



Технология проведения тренинга социально- психологической безопасности студентов

**Белуженко О.В., педагог-психолог
МБОУ «Школа № 99»,
г. Ростов-на-Дону**

Потребность в информации о здоровом образе жизни

Большинство (59,7%) опрошенных хотели бы получать информацию о здоровом образе жизни, четверть студентов (26,6%) считает, что «сам все знает», а 8,4% отметили, что в такой информации не нуждаются. Чаще всего такую информацию студенты получают по телевизору (53,4%), от знакомых и друзей (34,9%), от врача (33,2%), 26,6% студентов получают информацию о здоровом образе жизни от специалистов, 24,5% - из газет, а 10,7% - из специализированных журналов, причем 17% опрошенных ответили, что совсем не получают информацию о здоровом образе жизни.

(Пермский национальный исследовательский политехнический университет)

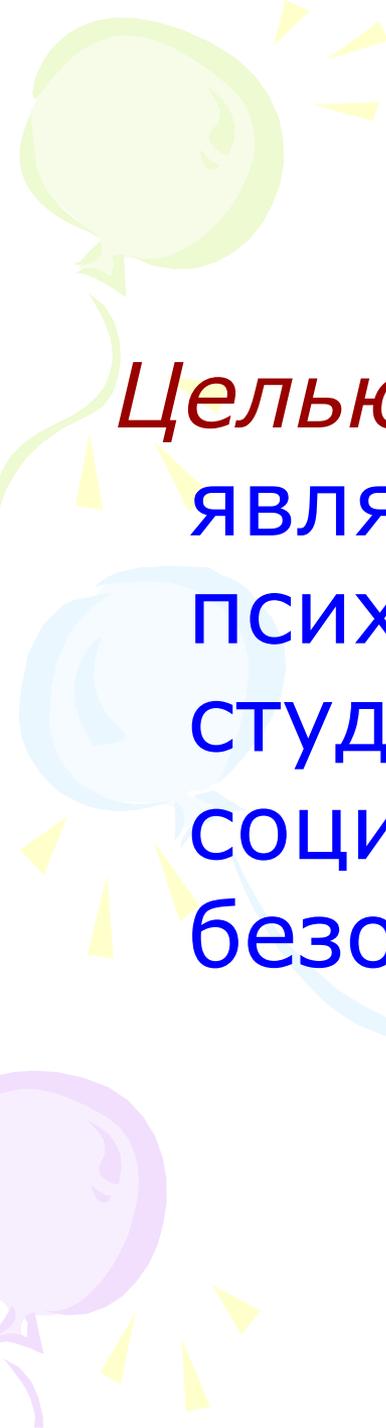
Актуальность тренинговой работы:

Особую **актуальность** приобретает работа с молодежью как активным деятелем (субъектом) собственного жизненного пути.

Связано это с тем, что, с одной стороны, молодежь является наиболее уязвимой частью общества, на которую нацелено большинство приемов **манипулятивного воздействия** (социального, политического, экономического);

с другой стороны, молодые люди наиболее открыты и **пластичны** к новому опыту в плане распознавания и обучения противодействию негативному психологическому влиянию извне.

А психологическое сопровождение студентов (предполагающее диагностику индивидуально-психологических особенностей молодежи, развитие ее личностных и субъектных свойств, творческого потенциала) позволяет формировать не только профессионала, конкурентоспособного на рынке труда, но и **субъекта безопасности**, субъекта собственной жизни. *(Таган.техн.ин-т ЮФУ)*



Цель тренинга:

