер интерпретирует это как потребность во внимании, заботе.
«Если старик поймет меня, станет партнером в моих замыслах, проникнется моими идеями».	Тренер интерпретирует это как потребность в понимании и прояснении недовольства старухи.
«Когда сделает что-то своими руками для нее, а не с помощью рыбки»	Тренер интерпретирует это как потребность в заботе, участии.

4. *Рефлексия* – обратная связь, подведение итогов занятия.

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам. Все мероприятия Программы, кроме настольной психологической игры, реализуются специалистами с высшим психологическим образованием, обладающими навыками работы с проективными методиками. Работа с метафорой, проекцией требует от специалиста развития навыков активного слушания, умения мягко подводить человека к самостоятельной интерпретации образа, а не прибегать к непрофессиональным трактовкам. Для проведения настольной психологической игры «Я и мы. Студенты» не обязательно иметь базовое психологическое образование, но важно понимать принципы групповой динамики, уметь создавать и поддерживать безопасную доверительную среду, грамотно модерировать игровой процесс. Поэтому настольную игру могут проводить не только психологи, а также кураторы или тьюторы, сопровождающие образовательную деятельность.

Материально-технические. Для реализации всех мероприятий Программы необходимо просторное помещение с мобильной мебелью – стульями для каждого участника и столами. Для соблюдения порядка при высказываниях участников используется любая мягкая игрушка, она выполняет функцию символа «слова» – кто держит ее в руках, тот и говорит. Кроме того для проведения мероприятий необходимо наличие шариковых ручек, бумаги для записей, цветных карандашей (для проведения жеребьевки в случае разделения на мини-группы).

Учебно-методические. Для реализации мероприятий Программы необходимы конкретные методические инструменты

Название мероприятия	Необходимые материалы
Настольная психологическая игра «Я и мы. <i>Студенты</i> »	<u>Игровой комплект</u> включает: • игровое поле; • фишки; • 2 кубика (шести- и трехочковый); • наборы основных карточек: «Привет! Это я...» (30 карточек); «Задушевные тайны» (30 карточек); «Я – студент» (30 карточек); «Моя профессия» (30 карточек); «Рефлексия» (30 карточек); • наборы дополнительных карточек: «Я и мы» (40 карточек); «Опа!» (15 карточек); «Стоп» (10 карточек); • методические рекомендации; • шопер. Для ячейки игрового поля «МАК-послание» («Послание от старшекурсников») потребуется любая ресурсная/универсальная колода метафорических ассоциативных карт (в комплект НЕ ВХОДИТ). Их могут заменить наборы открыток, стикеров и др.
Тренинг командообразования с применением МАК	МАК (универсальные колоды, «Спектрокарты», «Переход»), «Кубики историй» (Story cubes)
Метафорическая деловая игра на развитие навыков коммуникации	раздаточные материалы (три метафорические деловые игры по книге Ж. Завьяловой «Метафорическая деловая игра: Практическое пособие для бизнес-тренера» [11]), флипчарт, маркеры

11. Соблюдение правил заимствования

В последние годы использование игровых методов и игровых оболочек получило широкую популярность среди практических психологов, работающих с различными возрастными категориями. Этот подход хорошо зарекомендовал себя в силу своего активизирующего характера, высокой вовлеченности участников, ощущения психологической безопасности, ценности мнения каждого, безусловного приобретения значимого результата, как личностного, так и группового.

Все мероприятия Программы разработаны коллективом педагогов-психологов психологической службы РГУ имени С.А. Есенина. В качестве основы для авторской разработки **настольной психологической игры «Я и мы. *Студенты*»** выступила настольная игра для психологической работы с подростками Е.В. Башаркевич «Свой среди своих» [5].

Структура **тренинга командообразования с МАК** разработана коллективом педагогов-психологов РГУ имени С.А. Есенина.

Метафорическая деловая игра на развитие навыков коммуникации составлена с опорой на книгу Ж. Завьяловой «Метафорическая деловая игра: Практическое пособие для бизнес-тренера» [11].

12. Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация).

Программа психологического сопровождения процесса адаптации первокурсников к обучению в вузе с использованием игровых и метафорических средств «Стартуем *правильно!*» была разработана, апробирована и реализуется на базе ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина». Программа была апробирована с 10 по 21 ноября 2025 года со студентами 1 курса обучения.

Один из ключевых ожидаемых результатов успешной реализации Программы заключался в повышении информированности студентов о деятельности психологической службы вуза и ее возможностях. За 2025 – 2026 учебный год зафиксировано значительное увеличение количества обращений первокурсников в психологическую службу: индивидуальные консультации – 111 обращений, групповая работа – 21 обращение. Для сравнения в предыдущем учебном году показатель запросов на индивидуальные консультации был значительно ниже (19 индивид. консультаций), на групповую работу зафиксировано 24 запроса. Положительная динамика обращений демонстрирует успешность Программы по повышению информированности студентов о работе психологической службы вуза.

