

***Адаптація здобувачів освіти
до умов навчання у центрі
професійно-технічної освіти***

(тренінги для учнів перших курсів)



ЗАНЯТТЯ 1

Діагностика адаптаційних проблем

(тривкість тренінгу- 2 години)

Мета: виявлення в учасників тренінгу типових для очікування ілюзій, переживань, пов'язаних із процесом адаптації до умов навчання у центрі.

Хід заняття

Знайомство

Ведучий. Ми зібралися, щоб відверто поговорити про певні проблеми учнів, про те, як ці проблеми можна вирішити. Спочатку нам необхідно домовитися про правила нашого спілкування. Насамперед давайте домовимося: ніхто з нас не буде розповідати іншим про те, що відбувалося тут, у цьому кабінеті, в цьому колі. Чи зможете ви дотриматися цього правила?

Ведучий запитує всіх по черзі. Тренінг триває лише тоді, коли всі члени групи прийняли рішення – дотриматися правила конфіденційності.

Ведучий. Давайте спробуємо бути відвертими – лише тоді ми зможемо допомогти одне одному. Повірте, у багатьох із нас подібні проблеми! Разом вирішувати їх буде простіше. Давайте спочатку познайомимося.

Вправа «Асоціація на самого себе»

Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я і дати дві асоціації на самого себе: перша – «Я такий, як зараз»; друга – «Я такий, як був рік тому». Асоціювати себе бажано з явищами природи – погодою, порою року, часом доби тощо.

Вправа дозволяє учню, по-перше, дати про себе інформацію в стислій формі; по-друге, відрефлексувати наявність (або відсутність) особистісних змін, які відбулися протягом останнього року.

Психолог отримує можливість діагностувати актуальність проблеми адаптації та інших особистісних проблем.

Діагностика адаптаційних проблем

Згідно з опитуваннями, типовими адаптаційними проблемами є:

1. Хибні, неадекватні очікування та ілюзії щодо навчання.
2. «Зовнішня» мотивація навчання (наприклад, навчання «для отримання професії»), невизначеність життєвих планів і цілей.
3. Необізнаність щодо поведінкових нормам і стандартів, прийнятих у учнівському середовищі.
4. Невизначеність власної стратегії навчання.

Але незважаючи на те, що всі ці проблеми типові і зустрічаються з року в рік, бажано виявити їх наявність серед конкретних учасників тренінгу, адже, по-перше, рівень вираження й особистісна специфіка цих проблем завжди різні; по-друге, при виявленні проблеми вона актуалізується для самого учня, що сприяє ефективності тренінгової роботи.

Діагностична фаза тренінгу проводиться у формі бесіди.

Ведучий ставить такі запитання:

1. Скажіть, будь ласка, якими були ваші перші враження від центру ПТО і від навчання в ньому?

2. Із якими проблемами ви вже зустрілися?

3. Які враження у вас були після перших занять?

4. Що дасть вам, на вашу думку, навчання в нашому навчальному закладі?

5. Яким ви уявляєте собі учнівське життя?

Ведучий запитує всіх по колу, починаючи з себе, далі - інших учасників.

Робота з адаптаційними проблемами раціонального характеру

Як правило, на цьому етапі виявляються проблеми раціонального порядку, пов'язані зі звичайною необізнаністю вчорашнього школяра щодо системи навчання у навчальному закладі.

Тому найефективнішим прийомом на даному етапі є відверті розповіді старшокурсників про цю систему (з їхньої точки зору), їх розповіді стосуються таких проблем:

- Для чого потрібні уроки теоретичного навчання?
- Як слухати і як використовувати отриманий матеріал?
- Як краще поводитися на практичних заняттях, і як готуватися до них?
- Як краще конспектувати навчальний матеріал?

Робота спрямована не тільки на інформування першокурсників про специфіку теоретичних і практичних занять, а й на знаходження особистісних сенсів у тих формах навчання, які пропонує навчальний заклад. Власне, саме це і відбувається через розповіді учнів, які бачать систему навчання крізь власні особистісні сенси.

Оскільки ці розповіді мають бути спонтанними, то до них є лише одна вимога: головний діючий персонаж (колишній першокурсник) повинен не виглядати суперменом, а навпаки, потрапляти в скрутне становище, переживати складнощі, але згодом долати їх.

ЗАНЯТТЯ 2

Стратегія успішного навчання (тривкість тренінгу- 2 години)

Хід заняття

Бесіда

Основна проблема, яка втілює на цьому етапі адаптації стратегію успішного навчання і яку можна актуалізувати в процесі бесіди, – це підготовка до практичних, лабораторних занять. Якщо першокурсники виявляють пасивність, то про цю проблему розповідає учень старшого курсу.