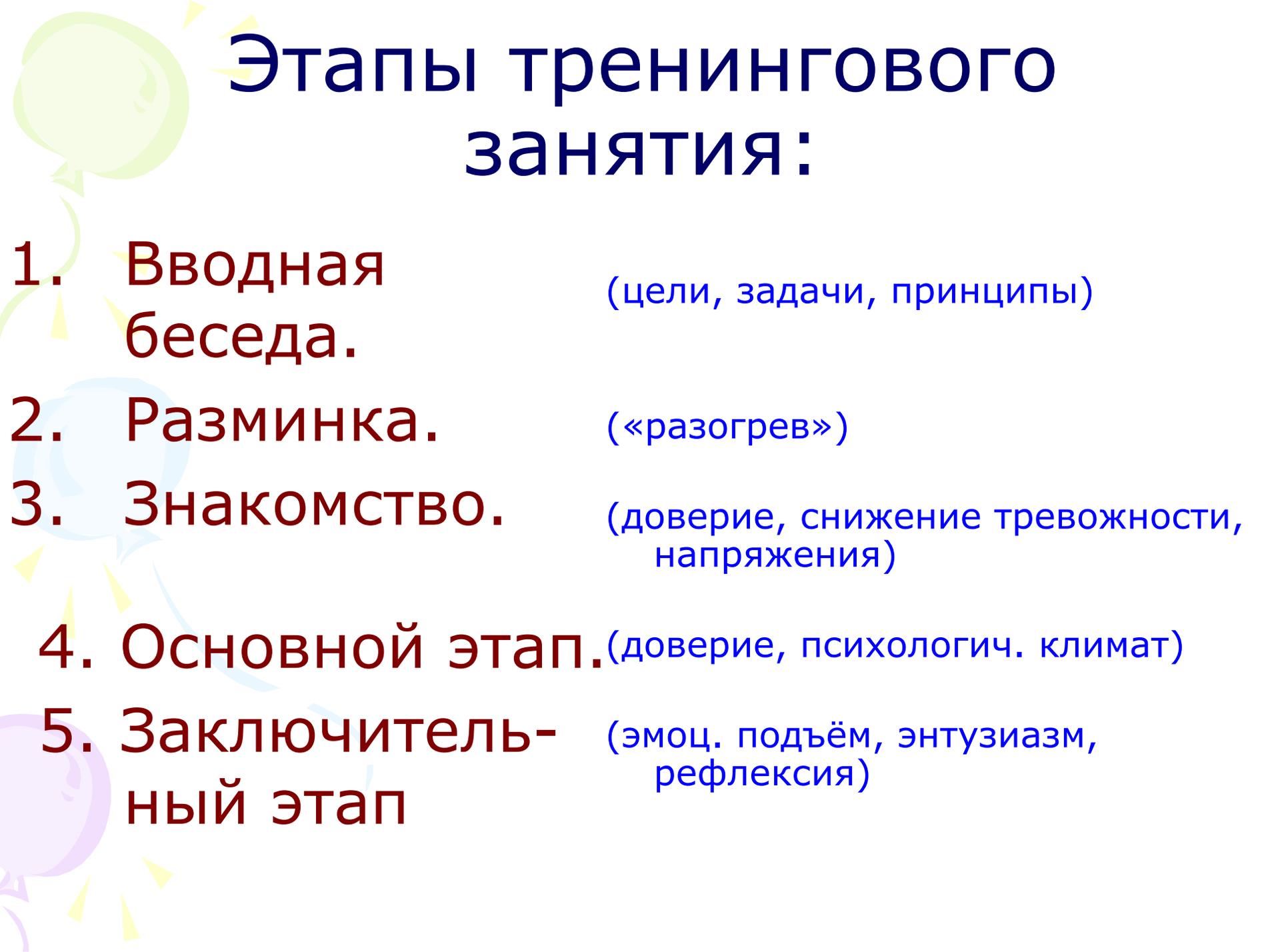
Целью тренинговой программы является развитие социально-психологической безопасности студентов и их потенциала социально-психологической безопасности (СПБ).

