



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Чувашской Республики

**КАНАШСКИЙ ТРАНСПОРТНО-
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

Министерства образования Чувашской Республики

**ТРЕНИНГ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА И АДАПТАЦИИ
К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ
(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА СПО)**

*С.Г. Коньшева
педагог-психолог ГАПОУ «КанТЭТ»
Минобразования Чувашии*

ВВЕДЕНИЕ

Повышение нагрузки учебных дисциплин, усложнение учебных программ способствует увеличению количества стрессовых факторов, влияющих на эмоциональное состояние и психологическое благополучие всех участников образовательного процесса. Возникающие в таких условиях трудности охватывают и педагога и обучающихся, которые становятся узниками сложившихся обстоятельств.

Низкая готовность молодых людей справляться со стрессом, низкие показатели адаптивности и стрессоустойчивости, наоборот, делают учебную деятельность обучающегося не продуктивной и не эффективной. Вместе с тем, современные требования работодателя к различным специалистам, связаны с высокой степенью психологической готовности: преодолевать трудности, активизировать потенциал, формировать эффективную стратегию преодоления трудностей. Все это повышает требования со стороны образовательных учреждений, которые реализуют задачи формирования компетентных специалистов не только на образовательном, профессиональном, но и на личностном уровне.

ТРЕНИНГ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА И АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ

Цель тренинга – помочь социально-психологической адаптации личности в ситуации учебного стресса.

Задачи тренинга:

1) Раскрыть и осознать сильные стороны своей личности, а также открыто посмотреть на свои слабые стороны личности;

- 2) Формировать навыки снятия психологического напряжения, в условиях учебного стресса;
- 3) Выработать умение конструктивно выражать свое недовольство, свои эмоции и чувства;
- 4) Развитие стрессоустойчивости к ситуации сдачи экзаменов, ответов у доски, написания контрольных заданий;
- 5) Выработать навыки адаптивного поведения в сложных социально-психологических ситуациях.

Организация работы.

В тренинге участвует закрытая группа в количестве 10-15 человек. Занятия проводятся ежедневно. Количество занятий 5. Тренер неукоснительно следует этическим нормам поведения в тренинге.

Предполагаемый результат: разработанный тренинг поможет первокурсникам лучше адаптироваться на новом месте.

Первое занятие

Цель: Раскрыть и осознать сильные стороны своей личности, а также открыто посмотреть на свои слабые стороны личности;

Задачи: создание благоприятных, доверительных отношений в группе, настрой на рефлекссию; начать освоение способов самораскрытия.

Вводная беседа (ведущий рассказывает о том, в чем заключается тренинг и каковы его задачи).

Знакомство с правилами группового тренинга.

1) Упражнение «Знакомство» (история своего имени, выбор тренингового имени, оформление визиток, что ожидает от тренинга).

2) Игра «Самопрезентация». Ведущий заранее заботиться о карточках для оформления визиток.

3) Групповые правила. Ведущий рассказывает об основных правилах социально-психологического тренинга

4) Игра «Снежный ком». Участники запоминают свои имена, или свои игровые имена.

5) Кто Я? (записываются определения в течение пяти минут). Подростки делают самоанализ своих положительных и отрицательных сторон личности.

6) Тест «Стрессоустойчивость». подростки изучают свою способность справляться с трудностями

7) Анкета обратной связи «Откровенно говоря...» подростки делятся впечатлениями от проведенного занятия.

8) Подведение итогов занятия. Участники по очереди высказывают свои впечатления (мысли, обиды и т.п.), полученные в ходе занятия.

Второе занятие

Цель: закрепление усвоенных способов самораскрытия.

Обсуждение результатов предыдущего занятия.

Игры и упражнения.

1) Игра «Приветствие». участники приветствуют друг друга новым необычным способом.

2) Элементы психогимнастики. Упражнение «Крокодил» (по окончании игры проводится оценка состояния группы по 10-балльной системе).

3) Анкета «Знаешь ли ты себя?» Анализ индивидуальности каждого члена группы. игра по принципу «Да» или «Нет» Изучения личностных особенностей друг друга. Также данное задание можно проводить по принципу игры «Горячий стул».

4) Игра «Я тебя помню».

5) Домашнее задание: «Характеристика на самого себя». Анкета обратной связи «Откровенно говоря...» Дети делятся впечатлениями от проведенного занятия.

6) Подведение итогов занятия. Участники по очереди высказывают свои впечатления (мысли, обиды и т.п.), полученные в ходе занятия.

Третье занятие

Задачи: оценка эмоционального состояния. Отработка навыков адаптивного поведения в сложных социально-психологических ситуациях.

Обсуждение результатов предыдущего занятия.

Игры и упражнения.

1) Игра «Мое эмоциональное состояние». участники угадывают эмоциональное состояние друг друга.

