

Игнатова М.И.

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Владимирской области «Муромский педагогический колледж»
Владимирская область, г. Муром, ул. Карла Маркса, д.24
ignatova_m77@mail.ru*

Тренинговые занятия как средство сплочения коллектива студентов

Вопрос социально – психологической адаптации студентов первого года обучения в педагогическом колледже всегда был и остаётся актуальным. С началом обучения изменяется социальное окружение студента (новый коллектив, новые преподаватели), а также условия обучения (изменение режима и нагрузки учебной деятельности, требований преподавателей, формы и методы обучения).

Проблема адаптации студентов широко рассматривается в психолого-педагогических науках такими учеными как: Ж. Пиаже, Д. В. Колесовым, В. В. Богословским и др. На сегодняшний день существует множество определений адаптации, как имеющих общий, очень широкий смысл, так и узкий, направленные на раскрытие сущности адаптационного процесса от биохимического до социального характера. Так, психологи А. В. Петровский, В. В. Богословский, Р. С. Немов практически одинаково определяют адаптацию как «приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки» [3].

Адаптация студентов к новым условиям обучения в колледже — это сложный и многогранный процесс и именно поэтому нужно помочь первокурснику повзрослеть. Поступление в колледж для студентов с неполным средним образованием (на базе 9 классов) приходится на один из сложных периодов развития личности — поздний подростковый и ранний юношеский возраст, связанный с личностным и профессиональным самоопределением вчерашних школьников. Проблемы возрастного кризиса накладываются на проблемы адаптации к новому социальному окружению, принятию нового социального статуса первокурсника, студента. Так же с первых дней обучения в колледже большинство студентов проживают в общежитии. Отъезд из дома, новые увлечения и знакомства, друзья и недруги, новый уклад жизни, отдаленность от родителей и семьи – все это требует особого внимания к студентам со стороны классного руководителя, педагогов, воспитателей, социального педагога, педагога - психолога.

Основной задачей классного руководителя в работе со студентами в данный период является: создание условий для успешной социально – психологической адаптации студентов к новой ситуации обучения.

С первых дней учебы в новом коллективе важно создать положительный эмоциональный фон, условия для активной жизнедеятельности, доброжелательные взаимоотношения между студентами. Улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм общения важны не только для повышения сплоченности группы, развития коллектива как целостного группового субъекта, но и для успешной учебной деятельности.

Наиболее оптимальной формой работы со студентами в данный период времени являются тренинговые занятия на знакомство и сплочение, которые может организовать классный руководитель.

Тренинговые занятия будут более эффективными, если соблюдать следующие рекомендации[4]:

- 1) Занятия должны проходить в просторном помещении, студенты сидят в кругу.
- 2) Очень важно, чтобы в упражнениях участвовала вся группа.
- 3) Если же возникает необходимость разделить группу, то подгруппы можно выделять случайным образом и каждый раз состав этих подгрупп должен быть разным.
- 4) Классный руководитель берёт на себя роль ведущего и является активным участником занятия.
- 5) Важно совместно составить список правил работы группы и соблюдать их на всех занятиях.

б) После каждого упражнения и по окончании занятия необходимо проведение рефлексии.
Примеры занятий.

Занятие 1. Давайте познакомимся.

Цели:

- Ориентация студентов в целях занятия;
- знакомство со студентами;
- установление групповых норм;
- сплочение коллектива.

Слово ведущего. Знакомство с группой, рассказ о целях занятий, мотивация на работу в группе. Введение правил занятия и их обсуждение:

- 1) Доверительный стиль общения.
- 2) Общение по принципу «здесь и сейчас».
- 3) Активность.
- 4) Уважение к говорящему.
- 5) Недопустимость непосредственных оценок.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Первый участник называет свое имя, следующий – имя первого и свое, третий – имя первого, второго и свое и т.д.

Упражнение 2. «Расскажи о себе»

Каждому участнику предлагается рассказать немного о себе (то, чем он может поделиться в данный момент).

Упражнение 3. «Поменяйтесь местами»

Участники также находятся в кругу, но только стульев должно быть на один меньше, чем самих участников. В данном задании будет один водящий, который стоит в центре круга. Водящий называет, например такие предложения: «Поменяйтесь местами те, кто умеет жарить яичницу». Участники, сидящие на стульях, и умеющие жарить яичницу должны поменяться местами. Пока, вставшие участники меняются местами, водящий должен занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остался без стула становится водящим. Упражнение продолжается, пока все не побудут в роли водящего.

Упражнение 4. «Вавилонская башня» [1]

Материалы: скотч, ножницы и стопка газет.

Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей.

Упражнение 5. «Передача движений» [1]

Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30 – 40 сантиметров, закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди участника (массирует ему плечи, постукивает пальцами вокруг позвоночника и т.д.), тот делает такое же движение, касаясь следующего и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник, пускающий по кругу очередное движение. Когда в роли водящего побывала половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались юноши и девушки.

