***Программа мини-тренинга для обучающихся 7-9 классов по***

 ***социально-психологической адаптации***

***«Развитие саморегуляции и самоорганизации».***

Общая проблема, встающая перед обучающимися на уровне основного общего образования – адаптация к новым, более интенсивным условиям образовательного процесса, большим объемом программы по школьным предметам, появлением новых предметов и курсов, стремлением реализовать свои дифференцированные познавательные интересы.

Для обучающихся необходимо эффективно справляться с поставленными учебными задачами и нагрузкой, так, чтобы это не снизило их результативность. От этого зависят результаты их интеллектуальной деятельности, психологический комфорт, удовлетворенность обучающихся своей работой в новых условиях.

Практика организации психолого-педагогического сопровождения в школе показывает, что большинство обучающихся 7-9 классов испытывают сложности в самоорганизации учебной деятельности, снижается скорость переработки информации, отсутствуют или слабо развиты навыки саморегуляции. Поэтому в течение года в классах проводится цикл мини-тренингов для развития регуляторно-волевой сферы обучающихся, а в частности - регулятивных универсальных учебных действий, т.е. умения ставить себе конкретную цель, планировать свою жизнь, прогнозировать возможные ситуации. Успешность во многом зависит от возможности школьников не просто упорядочить свою учебную деятельность в условиях интенсивной нагрузки, но и, главным образом, сделать такой порядок соизмеримым своим возможностям. Речь идет об осознании подростком своих индивидуально-психологических особенностей, влияющих на различия работоспособности и стиля учебной деятельности в целом.

Программа мини-тренинга может быть реализована в практике психолого-педагогического сопровождения профильных и специализированных классов, классов с углубленным изучением предметов в общеобразовательных школах, лицеях и гимназиях. Класс, численностью 28-30 человек, эффективнее разделить на 2 группы. При численности класса 20 обучающихся, возможно проводить занятия с целым коллективом. Программа мини-тренинга содержит 5-6 занятий, которые проводятся в течение первой учебной четверти. Продолжительность одного занятия - 45мин. Занятия проводятся 1раз в неделю в групповой форме, со всем или 1/2частью класса, в рамках специализированной внеурочной (или урочной) деятельности.

**Цели и задачи тренинга:**

*Целью* является освоение обучающимися навыка структурирования своей деятельности с опорой на свои психофизиологические особенности работоспособности.

*Задачи:*

• Изучить с подростками качества подвижности/медлительности нервных процессов и внимательности на основе методики Тулуз-Пьерона;

• Обучить навыкам саморегуляции и самоорганизации с опорой на психофизиологические особенности индивидуального профиля работоспособности;

• Развивать рефлексию – способность понимать и выражать свое состояние.

**Содержание, структура тренинга и используемые техники.**

 Тренинг, направлен на развитие регуляторно-волевой сферы подростков. На него выделяется 5-6 занятий в зависимости от сложности.

Каждое занятие состоит из трех частей.

1.Вводная часть.

Приветствие, актуализация темы занятия, подготовка к основной работе (создание доброжелательной атмосферы). Приветствие можно проводить каждый раз по-разному либо как определённый ритуал начала занятий, в зависимости от тех правил, которые были приняты в начале развивающего курса.

2.Основная часть.

Работа по теме занятия. Названия тем носят условный характер и при ведении занятия могут не озвучиваться.

2.Заключительная часть.

Анализ результатов занятия, рефлексия (может проводиться в виде определенного задания, либо в виде опроса о настроении в данный момент времени, в зависимости от ситуации).

Для обучения навыкам структурирования деятельности используется технология Тайм-менеджмента.

**Тайм менеджмент -** это технология организации времени и повышения эффективности его использования. В некотором роде это не столько набор техник, сколько стиль жизни и философия ценности времени в быстром потоке информации и постоянно меняющемся мире.

Некоторые техники тайм менеджмента, используемые в мини-тренинге:

«Матрица Эйзенхауэра»- техника тайм менеджмента для расстановки приоритетов, «Принцип Паретоили принцип 20/80», список задач или «to do list»***.***

Также в тренинге используются релаксационные техники. Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, а также помогают восстановить работоспособность.

**Ожидаемые результаты:**

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика в развитии планирования своей занятости в течение дня и недели.