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к **самопознанию**, к погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем, для развития способности понимать свои переживания, выражать и контролировать их в процессе взаимодействия с окружающими.
2. Способствовать формированию **гармоничности** в межличностных отношениях.
3. Способствовать развитию способности открыто выражать свои чувства, развитию **удовлетворенности** межличностными отношениями.
4. Способствовать формированию **защищенности** в межличностных отношениях: снижению барьеров в общении, развитию толерантности.
5. Способствовать развитию **потенциала СПБ** студентов: осознанию целей, ценностей, смысло-жизненных ориентаций, личностному росту.

Принципы тренинговых занятий:

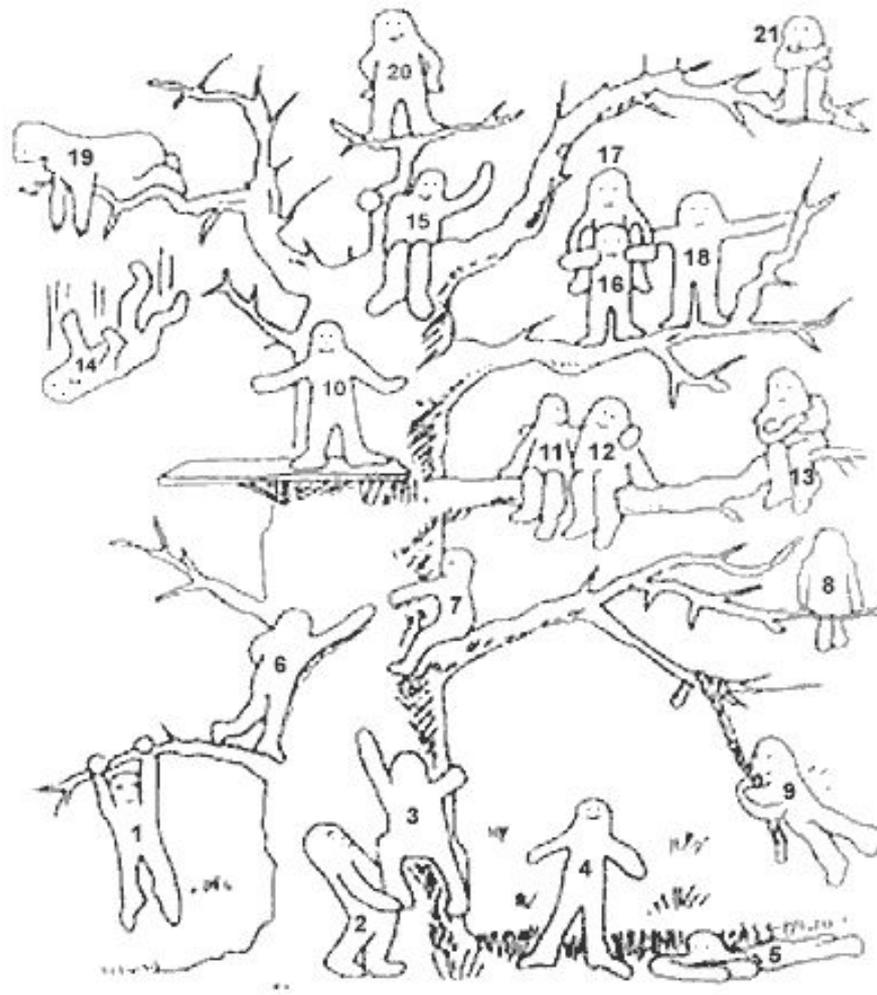
- принцип активности;
- принцип открытости;
- принцип «здесь и сейчас»;
- принцип конфиденциальности;
- принцип искренности в общении;
- принцип доверительности;
- не нарушать ход тренинга «лишними» разговорами.

