Комитет общего и профессионального образования

Ленинградской области

Автономное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина

Факультет психологии

Отчет по учебно-ознакомительной практике

Выполнил студент

курса, заочного отделения

Специальность: психология

Иванов А.В.

Руководитель практики:

Голикова О.А.,

старший преподаватель

г.

Введение

В период с 03 по 26 декабря 2012 г. я проходил учебно-ознакомительную практику в педагогическом колледже.

Руководителем практики от образовательного учреждения была психолог колледжа.

### Цель практики - знакомство с основным содержанием работы учреждения среднего профессионального образования, с созданиями условий для формирования психического, социально-личностного здоровья студентов и обеспечением эффективного развития способностей, а также с особенностями профессиональной деятельности психолога в данном учреждении.

### Задачи практики:

### . Познакомиться с учреждением.

### . Познакомится с нормативными документами, регламентирующими деятельность психолога:

### должностные обязанности психолога в данном учреждении;

### сфера применения труда психолога.

### . Ознакомиться со спецификой деятельности психолога:

### планом работы;

### с особенностями контингента, с которым работает данный специалист.

### . Изучить особенности делового этикета психолога:

### выявить особенности поведения при работе;

### основные правила ведения деловой беседы;

### особенности профессиональной речи;

### особенности мимики, эмоциональных проявлений;

### особенности интерьера рабочего места;

### выявить характер взаимодействия и стиль общения психолога.

5. Составить индивидуальный план работы:

наметить задание, порядок и сроки выполнения;

провести занятия по составленному плану.

Знакомство с учреждением

Колледж ведет подготовку по следующим педагогическим специальностям: "Преподавание в начальных классах", "Дошкольное образование", "Физическая культура".

Педагогический коллектив колледжа постоянно работает над обновлением содержания образовательного процесса, кроме педагогических специальностей введены такие как "Прикладная информатика в экономике", "Право и организация социального обеспечения".

Колледж имеет свою библиотеку, фонд которой позволяет студенческому и преподавательскому составу плодотворно работать с отечественными и зарубежными изданиями, периодической и методической литературой. Есть хорошая материальная база: спортивный и тренажерный залы, актовый зал, столовая, три компьютерных класса с выходом в Интернет, что помогает достичь цели педагогического коллектива в развитии личности.

Неотъемлемой частью учебного процесса является воспитательная работа, которая включает в себя:

анализ студентом и преподавателем личностных качеств человека;

развитие способностей студентов;

выработку навыков социально-психологической компетентности;

развитие профессиональных навыков;

повышение социальной активности и ответственности перед обществом;

обучение и практика правовой компетентности.

Педагоги и методисты проводят со студентами встречи с известными, уважаемыми людьми; проводят беседы пропагандирующие здоровый образ жизни, моральные и духовные ценности.

Проводятся систематические беседы со "сложными" студентами и их родителями.

Воспитательная работа - это отображение внутренних личностных характеристик студента. Это способность работы в коллективе, умение отстаивать свою точку зрения, мышления, видения того или иного факта.

Колледж обладает широкой учебно-методической базой. Преподаватели колледжа создают труды научно-исследовательского, творческого характера, методические пособия, учебные программы, активно участвуют в подготовке и проведении конференций и семинаров.

1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность психолога

Психолог руководствуется в своей деятельности:

законом РФ "об образовании";

Уставом учреждения;

Правилами внутреннего трудового распорядка;

приказами и распоряжениями учреждения;

должностной инструкцией психолога.

### 2. Специфика деятельности психолога

Создание образовательной среды, которая способствует личностному росту и индивидуальному развитию субъектов образования, обеспечивает экологическую чистоту их взаимодействия: ненасильственность, созидательность и естественность.

Должностные обязанности психолога:

. Осуществляет профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия обучающихся, воспитанников в процессе воспитания и обучения в образовательных учреждениях.

. Содействует охране прав личности в соответствии с Конвенцией о правах ребенка.

. Способствует гармонизации социальной сферы образовательного учреждения и осуществляет превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации.

. Определяет факторы, препятствующие развитию личности обучающихся, воспитанников и принимает меры по оказанию им различных видов психологической помощи (психокоррекционного, реабилитационного, консультативного).

. Оказывает консультативную помощь обучающимся, воспитанникам, их родителям (лицам, их заменяющим), педагогическому коллективу в решении конкретных проблем.