Учащиеся научатся:

а) понимать и принимать свои особенности в энергозатратах и определять состояние усталости;

б) планировать свою деятельность в соответствии со своим ритмом работоспособности;

в) использовать при необходимости методы релаксации.

**Содержание мини-тренинга.**

**Занятие 1.**

*Тема:* **Мой профиль работоспособности**

*Цель:* определить (узнать) периоды активности и спада энергии в течение дня.

***Ход занятия***

*1.Приветствие*

*2. Основная часть:*

*Информация:* У каждого человека есть свой ритм активности. Мы с вами провели исследование-измерение, в результате которого получился ваш профиль работоспособности. Посмотрите на свой бланк, вы можете увидеть графическое отображение ваших спадов энергии. Если представить, что это период урока, то короткие строки свидетельствуют о снижении концентрации внимания, а значит о вероятности совершения ошибок. Зная свои моменты снижения концентрации внимания, вы можете подстраиваться под свои особенности и проявлять активность в моменты высокой концентрации внимания, что позволит минимизировать допущения, иногда нелепых ошибок. Этот же ритм работоспособности можно рассмотреть с точки зрения дня и недели.

*Обсуждение:* Вспомните своё поведение на различных уроках. «Наложите» ваш профиль работоспособности на личный опыт проявления активности и сравните со своей результативностью. Представьте свой опыт, в какой период урока вы более активны, как часто возникают моменты «выпадения» из урока (т.е. вы физически находитесь на уроке, слышите речь учителя и одноклассников, а четко воспринять информацию не можете)

*3. Заключительная часть:*

*Рефлексия:* что чувствуете в данный момент времени, какое сейчас настроение, состояние.

*Задание:* попробуйте в течение следующей недели действовать с учетом своего профиля работоспособности.

**Занятие 2.**

*Тема:***Хронометраж занятости**

*Цель:*актуализация важности распределения времени и определение «поглотителей времени»

***Ход занятия***

*1.Приветствие*

*2. Основная часть:*

*Обсуждение:* Удалось ли вам действовать в соответствии с вашими моментами активности и пассивности? Что получилось, а что нет?

*Психолог:* Замечательно, вы сейчас и отметили, что времени не хватает. Попробуем понять, почему и куда оно расходуется.

*Упражнение* «Распределение времени»

*Обсуждение:* Что вы обнаружили при распределении времени, на что обратили внимание*?*

*3. Заключительная часть:*

*Рефлексия:* что чувствуете в данный момент времени, какое сейчас настроение, состояние.

*Задание:* попробуйте в течение следующей недели сократить (или исключить) действия, которые являются поглотителями времени. И действовать с учетом своего профиля работоспособности.

**Занятие 3.**

*Тема:***Принцип Парето**

*Цель:*изучить принцип эффективного распределения времени

***Ход занятия***

*1.Приветствие*

*2. Основная часть:*

*Высказывание по кругу:* за что вы можете себя поругать, а за что похвалить, за прошедшую неделю.

*Информация:* Сегодня я хотела бы вас познакомить ещё с одним принципом. Осознав этот принцип и применив его в рамках своего профиля работоспособности, вы сможете в течение дня, высвободит время не только для обязательных дел. Это принцип Парето или «соотношения 80:20». Если всё, что я делаю, рассматривать с точки зрения эффективности этого, то окажется, что 80% конечного эффекта достигается всего за 20% потраченного времени, а остальные 20 % результата поглощают оставшиеся 80% времени. Главное следствие этого принципа – нужно в первую очередь приступать к решению жизненно важных проблем и тогда, потратив всего 20% времени, можно получить 80%-ное удовлетворение прожитым днём. И, наоборот, прозанимавшись почти весь день неглавным делом, в итоге получишь не более 20% удовлетворения.

*Обсуждение:* Вспомните и расскажите, как выглядит этот принцип в вашей жизни.

*3. Заключительная часть:*

*Рефлексия:* что чувствуете в данный момент времени, какое сейчас настроение, состояние.

*Задание:* попробуйте в течение следующей недели при планировании своих дел учитывать принцип Парето.