Типовий варіант цієї проблеми такий: учень сумлінно готувався до кожного практичного заняття, але не наважувався підняти руку. Коли ж нарешті його викликає викладач, він відчуває розгубленість, невпевненість у своїх знаннях і дає досить плутану і неструктуровану відповідь. Якщо викладач при цьому ставить ще якісь додаткові запитання, то учень узагалі замовкає.

Якщо першокурсники вважають цю проблему актуальною для себе, ведучий пропонує вправи.

Дискусія «Розблокуй інформаційний потік»

Учасникам тренінгу пропонується подумати, як часто вони блокують свої думки, спонтанні міркування тощо.

Щоб стимулювати обговорення доцільно зробити вступ у вигляді наведеного далі оповідання.

Ведучий. У нашій пам'яті завжди знаходиться значно більше інформації, ніж ми можемо зазвичай згадати. Причина в тому, що ми самі її блокуємо. Сумніваєтеся? Ось вам приклад. Учні наснився сон: викладач на практичному занятті щось його запитує. Учень устає, червоніє, не може зв'язати двох слів, і, головне, з усіх сил намагається згадати те, що вчив до сьогоднішнього заняття – нічого не вдається. Тоді викладач звертається з тим самим запитанням до його сусіда, а той, не гаючи ні хвилини, дає аргументовану, логічну, абсолютно правильну відповідь. «Блискуче, – каже викладач. – А вам, Сидоренко, двійка».

А тепер подумайте: насправді ж не було ніякого сусіда по парті. Все це відбувалося в голові того, кому наснився цей сон. Отже він із самого початку знав правильну відповідь. Чому ж він спочатку, як не старався, не міг її згадати?

Вправа «Виступ без підготовки»

Матеріали: пісочний годинник, фрейм – картка з переліком параметрів універсальної природи, який задає структуру виступу (рис. 1).

ВИЗНАЧЕННЯ – видо-родова належність предмета, явища, події.
ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД предмета або характерні ознаки події, явища.
СТРУКТУРА предмета або явища.
СЕРЕДОВИЩЕ – типові умови, в яких зустрічається це явище.
ОБМІН – характер обміну з середовищем.
ВИКОРИСТАННЯ – можливі способи застосування предмета чи явища.
ПОХОДЖЕННЯ – генезис предмета або явища.
ПЕРСПЕКТИВИ – прогноз на майбутнє.

Рис 1. Фрейм для вправи «Виступ без підготовки»

Кожному учаснику тренінгу пропонується обрати будь-кого з присутніх і експромтом запропонувати йому тему доповіді. Тема має звучати лаконічно, наприклад, «сніг», «розум», «радіохвиля» тощо. Обраний має виступити з 2-хвилинною доповіддю із запропонованої теми без підготовки. Виступаючий може користуватися тільки фреймом, хоча внесення змін у його структуру допустиме. Ведучий наголошує, що для успішного виступу зовсім не обов'язково глибоко знати предмет, достатньо дотримуватися структури виступу і говорити вільно.

Цю вправу можна відпрацьовувати в три етапи. Ведучий послідовно досягає таких результатів:

1. Той, хто має виступити, отримавши несподівану тему, не має відчувати розгубленості, не мовчати, а говорити хоча б щось.
2. Зв'язного й осмисленого мовлення, дотримання структури виступу.
3. Вільного і щирого виступу (це зумовлює ефект переконливості).

ЗАНЯТТЯ 3

Тренінг поведінки: засвоєння норм учнівського середовища (тривкість тренінгу- 2 години)

Хід заняття

Ведучий коротко пояснює, що учнівське спілкування багато в чому відрізняється від спілкування школярів.

Вправа «Як стати своїм»

Учасникам тренінгу пропонується ситуація, коли учень нікого не знає з членів своєї групи, але хоче познайомитися з ними. Для цього йому необхідно сказати кілька фраз, щоб на нього звернули увагу, сприйняли як «свого».

Програється кілька варіантів такого знайомства, після чого проводиться обговорення. Роль старшокурників — надання зворотного зв'язку в процесі пошуку оптимальної моделі поведінки (адекватної нормам учнівського середовища).

Вправа «Перехоплення ініціативи»

Пропонується ситуація неформального спілкування конкуренції серед учнів. Умови ситуації такі: кожному учню хочеться привернути увагу до себе, розповісти щось цікаве і значуще для інших.