. Проводит психологическую диагностику; используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

. Проводит диагностическую, психокоррекционную реабилитационную, консультативную работу, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий.

. Составляет психолого-педагогические заключения по материалам исследовательских работ с целью ориентации педагогического коллектива, а также родителей (лиц, их замещающих) в проблемах личностного и социального развития обучающихся, воспитанников.

. Ведет документацию по установленной форме, используя ее по назначению.

. Участвует в планировании и разработке развивающих и коррекционных программ образовательной деятельности с учетом индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся, воспитанников, в обеспечении уровня подготовки обучающихся, воспитанников, соответствующего требованиям федерального государственного образовательного стандарта, федеральным государственным образовательным требованиям.

. Способствует развитию у обучающихся, воспитанников готовности к ориентации в различных ситуациях жизненного и профессионального самоопределения.

. Осуществляет психологическую поддержку творчески одаренных обучающихся, воспитанников, содействует их развитию и организации развивающей среды.

. Определяет у обучающихся, воспитанников степень нарушений (умственных, физиологических, эмоциональных) в развитии, а также различного вида нарушений социального развития и проводит их психолого-педагогическую коррекцию.

. Участвует в формировании психологической культуры обучающихся, воспитанников, педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих), в том числе и культуры полового воспитания.

. Консультирует работников образовательного учреждения по вопросам развития обучающихся, воспитанников, практического применения психологии для решения педагогических задач, повышения социально-психологической компетентности обучающихся, воспитанников, педагогических работников, родителей (лиц, их заменяющих).

. Анализирует достижение и подтверждение обучающимися уровней развития и образования (образовательных цензов).

. Оценивает эффективность образовательной деятельности педагогических работников и педагогического коллектива, учитывая развитие личности обучающихся, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности.

. Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям (лицам, их заменяющим).

## 3. Исследования эмоциональной сферы студентов

## Организация исследования:

Цель - изучить эмоциональную сферу студентов.

Объектом эксперимента является группа студентов.

Предмет эксперимента - эмоциональная сфера.

Выборка исследования - это группа студентов колледжа (5 девушек), в возрасте от 17 до 20 лет.

## Методики изучения эмоциональной сферы студентов:

Самочувствие. Активность. Настроение. (САН) [1, 372]

Тест (САН) - разновидность опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния - самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций. Методика может быть использована для выявления показателей морально-психологического климата, как педагогического коллектива, так и другого любого коллектива.

Опросник Басса-Дарки [1, 332]

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий.

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басc и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия - использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

. Раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

. Негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

. Обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

. Подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

. Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

. Чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова) [1, 378]

Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова) предназначен для измерения проявлений тревожности. Разработана Дж. Тейлором в 1953 г.

Более известны варианты методики в адаптации Т.А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративноти, неискренности в ответах.

Опросник состоит из 60 утверждений. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

## . Изучение эмоциональной сферы студентов

Для обработки полученных результатов была использована программа Microsoft Office Excel 2007.

Таблица 1

Сводная таблица результатов трех методик ("САН" (самочувствие, активность, настроение), Опросник Басса-Дарки, Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | САН | Басса-Дарки | Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова) |
|   | с | а | н | физическая агрессивность | вербальная агрессивность | косвенная агрессивность | негативизм | раздражительность | подозрительность | обида | чувство вины | индекс агрессивности | индекс враждебности | тревога |
| 1 | 5,4 | 4,5 | 5,7 | 10 | 10 | 6 | 5 | 7 | 5 | 7 | 9 | 7 | 10 | 24 |
| 2 | 6,9 | 6,3 | 7 | 3 | 6 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 7 | 12 | 7 | 9 |
| 3 | 6,9 | 4,5 | 6,9 | 10 | 10 | 5 | 5 | 6 | 8 | 2 | 3 | 26 | 10 | 14 |
| 4 | 5,7 | 5,3 | 6,2 | 5 | 8 | 7 | 2 | 5 | 3 | 2 | 4 | 18 | 5 | 20 |
| 5 | 6,3 | 5,8 | 6 | 7 | 8 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 20 | 8 | 20 |

Из сводной таблицы результатов трех методик можно сделать вывод, что: по тесту Опросник Басса-Дарки есть сильный разброс в индекс агрессивности; по методике Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова) также есть разброс.