Из-за большого количества заявок от кураторов на участие первокурсников в Неделе психологии не удалось уложиться в запланированные сроки (10 – 21 ноября 2025 г.). Поэтому отдельные мероприятия, входящие в Программу (настольная психологическая игра, тренинг командообразования с МАК, метафорическая деловая игра на развитие навыков коммуникации), были реализованы в течение 2025-2026 учебного года как самостоятельная групповая работа. За этот период проведено 16 групповых встреч, в которых приняли участие 229 человек.

После участия в перечисленных мероприятиях студентам и кураторам предлагалось заполнить онлайн-анкеты обратной связи (Приложение 1, 2). Студентам анкеты направлялись в течение недели после мероприятий, а кураторам – через месяц. Заполнение анкет было добровольным и включало пять вопросов с вариантами ответов «Да»/«Нет». Анкеты заполнили 4 куратора и 50 первокурсников. Количественные показатели анкет обратной связи для кураторов и первокурсников представлены в Приложении 7.

Анализ результатов анкетирования первокурсников.

По обратной связи, полученной от студентов (n=50), участие в мероприятиях Недели психологии заметно улучшило психологический климат и коммуникацию в группе. Очень высокий процент положительных ответов (от 80 % до 92 %) говорит о том, что студенты глубже узнали своих одногруппников, общение с ними стало более комфортным, улучшилось понимание. Укрепилась сплочённость группы, это отметили 80 % студентов.

Кроме того, мероприятия психологической службы способствовали самопознанию первокурсников: 86 % студентов смогли лучше осознать свои сильные и слабые стороны, а также определить ресурсы для учёбы и общения.

Анализ результатов анкетирования кураторов.

Анализ результатов, полученных от кураторов (n=4), подтверждает рост сплочённости и снижение напряженности в группе. Все кураторы (100 %) отметили, что в группе стало меньше напряжения и конфликтности, а 75 % — что группа стала более сплоченной. По наблюдениям кураторов, студенты стали больше общаться на разные темы (100 %), и у большинства из них снизилась отстраненность от группового взаимодействия (75 %). При этом все кураторы отметили, что количество неформальных встреч между студентами не увеличилось (0 %). Это может означать, что позитивные изменения происходят в основном в неформальном общении в рамках учебного процесса, а не за его пределами.

Можно заключить, что мероприятия Недели психологии достигли ключевых целей: они способствовали групповой сплоченности, снизили напряженность и улучшили взаимопонимание в студенческой группе. Положительный эффект отмечают как кураторы, так и первокурсники. Однако, несмотря на улучшение межличностной коммуникации, неформальное взаимодействие студентов за пределами вуза не активизировалось. Можно рекомендовать кураторам на первых порах взять на себя ответственность за организацию подобных мероприятий.

13. Список литературы

1. Авдеюк О. А., Асеева Е. Н., Павлова Е. С. Адаптация первокурсников к обучению в вузе и роль довузовской формы образования в этом процессе // Успехи современного естествознания. 2011. № 4. С. 145-145.
2. Академическая и социокультурная адаптация студентов в вузах России / П. А. Амбарова, Г. Е. Зборовский, В. С. Никольский, Н. В. Шаброва // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 12. С. 9-30.
3. Алгаев А. Н. Трудности адаптации студентов к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6 (73). С. 377-378.
4. Басюк, В. С., Малых, С. Б., Тихомирова, Т. Н. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. №6. С. 4-18.
5. Башаркевич Е. В. Настольная игра для психологической работы с подростками «Свой среди своих». М.: «Генезис». 2020.
6. Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. 2008. № 3. С. 37-48.
7. Даниленко Л. П. Особенности социально-психологической адаптации студентов при вхождении в вузовскую среду // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2020. № 1. С. 101-109.
8. Кирикова М. И. Социально-психологическая адаптация первокурсников к условиям вуза // Социально-психологические аспекты практики социальной работы. 2016. С. 172-182.

