

Программа психологического тренинга для студентов 1 курса правоохранительного колледжа «Здравствуйте!»

Начался новый учебный год. Пришло новое пополнение. Какие вы, студенты – первокурсники? Как и чем помочь вам, чтобы нам всем было интересно вместе жить и учиться? Для решения этих вопросов и оказания помощи в колледже создана психологическая служба. Нужно познакомить ребят друг с другом, выстроить хорошие взаимоотношения с ребятами старшего курса, помочь безболезненно принять правила колледжа и придерживаться их. На этом этапе была разработана программа коммуникативного тренинга, как форма взаимодействия студентов - первокурсников. Тренинг получил название «Здравствуйте!»

Цель. Содействие социальной адаптации, развитию личности, развитие жизненно необходимых навыков, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям, предупреждение агрессивного и конфликтного поведения.

Задачи.

Создание условий для:

- 1) **Создание условий для:**
 - а) развития эмоционально-волевой сферы;
 - б) развития чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
 - с) отработки навыков уверенного поведения;
- 2) Помощь в осознании собственной ответственности за собственные поступки, в анализе своих жизненных установок.
- 3) Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- 1) Вводная часть (разминка).
- 2) Основная часть (рабочая).

3) Завершение.

Продолжительность и структура тренинга
Тренинг рассчитан на 3 занятия по 1 академическому часу (общая продолжительность 3 академических часа). Вводная часть (приветствие) и завершение обычно занимают примерно 5 минут всего времени занятия. Остальное время уделено собственно работе.

Структура занятий:

1. Приветствие.

Цель: Знакомство друг с другом. Создание позитивного настроения на занятие.

2. Разминка

Цель: Активизация участников группы, введение в рабочую атмосферу.

3. Основная часть:

- разыгрывание этюдов;
- использование телесно-двигательных, танцевальных техник;
- изобразительная деятельность;
- релаксационные упражнения.

6. Ритуал прощания

Цель: Создание ощущения завершенности, позитивного настроения и желания встретиться снова.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Тренинг проходил в течение 3 дней, по одному занятию в неделю. Поэтому за всё это время группы прошли все основные стадии становления коллектива. Оно начиналось со стадии зависимого и исследующего поведения. От состояния подозрения и закрытости, через исследовательский интерес, возникло доверие, желание устанавливать отношения с другими участниками. На стадии становления проявилось соперничество и стремление к власти, участники вели борьбу за лидерство. Наконец, на стадии зрелости группы на первый план вышла потребность в привязанности: участники установили тесную эмоциональную связь друг с другом.

Менялась также динамика в группе. Процесс упирался в сопротивление участников, выражающейся в нарушении дисциплины, смехе. Ведущему приходилось отслеживать свои чувства и работать с состояниями, для дальнейшего эффективного выхода на конструктивную работу. Помогало терпение, открытость, доверие, искренность и те принципы, которыми мы изначально решили руководствоваться в работе.

В целом цель программы можно считать достигнутой. Общее эмоциональное состояние по завершении тренинга приподнятое, со стороны участников отношение благодарности. По словам ребят, все задания на тренинги были полезны и помогли лучше узнать себя и своих товарищей, полученный опыт помог осознать свои страхи, повысить уверенность в себе, осознать стереотипы поведения. Все это по мнению ребят поможет улучшить отношения не только со сверстниками, но и со взрослыми.

Одной из косвенных задач программы была работа со страхами и тревожностью, которую тоже можно считать успешно достигнутой. Часть страхов, связана с боязнью оценки окружающих и стремлением сохранить свой статус в глазах сверстников. Зачастую именно страх сковывает и тормозит развитие спортивных достижений. Упражнения и игры в представленном тренинге помогали ребятам раскрыться, расслабиться,

принять себя и других, с уважением относиться к чувствам окружающих, что в свою очередь также способствовало снижению уровня тревожности.