

ТРЕНИНГ НА СПЛОЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ КАК СРЕДСТВО УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Елена Владимировна Моргаева

Педагог-психолог Нижегородского
государственного лингвистического
университета им. Н.А.Добролюбова



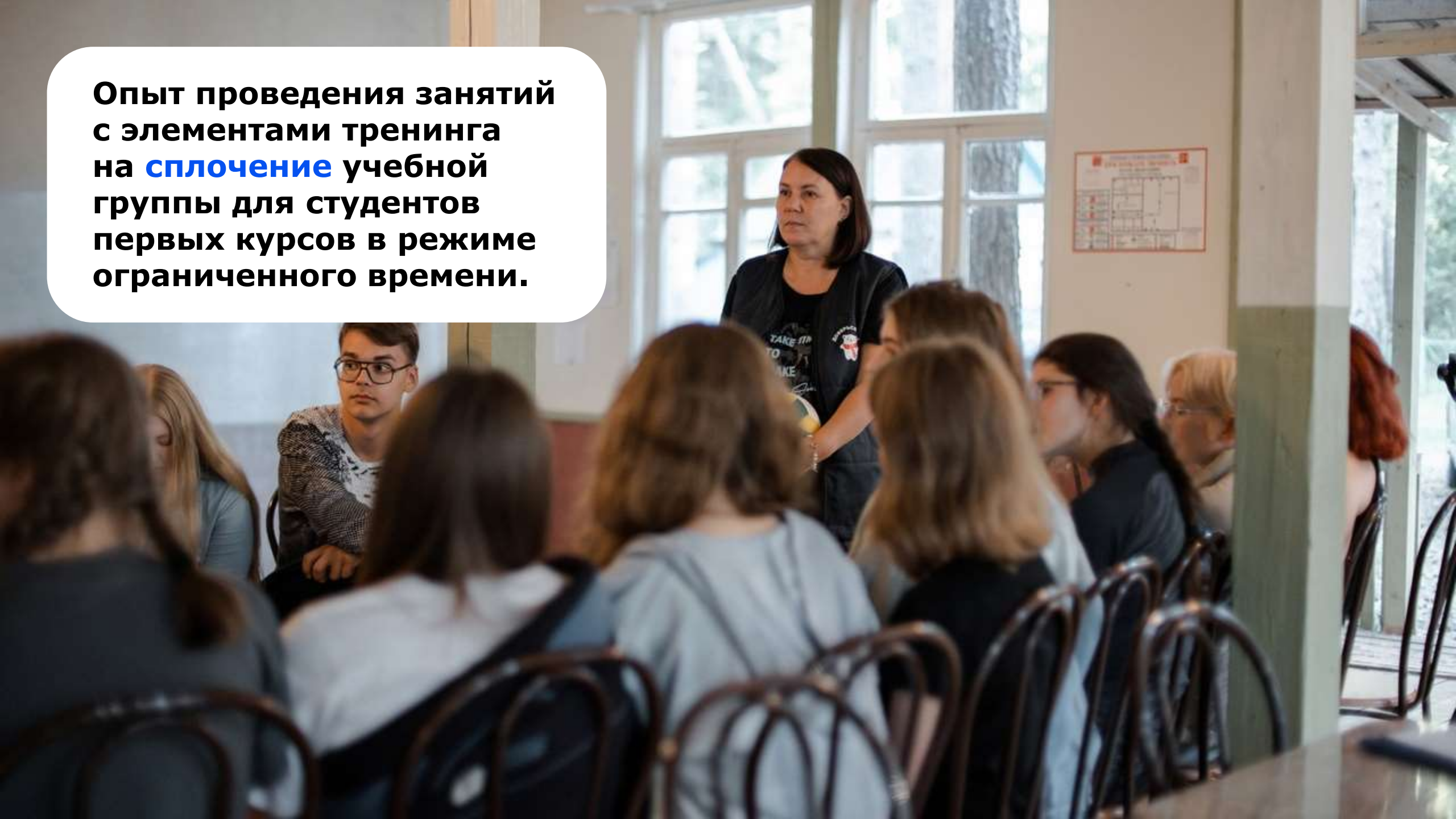
ФГБОУ «Нижегородский
государственный лингвистический
университет им. Н.А. Добролюбова»

lunn.ru

Начало обучения в университете — это сложное время для студентов, так как они сталкиваются с новыми условиями, нагрузками, средой и людьми.



Опыт проведения занятий с элементами тренинга на **сплочение учебной группы для студентов первых курсов в режиме ограниченного времени.**



При подборе основных упражнений мы **уделили внимание** следующим **аспектам**:

Деловая коммуникация

Упражнение, направленное на развитие навыков эффективного общения в формальном контексте.

Личная беседа

Упражнение на развитие навыков установления доверительных отношений в неформальной обстановке.

Оказание поддержки

Упражнение, помогающее участникам получить опыт получения и оказания психологической поддержки.

Важно:

- Подобрать упражнения, способствующие постепенному раскрытию участников.
- Создать безопасную атмосферу на тренинге, где участники могут чувствовать себя свободно и открыто общаться.
- Дать положительную обратную связь участникам, чтобы они могли отслеживать свой прогресс в освоении разных стилей общения.