Завдання полягає в тому, щоб вдало перехопити ініціативу у попереднього мовця, при цьому не образивши його. Не поводитися грубо чи агресивно, але з перших своїх слів привернути увагу і зацікавити присутніх. У ролі того, хто перехоплює ініціативу, виступають по черзі всі учасники тренінгу. Старшокурники одночасно грають роль експертів і трансляторів певних усталених зразків поведінки у студентському середовищі.

Вправа «Незалежна поведінка»

Вправа спрямована на тренування поведінки, незалежної від поведінки групи, здатності самостійно приймати рішення в ситуації тиску з боку групи. Ця вправа — модифікація досить відомої тренінгової вправи «Невпевнена, впевнена і агресивна поведінка».

Ведучий пропонує відтворити таку типову проблемну ситуацію: учнівська група проявляє негативне ставлення до активності в навчанні окремого учня.

Після його успішної відповіді на семінарі деякі члени групи проявляють це:

- невербально;
- ставлячи іронічні запитання «Чого ж ти так рвешся ти у нас найрозумніший?»;
- у звинуваченнях і погрозах «Ти хочеш, щоб ми виглядали дурнями? Почекай, улаштуємо тобі бойкот».

Учень повинен дати впевнену, але не агресивну відповідь негативно налаштованій групі. Якщо виникають труднощі, він може обрати собі

«двійника» (наприклад, старшокурсника), який буде вербально або невербально доповнювати його відповідь.

Ведучий запитує учасників тренінгу, з якими ще типовими складними ситуаціями вони зустрічалися; далі відбувається рольове розігрування цих ситуацій.

ЗАНЯТТЯ 4

Освоєння соціально-психологічного простору навчального закладу (тривкість тренінгу- 2 години)

Хід заняття

Освоєння соціально-психологічного простору центру може відбуватися за допомогою тренінгу ділового спілкування, який проводиться на цьому занятті.

На початку заняття з'ясовується, які саме кабінети учню доводиться час від часу відвідувати і де у нього найчастіше виникають внутрішні, психологічні складнощі. Найчастіше називають:

- директора та його заступників;
- бухгалтерію;
- бібліотеку;
- навчальну частину тощо.

Деякі учні нерідко стверджують, що відчують страх не тільки перед розмовою з посадовою особою, а навіть бояться відкрити відповідні двері. Щоб подолати страх, пропонується вправа.

Вправа «Подолання страху спілкування з керівництвом»

Ведучий. Розслабтеся, заплющити очі. Подумки уявіть себе біля дверей кабінету, до якого ви зазвичай боїтеся заходити. Тепер глибоко зітхніть... і уявіть, що все це відбувається не насправді, а начебто у грі. Кабінет, великий стіл — це лише декорації на сцені. Керівник — актор, який грає певну роль. Він грізно дивиться на вас? Але в глибині душі він вас розуміє.

Він демонструє вам свою байдужість? Насправді він думає про вас. Ви спокійні і впевнені. Ви переконуете його, відстоюєте свою позицію, але внутрішньо абсолютно спокійні. Ви відчуваєте внутрішній спокій і стабільність. У вас навіть з'являється інтерес до цієї гри, вона захоплює вас, ви отримуєте від неї задоволення. Ніщо не може порушити ваш внутрішній спокій. Виграш — не самоціль. Вам цікаво грати у цю гру. Грайте з насолодою.

Вправа «У кабінеті заступника директора»

Учасникам тренінгу пропонується така ситуація: кожному по черзі доведеться прохати ту чи іншу посадову особу (директора, його заступника, головного бухгалтера тощо) підписати заяву (на матеріальну допомогу, вільне відвідування занять тощо). Наперед відомо, що керівник відмовить. Успішним вважається виконання вправи, коли учасник тренінгу:

- дотримується норм ділового спілкування, відповідної дистанції та ієрархії;
- викладає суть справи стисло і зрозуміло, супроводжуючи її вагомими аргументами;
- говорить без зайвих емоцій, але й не «механічно»;
- якомога довше зберігає не тільки зовнішній, а й внутрішній спокій.

Рольова дискусія «У бібліотеці»

Ця вправа спрямована на відпрацювання навичок ділового спілкування, насамперед спілкування сучнів із персоналом бібліотеки. Учасникам тренінгу роздаються рольові інструкції, написані на картках.

Використовувані картки

Ви – завідувач бібліотеки центру. Учениця А вже втретє вчасно не повернула вам підручник з історії, який саме зараз часто запитують. Цього разу вона зателефонувала вам до бібліотеки, пославшись на серйозну хворобу, попросила почекати повернення книги. Ви зайшли у справах до читального залу і раптом бачите – ось тобі й маєш! – саме цю дівчину, яка сидить за столом з якимось хлопцем і весело перешіптується з ним. Ви підходите і говорите: ...