9. Корнилова А. Г., Петрова С. Ф. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников в университете // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 128-130.
10. Макарова Е. А., Потапова А. А. Психологическое сопровождение студентов в период адаптации к новым условиям обучения: учебное пособие. Чебоксары: ИД «Среда», 2025. 43 с.
11. Метафорическая деловая игра: Практическое пособие для бизнес-тренера / под ред. Ж. Завьяловой. СПб.: Речь. 2004. 134 с.
12. Пухачева Л. И. Изучение психологических трудностей первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе // Концепт. 2013. № S1. С. 58-65.
13. Раднаева М. В., Шибанова Ю. В. К вопросу адаптации студентов на начальном этапе обучения в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2016. № 1. С. 44-49.
14. Чижкова М. Б. Личностные факторы адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде медицинского вуза // СибСкрипт. 2021. Т. 23. № 4 (88). С. 1005-1015.
15. Я и мы. Студенты: настольная психологическая игра: метод. рекоменд. / Р. В. Александрова, Е. А. Бакланова, Э. В. Самарина, Е. А. Смольская, А. А. Солодуха. Рязань: Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина. 2026.

14. Приложения

Приложение 1

Текст анкеты для студентов:

Уважаемые студенты, вы принимали участие в мероприятиях Недели психологии. Просим вас дать обратную связь об эффективности этих мероприятий.

Оцените предложенные утверждения по шкале "Да/Нет":

1. После участия в мероприятии мне стало комфортнее и легче общаться с одногруппниками.
2. Я смог(-ла) глубже познакомиться с одногруппниками и лучше понять их особенности.
3. Я чувствую, что наша группа стала более сплоченной.
4. Я стал(-а) лучше понимать своих одногруппников.
5. Участие в мероприятии помогло мне осознать свои сильные и слабые стороны, а также определить ресурсы для учебы и общения.

Приложение 2

Текст анкеты для кураторов:

Уважаемые кураторы! Студенты ваших групп приняли участие в мероприятиях Недели психологии. Просим вас дать обратную связь об эффективности этих мероприятий.

Оцените предложенные утверждения по шкале "Да/Нет":

1. После участия в мероприятии группа стала более сплоченной.
2. Студенты стали больше общаться на разные темы.
3. После мероприятия увеличилось количество неформальных встреч между студентами.
4. В группе стало меньше напряжения, конфликтности.
5. Уменьшилось число студентов, не участвующих в общении и взаимодействии.

Правила групповой работы (примерный перечень)

- ✓ Правило «круга»

Каждый участник должен видеть другого. Равное положение относительно других. Все видят вас, когда вы говорите.

- ✓ Называть друг друга по именам

- ✓ Правило «Я-высказывания»

Все сказанное должно быть от своего имени. Только говоря от себя, можно говорить правдиво о собственных мыслях, чувствах.