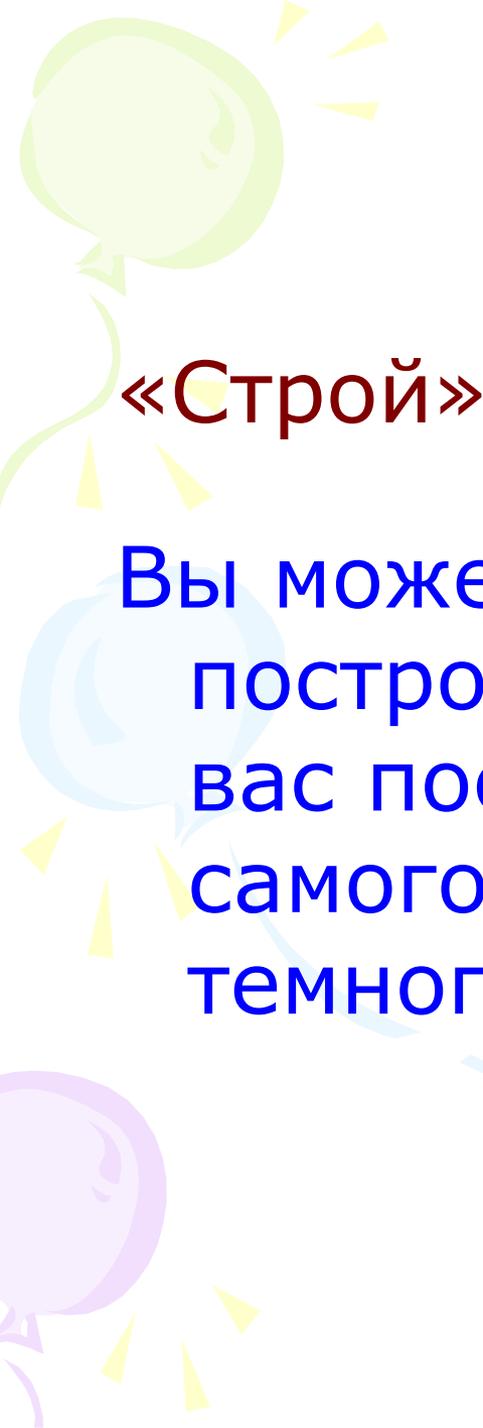


Этапы тренингового занятия:

1. Вводная беседа. (цели, задачи, принципы)
2. Разминка. («разогрев»)
3. Знакомство. (доверие, снижение тревожности, напряжения)
4. Основной этап. (доверие, психологич. климат)
5. Заключительный этап (эмоц. подъём, энтузиазм, рефлексия)

Вводное тестирование





Разминка

«Строй». (5 мин.)

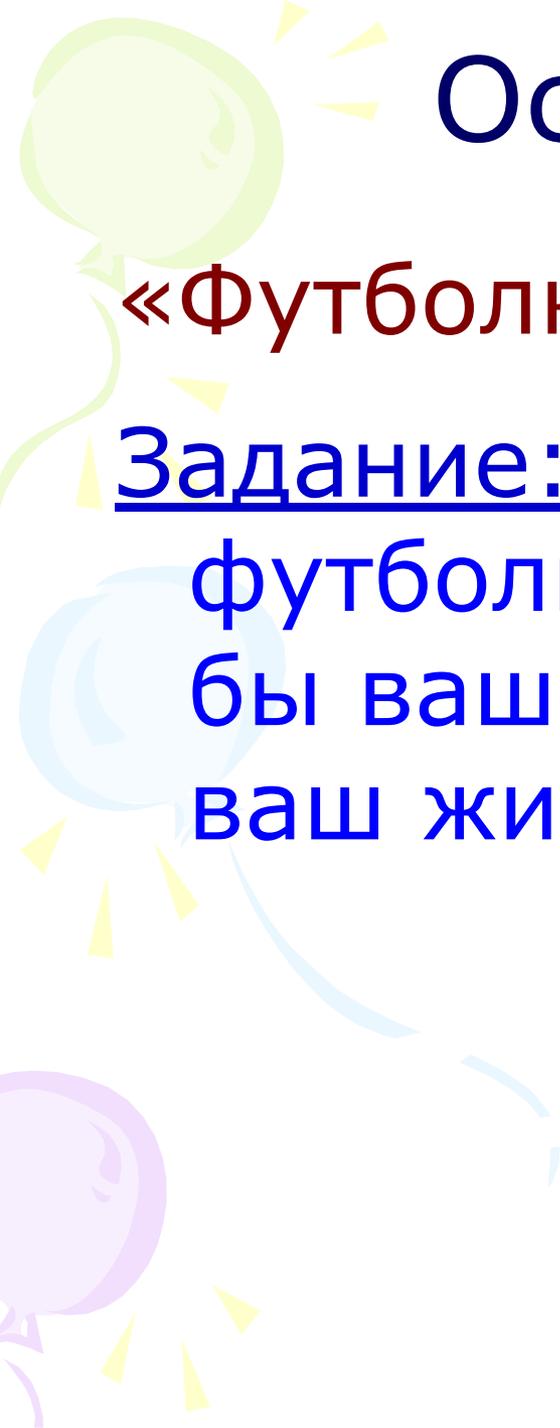
Вы можете легко и быстро
построиться по росту. А я попрошу
вас построиться по цвету волос: от
самого светлого, до самого
темного... по цвету глаз