Ви – бібліотекар. Вашу увагу привернула розмова на підвищених тонах, яка відбувається між учнем та секретарем закладу. Вас обурює те, що люди голосно розмовляють у читальній залі, і те, що учень сперечається. Ви підходите і кажете: ...

Ви — студентка першого курсу. Нещодавно з вами трапилася неприємність: ви загубили бібліотечну книгу (підручник з історії).

Вам дозволили відтермінувати її повернення, але не надовго. Тому ви, зайшовши в читальний зал, вирішили підійти до свого одногрупника, приємного хлопця, у якого ви колись бачили саме такий підручник. Тільки-но ви встигли запитати його, де можна придбати цю книгу, як відразу ж до вас підійшла бібліотекар і почала висловлювати претензії. Ви відповіли їй: ...

Ви —учень першого курсу. Ви завжди серйозно готуетесь до контрольної роботи. На вас покладають великі сподівання ваші батьки — досить відомі та авторитетні у своєму професійному середовищі люди. Сьогодні ви, як завжди, завітали до бібліотеки попрацювати, але за ваш стіл сіла одногрупниця і почала про щось запитувати, потім підійшла ще якась жіночка. Ви кажете: ...

Ви —учениця другого курсу. Завтра у вас контрольна робота з історії і вам терміново потрібен підручник. Ви звернулися до бібліотеки і вже вкотре почули у відповідь, що всі підручники видані. У вас виникли сумніви, чи це правда, адже ви звертаєтесь уже не вперше. Ви хотіли поговорити з бібліотекарем, але її саме зараз немає на своєму робочому місці. Ви заходите до читального залу (може, хоча б тут є погрібний підручник?) і раптом її бачите. Ви підходите до неї і кажете: ...

Ви —учень третього курсу. Зараз у вас має бути дуже важливий підсумковий урок, де вам доведеться відповідати. Є кілька хвилин (доки триває перерва), щоб прочитати у читальному залі потрібний вам розділ книги. Але вам заважає читати група учнів і бібліотекар, які починають з'ясовувати стосунки з незрозумілого приводу. Ви кажете їм: ...

Після взаємодії, зумовленої рольовими інструкціями, відбувається обговорення, надання зворотного зв'язку і пошук оптимальних моделей поведінки для кожного персонажа

ЗАНЯТТЯ 5

Мотиваційний поштовх

(тривкість тренінгу- 2 години)

Мета: підвищення мотивації навчання пов'язане з актуалізацією життєвих планів, мріями щодо професійної самореалізації.

Хід заняття

Групова дискусія «Чи можна силою думки формувати життєві події?»

Ведучий пропонує для обговорення таку точку зору:

Сучасні вчені висловлюють думку: те, про що думаємо і мріємо з високою інтенсивністю, здійснюється. Тому велике значення мають наші внутрішні запити. Керуючись життєвим досвідом, люди часто не наважуються мріяти «про велике» (успішну кар'єру, великі професійні досягнення, велике багатство), а мріють про дрібниці, які їм здаються досяжними: купити нову сумочку, поїхати в санаторій тощо. Виявляється, це помилка: таким чином ми «розмінюємо» свої душевні сили на дрібниці.

Наприклад, зараз у вас ще немає професійної освіти, ви думаєте: «Мені б отримати диплом, а далі будемо бачити». Але, отримавши диплом, розумієте, що вам цього мало, потрібне ще хороше місце роботи. Тільки тепер ви розумієте, що пропустили кілька можливостей непоганого працевлаштування, які перед вами промайнули ще під час навчання. А чому? Тому що з самого початку не наважилися мріяти і про роботу також.

Так ось: людина, яка «просить» у життя мінімум, програє в часі, витратах енергії, досягненнях. Виграє той, хто одразу «просить» максимум! Звідси висновок: мріючи, проси у життя якнайбільше!

Вправа «Моя майбутня самореалізація»

Ведучий. Уявіть, будь ласка, що протягом наступних 10 – 15 років ваше життя здійснюватиметься відповідно з найкращими побажаннями і очікуваннями. Тепер уявіть самого себе через 10 років. А зараз подумки дайте відповідь на мої запитання:

- Скільки вам років?
- Як ви виглядаєте зовні?
- Де і ким ви працюєте?
- Який ви професіонал? Що конкретно вмієте, можете робити; яку роль відіграєте в тій організації, де працюєте?
- Яке ваше матеріальне становище?
- Які ваші плани на майбутнє?

Далі проводиться обговорення тих образів, які вдалося уявити учасникам тренінгу. Необхідно прагнути надати цим образам максимальної визначеності, яскравості.