

Сценарий кураторского часа

«Перезагрузка: как нам понимать друг друга»

Продолжительность: 45 минут.

Оборудование: доска (или флипчарт), маркеры, стикеры двух цветов (например, желтые и синие), листы А4, ручки.

Стулья: желательно расставить полукругом, чтобы все видели друг друга и доску.

Этап 1. Вводный. Создание безопасного пространства (5 минут)

Задача: Снизить защитные барьеры и задать правила игры.

Действия куратора:

«Ребята, привет. Я вижу, что в последнее время в группе накопилось напряжение. Это нормально: мы все разные, нагрузки растут, возникает усталость. Сегодня мы собрались не для того, чтобы искать виноватых или кого-то наказывать. Наша цель - разгрузить атмосферу, чтобы всем было комфортно учиться. Чтобы всё прошло успешно, давайте примем три правила на эти 45 минут»:

Правило «Стоп-критика»: Говорим только о фактах и своих чувствах, не переходим на личности и оскорбления.

Правило «Один микрофон»: Говорит один человек, остальные слушают. Не перебиваем.

Правило «Конфиденциальность»: Всё, что происходит здесь, остается между нами и не выносится в коридоры вуза.

Группа соглашается (кивком или поднятием рук).

Этап 2. Сбор симптомов. Техника «Парковка проблем» (12 минут)

Задача: Дать студентам возможность легально и безопасно выплеснуть накопившийся негатив.

Действия куратора: Разрежьте доску визуально на две части. Раздайте каждому по 2 стикера желтого цвета.

Инструкция студентам: «Напишите на этих стикерах анонимно по одной проблеме, которая сейчас мешает нашей группе быть дружной или продуктивной. Пишите разборчиво. Например: «Шум в общем чате», «Деление на любимчиков», «Игнорирование просьб старосты»».

Сбор и группировка: Студенты наклеивают стикеры на доску. Куратор вслух зачитывает их и прямо на ходу группирует по кластерам (например: Коммуникация в чатах, Учеба и дедлайны, Личные взаимоотношения).

Результат: Проблемы визуализированы, они больше не «висят в воздухе» скрытой угрозой.

Этап 3. Смена фокуса. Поиск решений (18 минут)

Задача: Перевести группу из состояния «жалобщиков» в состояние «создателей решений» (метод фасилитации).

Действия куратора: Разделите группу на 3 мини-команды (лучше случайным образом, например, по счету «первый, второй, третий», чтобы перемешать сложившиеся микрогруппы). Каждой команде выдается один из кластеров проблем, оформленный на этапе 2, лист А4 и синие стикеры.

Инструкция студентам: «Ваша задача - за 10 минут устроить мозговой штурм и написать на синих стикерах 2–3 конкретных правила или действия, которые помогут решить эту проблему. Правило должно отвечать на вопрос «Что делать?», а не «Кто виноват?»».

Презентация решений (8 минут): Спикер от каждой команды выходит к доске, озвучивает предложения и наклеивает синие стикеры-решения поверх желтых стикеров-проблем. Группа голосует за каждое предложение (поднятием рук). Если большинство «за» - правило принимается.

Этап 4. Закрепление. «Манифест группы» (7 минут)

Задача: Зафиксировать договоренности и вернуть позитивный настрой.

Действия куратора: Куратор выписывает на чистый лист флипчарта или маркерную доску те правила, за которые проголосовала группа.

Пример получившегося манифеста:

Общий чат группы используется только для учебы. Флуд и мемы переносим в отдельную флудилку.

Если староста пишет важное объявление, каждый обязан поставить лайк/реакцию в течение дня в знак того, что информация принята.

При подготовке групповых проектов дедлайн сдачи своей части - за 24 часа до общей сборки.

Действия куратора: «Эти правила создали вы сами. Я сфотографирую их и закреплю в нашем рабочем чате. Если кто-то будет их нарушать, группа имеет полное право вежливо напомнить нарушителю о сегодняшнем уговоре».

Этап 5. Рефлексия (3 минуты)

Задача: Быстрая обратная связь.

Упражнение «Одним словом»: Студенты по цепочке говорят ровно одно слово, отвечая на вопрос: «С каким чувством или мыслью вы уходите с этого часа?» (например: «Облегчение», «Надежда», «Усталость», «Понимание»).

Куратор благодарит группу за честность и конструктивный диалог. Кураторский час окончен.

При обнаружении эмоционального неблагополучия, тревожных сигналов изолированности, конфликтных ситуаций рекомендуется обращаться к педагогу-психологу сектора социально-педагогической и психологической работы

Сектор социально-педагогической и психологической работы

Телефон: + 375 17 369-12-70

Эл. почта: spgs2@bsmu.by

Адрес: 220083, г. Минск, пр. Дзержинского 83, корп. 6
(общежитие УО БГМУ №5), кабинет 109, 110, 113