Таблица 2

Процентное распределение по тесту "САН" (самочувствие, активность, настроение).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | С | А | Н |
| выс | 100% | 60% | 100% |
| ср | 0% | 40% | 0% |
| низ | 0% | 0% | 0% |

Из таблицы 2 видно, что у испытуемых высокий процент по шкалам самочувствие, активность, настроение.



Рис.1. Процентное распределение по тесту САН

Из процентного распределения по тесту САН (Рис. 1.) видно, что наблюдается хорошее соотношение между самочувствием, настроением и активностью. Можно сделать вывод, что испытуемые полны сил.

Таблица 3

Процентное распределение по тесту Опросник Басса-Дарки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | физическая агрессивность | вербальная агрессивность | косвенная агрессивность | негативизм | раздражительность | подозрительность | обида | чувство вины | индекс агрессивности | индекс враждебности |
| выс | 60% | 40% | 20% | 40% | 0% | 20% | 20% | 40% | 40% | 0% |
| сред | 20% | 60% | 40% | 20% | 80% | 60% | 0% | 40% | 40% | 100% |
| низ | 20% | 0% | 40% | 40% | 20% | 20% | 80% | 20% | 20% | 0% |

Из таблицы 3 видно, что:

 у 60% испытуемых высокий уровень физической агрессивности, что может проявляться в использование физической силы против другого лица;

 высокий уровень негативизма у 40% испытуемых, может проявляться как от пассивного сопротивления, так и до активной борьбы против установившихся законов, правил;

 у 40% испытуемых высокий уровень индекса агрессивности, который включает в себя физическую агрессию, вербальную агрессию и раздражительность.



Рис. 2. По тесту Опросник Басса-Дарки

Из процентного распределения по тесту Опросник Басса-Дарки (Рис.2.) видно, что у испытуемых выражена физическая агрессивность, негативизм, чувство вины, что может проявляться в склонности к конфликтам, соперничеству и другим проявлениям агрессии.

Таблица 4

Процентное распределение по методике Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова) |
|  | Тревога |
| низ. | 0% |
| ср. к низ. | 40% |
| ср.к выс. | 60% |
| выс. | 0% |
| оч. выс. | 0% |

Из таблицы 4 видно, что у 100% испытуемых средний уровень проявления тревоги с тенденцией к низкому и высокому уровню.



Рис. 3. Процентное распределение по методике Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова)

Из процентного распределения по методике Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова) (Рис. 3.) видно, что проявление тревоги у испытуемых находится на среднем уровне.

Анализируя полученные результаты исследования, а также беседы, которые были проведены после интерпретации результатов, можно сделать вывод, что:

Испытуемая - самочувствие и настроение хорошее. Средний уровень с тенденцией к высокому проявление тревожности. Высокий уровень физической агрессивности, вербальной агрессивности, раздражительности, негативизма.

При личной беседе 1 Испытуемая вела себя уверенно (отвечала на вопросы, был контакт глаз), при этом поза закрытая (скрещены ноги и руки). В интонации и словах прослеживались агрессивные выпады. Пояснила, что в основном общается с молодыми людьми, и поэтому привыкла добиваться своего и вести себя расковано и непринужденно.

Испытуемая - активна, настроение и самочувствие хорошее. Средний уровень с тенденцией к низкому проявление тревожности. Высокий уровень чувство вины.

В ходе личной беседы 2 Испытуемая вела себя спокойно, поза открытая, жестикулировала мало, но и эти жесты выражали доброжелательное отношение к происходящему (руки с раскрытыми ладонями).

Испытуемая - самочувствие и настроение хорошее. Средний уровень с тенденцией к низкому проявление тревожности. Высокий уровень физической агрессивности, вербальной агрессивности, негативизма, подозрительности.

Наблюдая за поведением в ходе беседы можно сказать, что у 3 Испытуемой громкий голос, четкие уверенные ответы на вопросы, минимум мимики и жестов, не заинтересованности в общении. В заданном вопросе проходит общение с друзьями, знакомыми 3 Испытуемая ответила, что в общение ведет себя естественно, непринужденно, если что-то не так сразу говорит в глаза и никогда не даст себя в обиду никому. При этом пояснила, что не рассказывает о себе, а разговаривает на общие интересующие всех темы.

Испытуемая - активна, настроение и самочувствие хорошее. Средний уровень с тенденцией к высокому проявление тревожности. Высокий уровень косвенной агрессии, которая может быть направлена окольными путями на другое лицо или может проявляться в топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д.