Знакомство

«Снежный ком». (10 мин.)

Участники тренинговой группы называют своё имя и своё качество, характеризующее его. Качество должно начинаться с той же буквы, что и имя. По системе «снежный ком» все участники называют имена и качества.

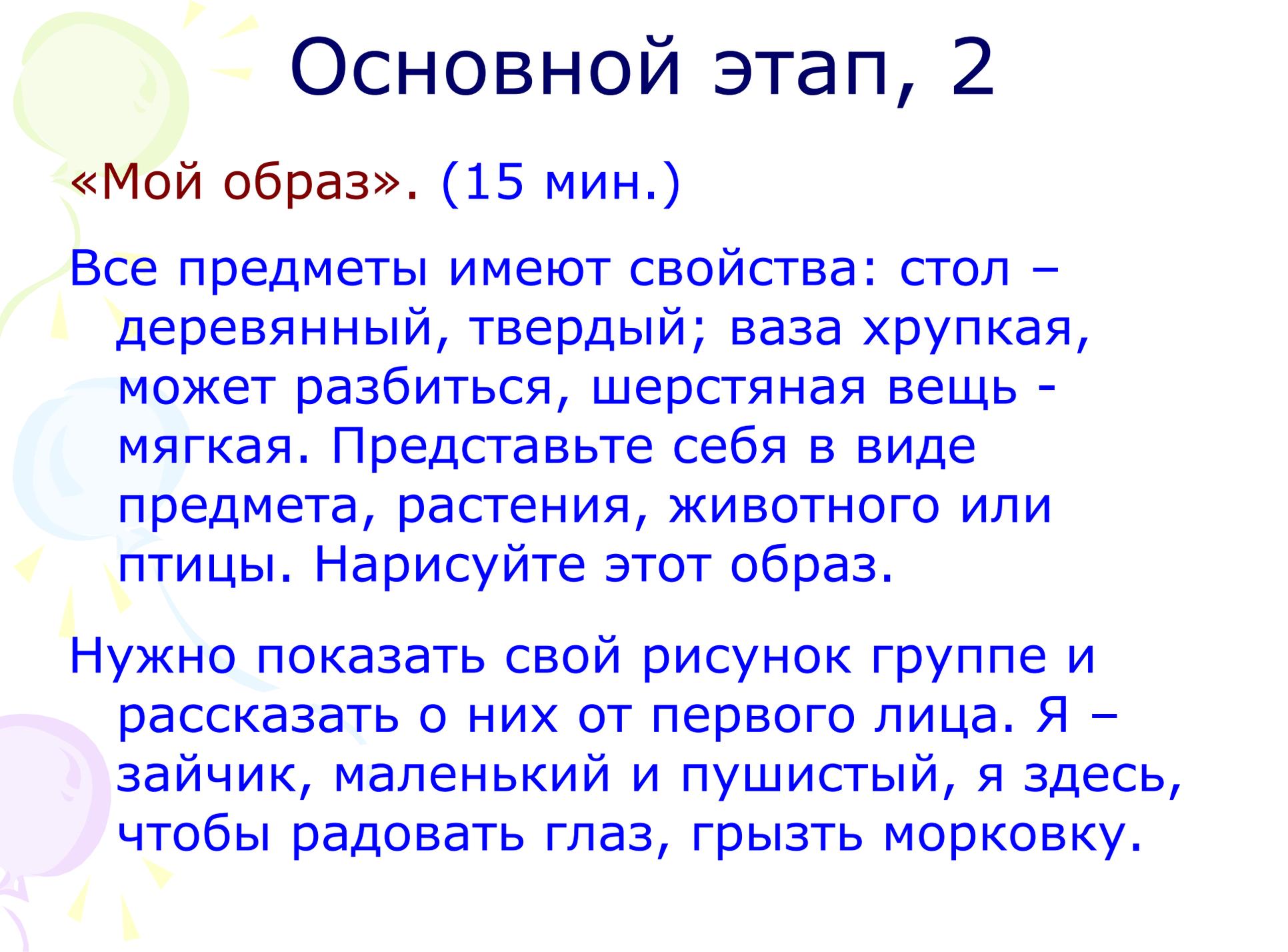
На втором этапе участники группы рассказывают, чего они ждут от тренинга и чего опасаются.