**Занятие 4.**

*Тема:***Мой мир вокруг меня**

*Цель:*изучить принцип эффективного распределения времени

***Ход занятия***

*1.Приветствие*

*2. Основная часть:*

*Высказывание по кругу:* делимся личным опытом применения принципа Парето

*Информация*: Мы многое с вами узнали о конструктивных возможностях распределения времени, дел с учетом своего профиля работоспособности. Но, я ещё предлагаю вам для использования на практике правило «Делать за один раз что-нибудь одно, имеющее очевидное завершение» и принцип «Никогда не допускай того, чтобы важные дела становились срочными».

Ведущий проговаривает эти принципы, а дети отвечают на вопросы, расположенные ниже. Приходим к общему пониманию и выясняем их пользу в распределении времени, в планировании очередности выполнения дел и эффективность в отсутствии накопления усталости.

*Обсуждение:* Как вы понимаете смысл этого правила? Каким образом его можно использовать в своем режиме? В чем смысл данного принципа?

*Упражнение:* Рисунок «Я и мой мир вокруг меня» (какое отношение к теме занятия?) Это упражнение позволяет увидеть некоторые изменения (или их отсутствие) в количестве дел, которые для себя выбирает ученик; оставил ли он «поглотителей времени»; насколько задействованы все сферы (личностная, учебная, досуговая) для равновесия, как возможность осуществлять необходимые перестройки, вносить какие-либо изменения.

*3. Заключительная часть:*

*Рефлексия:* что чувствуете в данный момент времени, какое сейчас настроение, состояние.

**Занятие 5.**

*Тема:***Как можно отдыхать**

*Цель:*познакомиться с различными способами релаксации, особенностями дневного и ночного сна

***Ход занятия***

*1.Приветствие*

*2. Основная часть:*

*Высказывание по кругу*: как вы отдыхаете?

*Информация*: Отдых является очень важной составляющей в сохранении вашего индивидуального ритма работоспособности, если вы не восстанавливаете затраченную энергию, то периоды низкой работоспособности по времени увеличиваются. Для человека, в плане восполнения сил, важен сон. Оказывается, что у каждого человека существует свое время для засыпания. Очень важно этот момент уловить. И засыпать лучше лёжа на спине, преодолев некоторый дискомфорт в первые минуты, когда соприкасаетесь с постелью и преодолеваете желание свернутся в позу эмбриона. Во время ночного сна происходит полное расслабление организма, обменные процессы замедляются. Но восстанавливаться (или подзаряжаться) организм может и в течение дня. Релаксация - это непроизвольное или произвольное, кратковременное состояние покоя, которое связано с частичным или полным мышечным расслаблением. Днем нельзя спать более получаса, т.к. в противном случае организм расслабляется полностью, и дальнейшее восстановление требует длительного времени. Если вы уснули днем, постарайтесь уловить момент естественного пробуждения, он наступает через 15-20 минут. Потихоньку встать, подтянуться. Тогда вы будете готовы заниматься чем-либо эффективно.

*Упражнение* (метод направленного воображения). «Цветок», «Представьте себе», «Радуга»

*3. Заключительная часть:*

*Рефлексия:* что чувствуете в данный момент времени, какое сейчас настроение, состояние.

*Задание:* попробуйте в течение следующей недели выполнять упражнение «Радуга» дома, когда вам необходимо быстро восстановиться.

**Занятие 6.**

*Тема:***Время работать и отдыхать**

*Цель:* научить переключаться с одного вида деятельности на другой (работа, общение, отдых и т.д.).

***Ход занятия***

*1.Приветствие*

*2. Основная часть:*

*Высказывание по кругу*: за что вы можете себя поругать, а за что похвалить, за прошедшую неделю

*Информация*: Вы молодцы, уже многое применяете в своей жизни из того, что мы с вами здесь узнаем. Хочу познакомить вас ещё с очень простым, и невероятно эффективным принципом в жизни - «Здесь и сейчас». Применение его в повседневной жизни позволяет переключаться с одного вида деятельности на другой, находится всегда в реальных событиях и полноценно их принимать, оценивать и переживать и как следствие – отдыхать «на ходу», через переключение и осознания себя в пространстве и времени. Важно контролировать свои мысли в каждый конкретный момент времени и определенных обстоятельствах. Например: выходя из школы, необходимо обратить внимание на то, что и кто вас окружает, понять насколько вам нравится или не нравится, возможно, восхититься или огорчиться тому, что видите и т.д.