При личной беседе 4 Испытуемая вела себя тактично, открыто, была готова к контакту. Задавала интересующие ее вопросы по поводу пройденной диагностики. Согласилась, что иногда испытывает чувство тревоги, когда она думает о какой-то проблеме, которую еще не успела решить и иногда от этого даже не может уснуть, но она пояснила, что это бывает крайне редко.

Испытуемая - активна, настроение и самочувствие хорошее. Средний уровень с тенденцией к высокому проявление тревожности. Высокий уровень физической агрессивности и вербальной агрессивности.

При личной беседе 5 Испытуемая вела себя тактично, слегка закрыто, но несмотря на это была готова к диалогу. Рассказала, что иногда откладывает дела "на потом", а когда сроки поджимают, то приходится выполнять их в спешке, что в дальнейшем отражается на результате. Попросила дать рекомендации по этому поводу.

Рекомендации:

Чтобы не откладывать дела "на потом" необходимо научиться организовывать свой день и выполнять дела в нужное время.

. Заведите ежедневник, в котором будете записывать все свои обязанности. Это поможет вам не забыть о каком-то важном деле и позволит лучше ориентироваться по срокам выполнения.

. Составьте список дел, которые вам необходимо сделать. Вспомните все, что вы откладывали на "потом", запишите на листок и просмотрите его. Сделайте пометки, в какой последовательности их нужно выполнять - по мере важности, срочности, личной заинтересованности. Напишите напротив каждого задания примерную дату и время, когда вы их выполните. Это помешает вам каждый день переносить их, ведь завтра будут свои дела.

. Разделите слишком сложные задания на несколько частей. Психологически вам будет намного проще подойти к выполнению этого дела, если вы не будете думать о его невыполнимости. Выполняйте его постепенно, а между работой делайте перерыв.

. Вознаграждайте себя за проявление трудолюбия и ответственности. Если быстро и в срок выполнили дело, не откладывая его в долгий ящик, похвалите себя и порадуйте. Вознаграждение выбирайте на свой вкус - кусочек шоколадки, десять минут отдыха или занятие любимым делом.

. Найдите личную заинтересованность в заданиях. Для каждого дела должна быть какая-то причина, подумайте о ней и это придаст вам сил.

. Если не знаете, как подступиться к какому-то делу, просто начните его выполнять. В процессе вы найдете правильный подход, втянетесь и незаметно сделаете его.

. Не отвлекайтесь от выполнения основного дела. Сосредоточьтесь на задании и не отрывайтесь от него.

Рекомендации:

Если вы чувствуете, что вот-вот агрессия вырвется наружу то:

. Продышитесь. В обычной ситуации - спокойный вдох и внимательный медленный выдох. В трудной ситуации - резкий вдох и очень медленный выдох.

. Возможно, вы разозлились преждевременно. Часто бывает полезно вначале спокойно разобраться: кто что сказал и сделал, и почему. Те, кто умеет людей понимать, реже на них сердятся. Может быть, и вам стоит последовать их примеру?

. Если есть возможность - проговорите свои чувства. "Мне очень обидно слышать твои слова. У меня внутри протест, сильное напряжение и я готова взорваться". Пока будете подбирать подходящие слова, начнете успокаиваться.

. Сосредоточьтесь на своем дыхании или на пульсе. Вариант - на своих ощущениях. Полезно задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?" и попробовать описать свои ощущения максимально физиологично и подробно: тут пошли мурашки, тут дрожит, тут застыло...

. Практикуйте спокойное присутствие. Как гладь озера реагирует на окружающую среду? Никак: просто отражает и все. Так же и вы - тренируйтесь просто воспринимать, что происходит вокруг и никак не реагировать на происходящее.

. Переведите агрессию в другое русло: например на физические упражнения или танец. Под агрессию хорошо делать резкие, ударные движения, возможно с криком. Здесь хорошо подойдет каратэ или любое другое из боевых искусств, главное - внимание уделяйте не желанию кого-то уничтожить, а силе и красоте своих движений.