Основной этап, 1

«Футболка с надписью». (5 мин.)

Задание: придумайте надпись на футболку, которая выражала бы ваше отношение к жизни, ваш жизненный девиз.



Основной этап, 2

«Мой образ». (15 мин.)

Все предметы имеют свойства: стол – деревянный, твердый; ваза хрупкая, может разбиться, шерстяная вещь – мягкая. Представьте себя в виде предмета, растения, животного или птицы. Нарисуйте этот образ.

Нужно показать свой рисунок группе и рассказать о них от первого лица. Я – зайчик, маленький и пушистый, я здесь, чтобы радовать глаз, грызть морковку.

Основной этап, 3

«Дерево». (5 мин.)

Участвуют все члены группы.

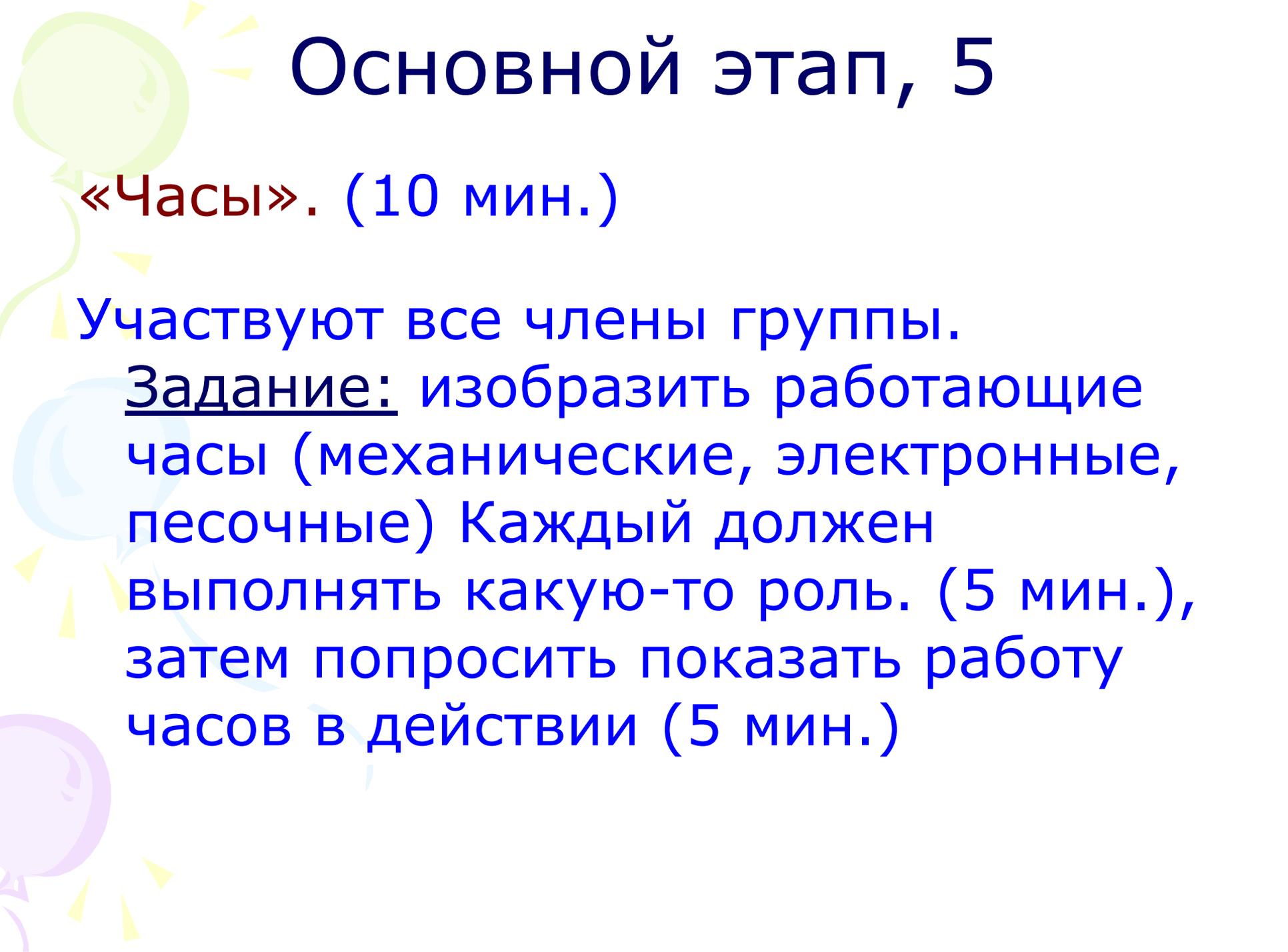
Задание: выстроиться всем вместе в виде дерева. Каждый должен найти для себя подходящее место: кто-то будет корнями, кто-то листвой. Условие упражнения: найти свое место в данной композиции

Основной этап, 4

«Жизнь прожить – не поле перейти». (15 мин.)

Дайте определение жизни. Если бы Вам надо было сравнить жизнь с лесом, садом, болотом, пустыней, лугом, полем, рекой, океаном, озером, горой, пещерой, вулканом, то какая бы это была жизнь. Какой образ ближе? Какой образ больше понравился? Почему?

Нарисуйте «карту», чтобы все ландшафты находились во взаимодействии. Расскажите или покажите, как Вы передвигаетесь по ним. Какая у Вас скорость, какое расстояние.



Основной этап, 5

«Часы». (10 мин.)

Участвуют все члены группы.

Задание: изобразить работающие часы (механические, электронные, песочные) Каждый должен выполнять какую-то роль. (5 мин.), затем попросить показать работу часов в действии (5 мин.)

Заключительный этап

«Откровенно говоря...». (10 мин.)

Во время занятия я понял(а), что

.....

Самым полезным для меня
было.....

Я был бы более откровенен,
если.....

Меня удивило.....

Мне не понравилось.....

Мне очень понравилось.....

На месте ведущего я бы.....

Использованная литература:

1. *Долинина И.Г., Кушнарёва О.В.* // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.;
URL:
<http://science-education.ru/ru/article/view?id=20934> (дата обращения: 31.01.2017).
2. *Педагогика безопасности: наука и образование:* материалы международной научной конференции, Екатеринбург, 14 ноября 2014 г. / сост. и общ. ред. А. Н. Павловой ; ФГБОУ ВПО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2014. – 190 с.
3. *Эксакусто Т.В.* Развитие социально-психологической безопасности студентов в условиях тренинговой работы // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2011. – Т. 123. – № 10. – С. 256-262.