Рефлексия занятия.

Занятие 2. Созвездие

Цели: Создать условия для сплочения коллектива. Предоставить возможность вступить во внутригрупповое взаимодействие, прожить ситуацию сотрудничества, взаимоподдержки. Оборудование: Звездочки по количеству участников (разноцветные), ватман, фломастеры, карандаши, краски, кисти, клей, скотч, музыка, мяч.

Упражнение 1.

Ведущий. Здравствуйте. Когда люди встречаются, они часто обмениваются рукопожатием. Давайте и мы обменяемся рукопожатием. Только сделаем это необычно. Сейчас на счет «три»

мы, стоя в кругу, выбросим любое количество пальцев правой руки. Наша задача — не договариваясь, постараться выбросить одинаковое количество пальцев. У кого в круге окажется одинаковое количество пальцев, пожимают друг другу руки.

Упражнение 2.

Ведущий. Все мы видели звёздное небо. Назовите любой образ, любую мысль, которая возникает у вас при слове «звезда»? (по кругу)

Есть ли какое-нибудь сходство у человека и звезды? В чем оно?

Да, действительно, каждый человек по-своему ярок, загадочен, интересен, холоден или горяч, далек или близок. Значит, каждый из нас — звезда?

Ведущий. Сейчас каждый из вас получит звездочку. Вам необходимо написать на ней свое имя (желательно в центре звездочки) и качество личности, которое соответствует вам и начинается на первую букву вашего имени. Далее можно украсить звёздочку по своему желанию.

Ведущий так же выполняет это задание.

Рефлексия. Расскажите о своей звездочке, расскажите о том, где она находится. Высоко или низко она находится на небе, видно ли ее с Земли, есть ли рядом другие звездочки? Хорошо ли вашей звездочке там?

Упражнение 3.

Ведущий. Посмотрите еще раз на звездочки других участников и выберите ту, которая, по

вашему мнению, чем-то похожа на вашу.

Подойдите к этому человеку и положите свою руку ему на плечо. Образуйте пару. Если похожую на вас звездочку уже кто-то выбрал, присмотритесь к другим, найдите похожую и образуйте пару с ней. Сейчас в парах вы будете брать друг у друга интервью. Для этого поменяйтесь звездочками. На лучах звезды вы напишете ответы на вопросы о своем партнере, которые будут задаваться ведущим. Готовьтесь к тому, что после окончания задания вы представите своего партнера словами «Я представляю...» и зачитаете ответы.

Вопросы:

— твой день рождения;
— твое увлечение;
— какой подарок ты хотел(а) бы получить на свой день рождения;
— что ты ценишь в людях больше всего;
— твоя мечта.

Рефлексия. Что нового узнали друг о друге?

Упражнение 4.

Ведущий приклеивает свою звёздочку в центре ватмана (кусок неба), расположенного на доске.

Ведущий. Возьмите в руки свою звездочку и подойдите к нашему кусочку неба. Расположите ее в том месте неба, которое вам больше всего понравилось.

Рефлексия. Как вы себя чувствуете? Нравится ли вам расположение звезд? Хотели ли вы что-нибудь изменить?

Если изменить больше ничего не хочется, давайте приклеим звездочки на лист.

Упражнение 5.

Ведущий. Я думаю, что нас с вами объединяет очень многое. И сегодня мы об этом узнали. Чтобы еще раз подтвердить это, предлагаю сыграть в игру. Один из участников бросает мяч другому со словами: «Я думаю, что нас объединяет...» — и называет какое-то качество или признак. И тот, кто получит мяч, говорит: «Я согласен (согласна)» или «Не согласен (не согласна)». Этот участник продолжает игру дальше и бросает мяч следующему и т.д.

Упражнение 6.

Ведущий. Мы убедились, что нас действительно многое объединяет. Давайте соединим наши звездочки между собой. Получилось созвездие. Созвездие под названием... (название объединения).

Рефлексия занятия. [2]

Практика показывает, что проведение тренинговых занятий со студентами в период социально – психологической адаптации имеют положительные результаты. Процесс

знакомства и сплочения студентов происходит намного быстрее, так же студенты приобретают коммуникативные навыки, меньше возникает конфликтных ситуаций, снижается уровень тревожности, повышается мотивация к профессии и социальная активность первокурсников.

Литература

1. Грецов А.Г., Бедарева Т.А. Психологические игры для старшеклассников и студентов.- СПб.: Питер, 2008. – 190 с.
2. Мухаметова Н., Вавилина И., Журавлёва Л. Созвездие. Большая психологическая игра//Школьный психолог. - № 21. – 2004. - С.30 – 31
3. Огородник С. И., Масолова М. И. Социально-психологические проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в профессиональном колледже // Молодой ученый. — 2016. — №2. — С. 1024-1026. — URL <https://moluch.ru/archive/106/25079/> (дата обращения: 04.12.2018)
4. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М.: Вако, 2005. - 240 с.