Ход тренинга:

- **Представление психолога. Знакомство с правилами работы кабинета психологической помощи.**
- **Правила работы на тренинге.**
- **Вступление**
Обсуждение изменений, произошедших в жизни участников с началом студенческой жизни, и обозначение темы тренинга.
- **Разминка**
«Построение по дням рождения»
Правила игры. Команда должна выстроиться в линию по порядку дней рождений, не разговаривая друг с другом. Можно общаться знаками и жестами, подталкивать друг друга, чтобы перестроиться.
- **Шеринг**



Деловая коммуникация

Упражнение «Правила поведения»

Разговор о целях создания и значении правил в нашей жизни.

Группа делится на 2-3 команды.

Каждой команде выдается лист А4 и ручка. Лист делится на два столбца: «Значимо» и «Приятно».

Каждой команде предлагается обсудить, что, по их мнению, необходимо, чтобы совместное обучение было комфортным и запомнилось на всю жизнь. При этом часть предложений записывается в столбец «Значимо», а часть – в «Приятно».

Команда обсуждает и записывает ключевые слова на листке.

Затем представители команд выходят перед группой, зачитывают по очереди по 1 правилу, все вместе обсуждают и принимают правила поведения в группе.

Составленный таким образом список будет напоминать команде о том, что они должны придерживаться этих ценностей.



Шеринг



Личная беседа

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Разговор о том, как иногда сложно сделать первый шаг к общению и как важно его сделать, о принятии.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое.


Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внутреннего круга им отвечают так же.

Затем то же самое проходит с фразой: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера.

Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга. Для уточнения сходства и отличий можно задавать вопросы.



Шеринг



Оказание поддержки

Упражнение «Ангелы»

Беседа о видах и формах психологической поддержки, о правилах оказания поддержки.

Участникам предлагается написать на маленьких листочках три коротких фразы, которые они хотели бы услышать от близких людей в сложной ситуации.

После этого один из участников садится на стул спиной к остальным. Озвучиваются правила. Сидящий на стуле участник закрывает глаза. Остальные по одному подходят к нему и на ухо шепотом произносят одну из фраз, написанных на листочке. Важно, чтобы не было долгих пауз.

Когда все закончили, сидящий на стуле открывает глаза и освобождает стул. Его место занимает следующий. И всё проходит по тому же сценарию, пока все желающие не получат поддержку.

Важно предлагать участникам получить поддержку, но не заставлять.



Шеринг

● **Подведение итогов**

● **Заключительный шеринг**

● **Заполнение формы обратной связи**



Что сегодня на занятии было для Вас наиболее ценно?

Взаимодействие с одноклассниками, получение нового эмоционального опыта

То что мы сблизились с группой еще больше, научились принимать поддержку и оказывать ее

Я тяжело принимаю помощь и обрываю людей, когда они начинают поддерживать. Но сегодня мне пришлось послушать сидя на стуле. Это очень тяжело, но мне стало лучше

Для меня самым ценным была коммуникация с ребятами, с которыми я учусь, так как они не особо со мной взаимодействуют

Получить поддержку, потому что испытываю трудности в жизни сейчас

Почувствовать себя важной и нужной

Услышать про себя мнение других

Общение с группой; понять, что им важно и нужно

Услышать то, о чем думают другие девочки, понять, о чем у них болит душа.

Что Вам больше всего понравилось?

Я была рада так тесно и открыто пообщаться с одногруппниками

Спокойная и дружелюбная атмосфера во время занятия

Понравилась интимная атмосфера данного тренинга, как именно психолог помог нам раскрыться и не стесняться себя. Высказать то, что может и хотели высказать, но не могли

Понравилось то, что я зашла в аудиторию со страхами и переживаниями, а после стала эмоционально сильно и верю в себя

Больше всего мне понравилось, когда учились оказывать поддержку и принимать ее, мне сегодня было очень важно услышать эти слова

Комфортное времяпрепровождение с одногруппниками, возможность подобрать искренние слова для каждого

Мне понравилось, что мы провели это время вместе с ребятами и узнали друг друга поближе, поддержали всех

Что Вы будете использовать в дальнейшем?

Правила, согласованные с одногруппниками сегодня

Буду более внимательна к эмоциям своих одногруппниц

Настраивать группу на доброжелательные отношения

Мы поняли, что нам важна поддержка друг друга, так что я постараюсь быть внимательнее к своим одногруппникам

Навыки и знания, полученные на тренинге

В трудные моменты вспоминать слова поддержки, которые мне сказали одногруппники

Поддерживать друг друга, не стесняться других участников группы, понять, что они люди со своими тараканами в голове

Постараемся следовать правилам, которые придумали совместно с одногруппниками

Навыки и знания, полученные на тренинге

Правила, которые мы сами составили

Буду чаще обращаться за помощью к своим одногруппникам, зная, что смогу её получить

Хочу поделиться и другими **результатами** проведения этих занятий



Первокурсники узнали, что в университете есть психолог



19% участников тренинга в форме обратной связи отметили потребность в психологической помощи



Возросло доверие первокурсников к психологу



У меня появился список актуальных для студентов тем для проведения дальнейших занятий.

Спасибо за внимание!

Моргаева Елена Владимировна,

педагог-психолог ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
лингвистический университет им. Н.А.Добролюбова»

+7 920 0016 008

mev1908@rambler.ru

@Elena_yourcoach_nn