Ресурсы Интернета:

1. [http://*mirrosta.ru*/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treninga-so-studentami.html](http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treninga-so-studentami.html)
2. [http://www.*prodlenka.org*/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/socialnaja-pedagogika-psihologija/72068-trening-adaptacii-dlja-studentov.html](http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/socialnaja-pedagogika-psihologija/72068-trening-adaptacii-dlja-studentov.html)
3. [http://www.*vash-psiholog.info*/volna/223/18487-provedenie-treninga-so-studentami-pervokursnikami-zhizn-kak-tvorchestvo.html](http://www.vash-psiholog.info/volna/223/18487-provedenie-treninga-so-studentami-pervokursnikami-zhizn-kak-tvorchestvo.html)

Диагностические материалы:

Анкета «Жизненные цели» - результаты анкетирования позволяют куратору представить направленность личности каждого студента и группы в целом (основные жизненные цели, степень развитости волевых черт характера). Данная анкета может быть использована в процессе подготовки беседы на тему «Путешествие в свое прошлое». Возможно коллективное обсуждение в группе результатов анкетирования.

Упражнение «Образ будущего» целесообразно проводить со студентами в целях диагностики их профессиональной ориентации, развития навыков целеполагания, осознания собственной мотивации деятельности и ее стратегий.

Диагностические материалы:

Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей – результаты данной методики помогут куратору определить ведущие потребности отдельных студентов и группы в целом и наметить дальнейшие меры педагогического взаимодействия. Результаты анкетирования могут быть обсуждены в форме ток-шоу.

Анкета «Что нам интересно» - результаты анкетирования дадут информацию о мотивах обучения студентов и могут обсуждаться в обобщенном виде в группе. Если большинство студентов группы испытывают трудности в изучении определенных предметов, необходимо назначить консультантов из числа более подготовленных студентов. Куратор может порекомендовать также дополнительную литературу, кружки, секции, студенческие (научные) общества и т.п., где студенты могут углубить свои знания по интересующим их предметам.

Диагностические материалы:

Опросник для изучения внеучебных интересов студентов – использование данных опросника позволит куратору определить, что увлекает студентов, каковы особенности проведения ими свободного от занятий времени. Опросник рекомендуется использовать в целях подготовки беседы «Мир твоих увлечений», в процессе которой куратор может дать информацию о кружках, секциях, клубах, молодежных организациях и пр., где студенты смогли бы развить свои интересы, приобрести интересующие их умения и навыки.

Анкета «Ты и твоя семья» - данные этой анкеты помогут куратору получить первоначальные сведения о семьях студентов, что позволит сразу выделить категорию лиц, требующих повышенного внимания (неполные семьи, неблагополучные семьи и т.д.). Куратор может использовать данные анкетирования для заполнения дневника куратора и обсуждения их с социальным педагогом, намечая план индивидуальной работы с отдельными студентами.

Диагностические материалы:

Шкала самооценки – исследование самооценки первокурсников.

Изучение эмоциональной напряженности – куратору необходимо информировать преподавателей о наличии в группе таких студентов, их особенностях, пригласить студентов для занятий в тренинговой группе под руководством психолога.

Анкета «Адаптированность» - позволяет куратору в конце учебного года определить процент адаптированных студентов в группе, проанализировать свои методы работы и на основе анализа выработать новые подходы, либо скорректировать уже примененные.

Методика «Лидер» - поможет в выявлении студентов, обладающих лидерскими качествами (например, при выборе старосты или студенческого актива).

Контактные данные:

Педагог-психолог, канд. хим. наук
Белуженко Ольга Васильевна,

г. Ростов-на-Дону, ул. Орбитальная,
50/1, МБОУ Школа № 99, каб. 105

e-mail: ocdod-bel@mail.ru