

Н. С. Данилова
Н. В. Чурило

**СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕНИНГИ
ДЛЯ
СТУДЕНТОВ**

ISBN 985-445-767-2



9 789854 457673

РЕПОЗИТОРИЙ



Н. С. Данилова
Н. В. Чурило

**СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕНИНГИ
ДЛЯ
СТУДЕНТОВ**

Методическое
пособие

МИНСК
БГУ
2002

УДК 159(077)
ББК 88.5р.я73
Д17

Рецензенты:

действительный член Балтийской Педагогической академии
доктор психологических наук, профессор Ю. Н. Карандышев;
кафедра психологии и педагогики
Витебского государственного медицинского университета
(зав. кафедрой доцент В. П. Дуброва)

Научный редактор

действительный член Балтийской Педагогической академии
доктор психологических наук, профессор Т. В. Сенько

Утверждено

на заседании кафедры возрастной и педагогической психологии
факультета социальной педагогики
и практической психологии
Белорусского государственного педагогического университета
им. М. Танка
6 марта 2002 г., протокол № 6

Данилова Н. С.

Д17 Социально-психологические тренинги для студентов: Метод.
пособие / Н. С. Данилова, Н. В. Чурило. – Мн.: БГУ, 2002. – 107 с.
ISBN 985-445-767-2.

В методическом пособии представлены тренинговые программы, разработанные с учетом возрастных особенностей и психологических проблем студентов Белорусского государственного университета. Даны рекомендации по формированию тренинговых групп и проведению занятий.

Пособие адресуется психологам БГУ и всем, кто интересуется вопросами развития психологической службы.

УДК 159(077)
ББК 88.5р.я73

© Данилова Н. С.,
Чурило Н. В., 2002
© БГУ, 2002

ISBN 985-445-767-2

ВВЕДЕНИЕ

Студенчество – это особая социальная категория, специфическая общность людей, организационно объединенных институтом высшего образования, характеризующаяся наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. Период перехода от юношества к зрелому возрасту является центральным периодом становления человека, личности в целом. Это время наибольших достижений, интенсивной и активной социализации человека как будущего профессионала. Именно этот период является наиболее ответственным, когда определяется жизненный путь человека, наступает расцвет творческих сил, проявляется активное отношение к жизни.

Изменение требований общества к качеству подготовки специалистов высшей квалификации выдвинуло перед вузом новую задачу: готовить специалистов, имеющих широкий кругозор, способных видеть и решать насущные задачи, прогнозировать тенденции развития общества и экономики, науки и культуры, обладающих способностями к совместной научной и профессиональной деятельности, системным мышлением, нацеленным на будущее.

Психологическая служба является важным и необходимым компонентом системы высшего образования, обеспечивающим развитие личностного, интеллектуального и профессионального потенциала общества. Коррекционная работа является одним из приоритетных направлений деятельности психолога в вузе. Однако коррекционные тренинговые программы, разработанные специально для студентов, практически отсутствуют.

Уже более тридцати лет на практике применяются тренинги, направленные на решение психологических проблем, преодоление стрессовых состояний, развитие и совершенствование навыков позитивного общения, повышение психологической компетенции в общении, развитие личности путем снятия ограничений и комплексов.

Групповая форма тренинга позволяет достаточно легко моделировать процесс межличностного взаимодействия, отрабатывать различные ситуации с учетом индивидуального уровня развития коммуникативной деятельности и уровня социально-психологической адаптации. Студенты, принимающие участие в работе группы, получают возмож-

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
КОММУНИКАТИВНЫЕ ТРЕНИНГИ	6
1. ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ	6
Занятие 1.1. «Знакомство»	6
Занятие 1.2. «Качества, важные для общения»	14
Занятие 1.3. «Сплочение»	20
Занятие 1.4. «Самоанализ»	28
Занятие 1.5. «Совершенствование»	34
Занятие 1.6. «Прощание»	38
2. ТРЕНИНГ КОРРЕКЦИИ ТРУДНОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ	42
Занятие 2.1. «Вводное»	42
Занятие 2.2. «Знакомство»	42
Занятие 2.3. «Роли»	46
Занятие 2.4. «Общительность»	50
Занятие 2.5. «Эмоции»	54
Занятие 2.6. «Жесты»	58
Занятие 2.7. «Самоконтроль»	63
Занятие 2.8. «Самооценка»	66
Занятие 2.9. «Проскция»	70
Занятие 2.10. «Завершение»	71
ТРЕНИНГИ АССЕРТИВНОСТИ	73
3. ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ	74
Занятие 3.1. «Вводное»	75
Занятие 3.2. «Знакомство»	75
Занятие 3.3. «Самоанализ»	77
Занятие 3.4. «Эмоции»	79
Занятие 3.5. «Совершенствование»	82
4. ТРЕНИНГ «СКАЖИ "НЕТ"»	83
Занятие 4.1. «Тренировка»	83
Занятие 4.2. «Просьба»	88

ЛИЧНОСТНЫЕ ТРЕНИНГИ	90
5. ТРЕНИНГ ПОСТАНОВКИ И ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ	90
Занятие 5.1. «Знакомство»	91
Занятие 5.2. «Мое настоящее»	93
Занятие 5.3. «Будущее»	95
6. МОТИВАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ	97
Занятие 6.1. «Знакомство»	97
Занятие 6.2. «Самоанализ»	100
Занятие 6.3. «Мое будущее»	102
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	104
ЛИТЕРАТУРА	105