\* В исследовании (Реан А.А., 1997) было описано, что физическая агрессия коррелирует с общей самооценкой личности. Чем выше была самооценка, тем больше была выражена и склонность к проявлению физической агрессии. [9]

Самооценка способности к лидерству и самооценка своего "физического Я", коррелируют с такой формой агрессии, как негативизм. Очевидно в наибольшей степени негативизм выражен в том случае, когда обе эти парциальные самооценки "сходятся" в одной личности. [9]

Вербальная агрессия коррелирует с различными аспектами самооценки. Уровень проявления вербальной агрессии выше у тех, для кого характерна высокая самооценка способности к лидерству. Кроме того, вербальная агрессия оказалась связанной с уровнем самооценки собственной самостоятельности, автономности и с самооценкой интеллекта. Таким образом, для дальнейшего исследования необходимо провести дополнительную диагностику. [9]

. Проведение игровых занятий

Игрового занятие "Веред курения".

Тема игрового занятия "Вред курения"

Участники: студенты колледжа (16-18 лет).

Курс и специальность: 1 курс "Преподавание в начальных классах".

Состав участников: 17 человек.

Оборудование урока: прищепка, бумага, ручки.

Цели урока:

 Познавательная (сообщения информации о вреде курения и его влиянии на организм)

 Развивающая (формирование навыков по разрешению конфликтных ситуаций)

 Воспитательная (воспитание коммуникативной культуры)

Основные этапы:

) Организационный момент (приветствие, знакомство со студентами);

) Теоретическая часть:

Наверно вы не раз слышали, что курение наносит вред нашему организму и вызывает различные заболевание, в том числе и онкологические.

Курение - это вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Курение вызывает зависимость.

Зависимость - это навязчивая потребность, ощущаемая человеком и подвигающая его к определенной деятельности.

) Практическая работа:

Упражнение "Чайничек"

Обозначение:

Чайничек - ладони параллельно друг другу

Крышечка - ладошка правой руки - крышечкой

Шишечка - кулачок

Дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)

Пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей.

С каждым разом темп ускоряется.

Песенка:

Чайничек c крышечкой.

Крышечка с шишечкой.

Шишечка с дырочкой...

В дырочке пар идет.

Пар идет в дырочку.

Дырочка в шишечке...

Шишечка в крышечке.

Крышечка с чайничком.

Общее время (5 минут)

Упражнение "Последствия курения"

. Группу делим на четыре команды. Капитан каждой команды записывает ответы четырех команд, которые должны перечислить:

) отрицательные кратковременные последствия курения (1-я группа);

) возможные отрицательные длительные последствия курения (2-я группа); психолог колледж этикет игра

) положительные кратковременные последствия курения (3-я группа);

) положительные долгосрочные последствия курения (4-я группа). Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

 учащенное сердцебиение;

 рост артериального давления;

 раздражение слизистой оболочки горла;

 проникновение в кровь угарного газа;

 попадание в легкие канцерогенных веществ;

 отравление воздуха;

 иногда раздражение слизистой оболочки глаз;

 снижение температуры кожных покровов.

Возможные другие отрицательные последствия курения:

 повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;

 появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;

 ухудшение обоняния;

 преждевременное образование морщин на лице;

 пожелтение зубов;

 нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;

 снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Воздействие длительного курения на организм может вызывать следующие заболевания:

 рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;

 инфаркт миокарда;

 язвы желудка, двенадцатиперстной кишки;

 заболевания системы кровообращения, инсульты;

 эмфизему;

 хронический бронхит.

К положительным последствиям курения учащиеся могут отнести, например, то, что оно помогает выглядеть "как надо", и другие "мифы о пользе курения".

Вопрос по теме занятия:

Действительно ли имеются "плюсы" курения? Общее время (15 минут)

Упражнение "Что мне нравиться в себе самом?

А что ты думаешь обо мне?"

Каждому даётся по листку бумаги. Нужно написать пять своих качеств. Ими необходимо отразить такие вещи как внешность, характер, специальные навыки и т.д. (не более 3 мин.) Затем нужно расположить эти качества в порядке убывания важности от 1 (самого важного) до 5 (менее важного)(2 мин.). То, что написали отложить в сторону. Каждому участнику прикрепляются на спину листки. Свободно перемещаясь по кабинету, каждый вписывает в лист по одному качеству, наиболее привлекательному для него в этом человеке. Если на листке уже есть 5 качеств, должен перейти к другому участнику.