2) Тест «Симптомы нервного срыва».

3) Игра «Нестандартный подход». участники учатся, произносит нестандартные разные имена, фразы и слова.

4) Тест «Стрессоустойчивость».

5) Игра «Лебедь, рак и щука». Работа отработке навыком конструктивного поведения в стрессовых условиях.

6) Обработка домашнего задания.

7) Игра «Интервенция». Работа с рисунком дерева.

8) «Пресс-конференция». диалог по строго заданным правилам

9) Анкета обратной связи «Откровенно говоря...» студенты делятся впечатлениями от проведенного занятия.

10) Подведение итогов занятия. Участники по очереди высказывают свои впечатления (мысли, обиды и т.п.), полученные в ходе занятия.

Четвертое занятие

Цель: Формировать навыки снятия психологического напряжения, в условиях учебного стресса;

Анализ результатов предыдущего занятия.

Игры и упражнения.

1) Игра «Передача эмоций». студенты с помощью жестов и мимики учатся передавать эмоцию другому участнику

2) Техника оценки своей координации (показатель работы нервной системы).

3) Снятие мышечных зажимов. Студенты учатся контролировать свое напряжение.

- 4) Аутотренинг. студенты обучаются приемам релаксации
- 5) Упражнение «Изобрази животное». Психогимнастика изображения животного
- 6) Упражнение «А ну-ка рассмеши!». Обучение контролю своих эмоций.
- 7) Упражнение «Эмоция и часть тела». Овладение навыками снятия мышечной усталости
- 8) Упражнение «Светский прием». участники учатся открыто выражать комплименты и свое восхищение.
- 9) Анкета обратной связи «Откровенно говоря...» студенты делятся впечатлениями от проведенного занятия.
- 10) Подведение итогов занятия. Участники по очереди высказывают свои впечатления (мысли, обиды и т.п.), полученные в ходе занятия.

Пятое занятие

Задачи: поиск конструктивных путей вытеснения агрессии, изменение отношения к ситуации стресса.

Анализ результатов предыдущего занятия.

Упражнения.

- 1) «Диалог глухонемых». студенты учатся вести диалог без слов.
- 2) Анкета «Виды агрессии». участники учатся выбирать способ взаимодействия с ситуацией
- 3) Анализ различных типов реакций на стресс с помощью коротких рассказов.
- 4) Упражнение «Подарок» студенты учатся выражать эмоции без слов.
- 5) 10 способов, как разрядиться.
- 6) «Бермудский треугольник». Анализ положительных и отрицательных сторон ситуаций.
- 7) «Суд присяжных». Участники учатся конструктивно решать различные споры. Домашнее задание: «Я глазами группы».
- 8) Анкета обратной связи «Откровенно говоря...» Участники делятся впечатлениями от проведенного занятия.

9) Подведение итогов занятия. Участники по очереди высказывают свои впечатления (мысли, обиды и т.п.), полученные в ходе занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенная в рамках учебного процесса процедура тренинга позволит студентам выработать навыки конструктивного взаимодействия, навыки адаптивного поведения, навыками снятия психологического и мышечного напряжения в ситуации контроля и проверки знаний, навыки преодоления трудностей освоить техники управления своими эмоциями и поведением. Подобранные игры и упражнения позволили также снять уже накопившееся напряжение, сплотить участников тренинга, установить между ними дружеские отношения, а также решить множество других комплексных задач, что, так или иначе, повлияет на общее самочувствие и состояние комфорта студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина А. О., Федосеева В. И. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 8–12.
2. Алюшин М.В., Колобашкина Л.В., Алюшин А.М., Морозов И.А. Повышение стрессоустойчивости за счет развития навыков самоконтроля и саморегуляции на основе дистанционных неконтактных технологий регистрации биопараметров человека // Глобальная ядерная безопасность. 2017. №2 (23). С.96-105.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. - М., 2002. – С.15.

4. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: ВМА, 2009.

5. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.А. Андреева. - Тамбов, 2009. - 219 с.

6. Берне Р. Развитие Я - концепции и воспитание - М.: Прогресс, 2006. - 420 с.

7. Бусыгина И.С. Внутриличные ресурсы стрессоустойчивости личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета Серия: Психология. - - 2006, № 2. - С. 93-95

8. Бусловская Л. К., Рыжкова Ю. П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости БелГУ. Серия: Естественные науки. 2011. №21 (116). С.46-53

9. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 2003. - С. 542-543.

10. Городецкая И. В., Коновалова Н. Ю., Солодовников О. И. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов Витебского государственного медицинского университета // Вестник ВГМУ. 2013. №4. С.140-145

11. Елгина Л. С. Социальная адаптация студентов в вузе // Вестник БГУ. 2010. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-studentov-v-vuze> (дата обращения: 03.04.2018).