*Обсуждение:* Когда сегодня вы шли в школу, сколько людей (машин, животных) вам встретились? Когда вы идете по первому этажу, сколько цветов вы проходите?

*3. Заключительная часть:*

*Рефлексия:* что чувствуете в данный момент времени, какое сейчас настроение, состояние.

*Задание: попробуйте* в течение следующей недели применять все то, что мы с вами узнали на занятиях, и уже сейчас выходя со школы примените принцип «Здесь и сейчас».

Упражнения, используемые в мини-тренинге.

**Упражнение «Распределение времени»**

Работа на листах (в тетради), отметить в круге (аналог суток) различные по размеру сектора, обозначающие затраты времени на то или иное дело в течение обычного «средненького» дня (сон, учёба, общение с друзьями, бытовые обязанности, общение с родителями, одиночество и т.д.). Под «кругом времени» есть строчки, в которых можно выразить свое отношение к получившемуся.

Во второй части упражнения анализируются «поглотители времени», которых можно назвать «троглодитами». К ним относится всё то, что отнимает время, то есть «сокращает» день. На доске составляется копилка таких «троглодитов» таким образом, чтобы в неё не попадали важные или необходимые для подростка дела (телефонные разговоры, телевизионные передачи, сериалы, Интернет, переписка по Е-mail, социальные сети, компьютерные игры, спешка, переделывание, пустые споры и разговоры, волнение и беспокойство, ожидание, переключения с одного дела на другое, подружки-болтушки, излишняя общительность).

Как можно перепланировать свой день, чтобы успевать больше, а уставать меньше? Для ответа на этот вопрос предлагается второй «круг времени» и строчки для комментирования (можно сделать устно).

*Бланк упражнения «Распределение времени»*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я прожил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лет, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ месяцев, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дней

Это около \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ минут или около \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ секунд

 Реальный день

 Идеальный день

**Упражнение «Я и мой мир вокруг меня»**

*Целью* упражнения является изображение и осознание подростком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

*Инструкция:* «Возьмите лист бумаги. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя».

*Обсуждение.* Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит? *Возможная модификация упражнения*. Отметьте на своем рисунке знаком «плюс» положительные связи (с кем и чем вам приятно взаимодействовать) и знаком «минус» - отрицательные связи (с кем и чем неприятно взаимодействовать)

**Методы направленного воображения**

Упражнение «Вверх по радуге».

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с неё, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза.

Упражнение «Цветок»

Представьте себе цветок. Попробуйте увидеть его в деталях. Как он освещён? Какого он цвета? Куда крепится его стебель? Рассмотрите подробно его лепестки и листья. Добавьте звуки. Слышите ли вы свой цветок или, может быть, другие звуки? Потрогайте его. Понюхайте. Слышите запах? Попробуйте его на вкус. Смотрите, слушайте, вдыхайте запах, чувствуйте вкус, осязайте поверхность. Дайте знак у кого получилось. Откройте глаза и расскажите друг другу о своих образах.

Упражнение «Представьте себе»

Закройте глаза и представляйте вместе со мной. Представьте себе: как вы гладите котенка; вкус ржаного хлеба; запах борща; звук далёкой электрички; свою осеннюю куртку и т.д. (Инструкция произносится медленно и в отличие от предыдущего упражнения, обсуждения друг с другом не требуется. Спросите в конце упражнения, что не получилось)

**Приветствие**

*Упражнение «Привет!»*

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? (Возможно, придумать другой вариант приветствия: «Как хорошо, что ты здесь» и т.п.)

*Упражнение.*

Сидя в кругу, предавая какой-либо предмет (мяч, мягкую игрушку) произносить приветствие- «Я рад тебя сегодня видеть» или развернувшись к соседу слева поприветствовать кивком головы, или рукопожатием.

**Список литературы**

1. Баева И.А. Тренинг психологической безопасности в школе. - СПб.: Речь, 2002.
2. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Ювента, Ин-т тренинга, 1999.
3. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. –М.: Генезис. 1997г.
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2000
5. Микляева А.В. Я – подросток. (3части) Программа уроков психологии - СПб.: Речь. 2003
6. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов. – Ярославль, 2001
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4-х томах. – М.: Генезис, 1998