После все садятся на место и прочитывают написанное (нужно подчеркиваю, что у них теперь есть представления о том, как они выглядят в глазах других). После спрашиваю, есть ли в списках то, что их удивило? Сравнивают полученные списки с тем, что они составляли сами. Упоминается ли в них курение? Почему да, почему нет? Общее время (10 минут)

Упражнение "Живые скульптуры"

Участники делятся на 4 подгруппы. Ведущий говорит "Объявлен конкурс на лучшую скульптуру, посвященную антиникотиновой рекламе". Представьте, как должна выглядеть эта скульптура, предлагается участникам тренинга позировать. Затем один или два участника из каждой подгруппы презентуют свою скульптуру. Общее время (10 минут)

) Закрепление:

 1-ое упражнение "Чайничек" направлено на создание благоприятной атмосферы для всех участников.

 2-ое упражнение "Последствия курения". Это упражнение дает возможность проговорить всем участникам, какой вред нашему организму наносит курение и развеять все мифы о пользе курения.

 3-ое упражнение "Что мне нравиться в себе самом? А что ты думаешь обо мне?". Суть упражнения заключает в том, чтобы участник смог сравнить свое мнение о себе с мнениями окружающих его людей.

 4-ое упражнение "Живые скульптуры". Развивает воображение и дает взглянуть на проблему с творческой стороны и задуматься о последствиях курения.

)Подведения итогов урока:

дается анкета

. Какие знания, я сегодня получил(а)?

 о вреде курения 82%

 никаких 18%

. Что я сегодня сделал(а) и чего достиг(ла)?

 активно участвовал(а) 71%

 ничего 29%

. Каким было настроение?

 нормальное 18%

 хорошее (отличное) 76%

 плохое 6%

. Чем я сегодня помог(ла) другим, чем порадовал(а)?

 своим присутствием и участием 47%

 ничем 53%

. Каким было мое самочувствие (физическое состояние здоровья)?

 нормальное 24%

 хорошее (отличное) 70%

 плохое 6%

 еще раз проговаривается о вреде курения;

 благодарю всех за активное участие на игровом занятии.

Во время игрового занятия студенты:

 были вовлечены в процесс (внимательно слушали материал урока, отвечали на вопросы, активно участвовали в упражнениях);

 были включены в общения (отвечали на вопросы, активно участвовали в упражнениях).

. Самоанализ игрового занятия "Веред курения".

Во время урока я:

 был тактичен со студентами, открыт и доброжелательн;

 хорошо владел аудиторией.

Поставленные цели были достигнуты.

Положительные итоги урока:

 цели достигнуты;

 хорошо подобрал материал, не загружал теоретической частью;

 студенты были заинтересованы и активно участвовали в упражнениях.

Рекомендации себе:

 подумать над тем как быстрей и удобней делить участников на команды;

 при объяснении вставать с места.

Обратная связь в виде анкеты помогла нам сделать определенные выводы об эффективности игрового занятия.

. Самоанализ по видам деятельности.

В работе психолога присутствуют легкие и более сложные моменты. Подбор диагностического материала, интерпретация и беседа с испытуемыми - это лишь малая часть работы психолога, с которой я столкнулась в ходе прохождения практике.

Руководитель практики от организации поставил передо мной цель провести игровое занятие о вреде курения. Выбор такой темы не случаен так сегодня курение среди молодежи является серьезной социальной проблемой. Поэтому в колледже проводятся профилактические беседы, семинары о вреде курения для студентов.

Так как я впервые проводил игровое занятие, несомненно, чувство волнения и переживания за то, как меня встретят студенты и как все пройдет, присутствовало. Подготовленный материал, хорошее настроение и вера в свои силы помогли мне провести интересное, веселое и главное полезное игровое занятие.

Самым простым для меня оказалось это подбор диагностического материала и проведение тестирования.

С наибольшими сложностями я столкнулся при обработке данных и при индивидуальных беседах с испытуемыми. Если в первом случаи я проконсультировался, то во втором мне пришлось положиться только на свои знания. Трудно совмещать техники, которые применяются в психологическом консультировании.

Именно благодаря этим сложностям и их проработке я получил опыт и новые знания, которые в дальнейшем обязательно пригодится.

Список литературы

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось-89, 1999. - 176 с.

. Митина О.В. Математические методы в психологии: Практикум. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 238 с.

. Немов Р.С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 640 с.

. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие/Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2010. - 694 с.

. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сос. Райгородский Д.Я. - Самара, 2001. - 672 с.

. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.

. Психологические игры и упражнения. - Режим доступа: http://mirrosta.ru

. Психологические игры для тренингов. - Режим доступа: http://www.trepsy.net