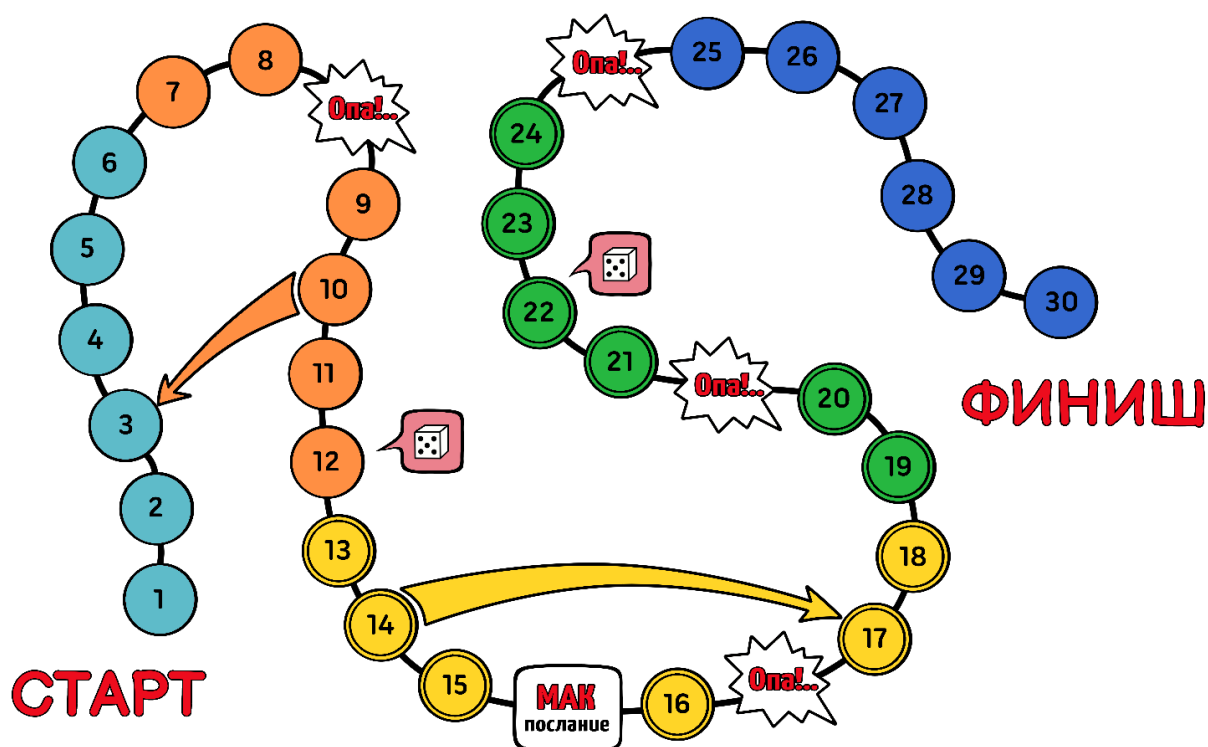
- ✓ Правило равноценного участия

Нет главных, наблюдателей, «оценщиков» и т.п.

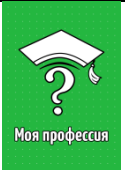
- ✓ Правило конфиденциальности

Групповые процессы обсуждаются в группе, а не за ее пределами. Т.е. рассказывать о поведении участников вне группы неприемлемо.

Игровое поле



Приложение 5

Категория	Цвет рубашки и участка поля	Символ	Задания	Баллы	Примечание
Основные карточки					
ПРИВЕТ! ЭТО Я...	бирюзовый		участник отвечает односложно на утверждения о себе	1	Если играет мини-группа, то отвечает каждый участник (распространяется на все основные категории)
ЗАДУШЕВНЫЕ ТАЙНЫ	оранжевый		участник заканчивает фразу, касающуюся его личностных особенностей и жизненных ценностей, с примерами из своей жизни	2	
Я – СТУДЕНТ	желтый		участник заканчивает фразу, касающуюся его ожиданий от учебы в вузе/ссузе и имеющегося учебного опыта	2	
МОЯ ПРОФЕССИЯ	зеленый		участник заканчивает фразу, касающуюся его представлений о выбранной профессии	2	

РЕФЛЕКСИЯ	синий		участник делится своими впечатлениями и мыслями от игры	3	
Дополнительные карточки					
Я И ТЫ	фиолетовый		карточки вступают в игру на категориях «Я – студент», «Моя профессия» и используются по желанию. Участник, выполняя задание карточки, взаимодействует с другими игроками	+2	Задание выполняется без подготовки. На его выполнение дается не более 2х минут. На карточках с пометкой «крокодил» задание вслух не читается.
СТОП	красный		карточки могут использоваться на всем протяжении игры и дают право отказаться от выполнения задания, кроме дополнительных ячеек игрового поля	-1	Если играет мини-группа, то баллы вычитаются из командного зачета
ОПА!..	серый		карточки вступают в игру, когда участник попадает на ячейку «Опа!..» игрового поля	кол-во баллов указано на карточке	

Дополнительные ячейки игрового поля

Название	Символ	Описание
ОПА!..		Участник выполняет задание карточки
Послание от старшекурсников		Участник берет наугад карту из любой ресурсной/универсальной колоды МАК и рассказывает о смысле метафоры послания от старшекурсников. Баллы не начисляются
Смена кубика		Замена кубика в игре на один круг: кубик с шестью точками заменяется кубиком с тремя точками и наоборот
Ячейки со стрелкой перехода		Игровая фишка перемещается по направлению стрелки вперед или назад

Приложение 6

Настольная психологическая игра «Я и мы. Студенты»

Дата _____

Факультет, курс, группа _____

[illegible]

Ответы студентов (n=50)

Утверждения	Да		Нет	
	кол-во человек	%	кол-во человек	%
1. После участия в мероприятии мне стало комфортнее и легче общаться с одногруппниками	46	92%	4	8%
2. Я смог(-ла) глубже познакомиться с одногруппниками и лучше понять их особенности	42	84%	8	16%
3. Я чувствую, что наша группа стала более сплоченной	40	80%	10	20%
4. Я стал(-а) лучше понимать своих одногруппников	43	86%	7	14%
5. Участие в мероприятии помогло мне осознать свои сильные и слабые стороны, а также определить ресурсы для учебы и общения	43	86%	7	14%

Ответы кураторов (n=4)

Утверждения	Да		Нет	
	кол-во человек	%	кол-во человек	%
1. После участия в мероприятии группа стала более сплоченной	3	75%	1	25%
2. Студенты стали больше общаться на разные темы	4	100%	0	0%
3. После мероприятия увеличилось количество неформальных встреч между студентами	0	0%	4	100%
4. В группе стало меньше напряжения, конфликтности	4	100%	0	0%
5. Уменьшилось число студентов, не участвующих в общении и взаимодействии	3	75%	1	25%