

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России)

ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ, РАЗРАБОТАННЫЕ НА БАЗЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ФАКУЛЬТЕТА ДОВУЗОВСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КУБГМУ ДЛЯ НУЖД УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ

Подготовил педагог-психолог
факультета довузовской подготовки

М.А. Милославский

Краснодар 2017

Основной целью данной тренинговой программы выступает повышение уровня академической эффективности учащихся.

Данная цель может быть достигнута несколькими альтернативными путями:

1) Для учащихся, причиной академической неэффективности которых выступает отсутствие адекватной академической мотивации может быть рекомендован **тренинг формирования положительного образа учения** путем выявления и изменения нерациональных убеждений о задачах обучения и структуре академической среды.

2) В случае если амотивированное поведение учащегося обусловлено нерациональными убеждениями о себе самом и межличностных отношениях (с одноклассниками, учителями и родителями), может быть рекомендован **тренинг ассертивного (уверенного) поведения** в ходе решения учебных задач и проверки знаний, включающий также анализ и изменение иррациональных убеждений личности.

3) Учащимся, амотивированным к учению в результате дезадаптации, неспособным к эффективной работе с учебными материалами и грамотному распределению личного времени учащегося может быть рекомендован **тренинг тайм-менеджмента** (навыка анализа эффективности и организации личного времени).

4) Для учащихся, в отношении которых наблюдаются нарушения поведения в результате неусидчивости и эмоциональной лабильности (подвижности) рекомендован **тренинг саморегуляции**.

Каждое тренинговое занятие рассчитано на группу учащихся из 7-12 человек. Длительность каждого тренинга – 2 часа 10 минут (с учетом десятиминутного перерыва).

Описание структуры тренинговых программ:

Тренинг формирования положительного образа учения:

1. Знакомство
2. Описание основных типов иррациональных убеждений личности (гиперболизация, катастрофизация, самопредписание, предписание другим, низкая фрустрационная толерантность, самооценка/самоунижение).
3. Обучение схеме АВС (ситуация-автоматическая мысль-поведение/эмоция)

4. Формирование навыка обнаружения иррациональных убеждений и их оспаривания.
5. Подведение итогов

Тренинг асертивного (уверенного) поведения

1. Знакомство
2. Описание различных стратегий поведения (избегающее, агрессивное, зависимое, пассивно-агрессивное, асертивное). Беседа о значении стратегий поведения в учении.
3. Тренировка навыка распознавания стратегий поведения. Рассмотрение кейсов с ситуациями различного поведения в академической среде.
4. Тренировка асертивного поведения в парах.
5. Подведение итогов

Тренинг тайм-менеджмента

1. Знакомство
2. Построение индивидуального отчета распределения личного и учебного времени.
3. Знакомство с приемами построения распорядка дня
4. Изучение способов оптимизации учебного времени
5. Подведение итогов

Тренинг саморегуляции

1. Знакомство.
2. Обсуждение проблем саморегуляции, рассмотрение кейсов и личных случаев, когда нарушение саморегуляции мешает эффективному учению
3. Знакомство с приемами развития навыка саморегуляции
4. Упражнения на развитие саморегуляции
5. Подведение итогов.

Далее представлен пример субъективной шкалы тревожных ситуаций, связанных со сдачей экзаменов. Принимается, что 0 баллов соответствует полному отсутствию чувства тревоги, а оценка в 100 баллов - максимальной тревоге и страху. При создании такого ряда важно не допускать больших разрывов (более 10 баллов) в субъективной шкале тревоги.

0 баллов	Учебный год только начался.
10 баллов	Упоминание преподавателем об экзамене в начале учебного года.
20 баллов	Случайный разговор об экзамене за месяц перед ним
30 баллов	За неделю перед экзаменом.
40 баллов	Тревожное настроение на консультации перед экзаменом.
50 баллов	За день до экзамена влажные ладони, и я чувствую, что забываю элементарные вещи.
60 баллов	Пробуждение утром перед экзаменом.
65 баллов	Когда иду на экзамен, меня всего трясет и я чувствую себя больным.
75 баллов	Подход к доске объявлений чтобы узнать место проведения экзамена.
85 баллов	Тягостное ожидание за пределами экзаменационной комнаты
90 баллов	Когда я захожу в аудиторию, у меня потные руки, я боюсь, что все забыл и хочется убежать.
95 баллов	Взглянув на экзаменационный билет, с ужасом вижу, что не знаю 1-2 вопросов. Напряженный ступор.
100 баллов	Уход с экзамена из-за сильной паники.