



Н. С. Данилова
Н. В. Чурило

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ для студентов



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ

Н. С. Данилова
Н. В. Чурило

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Учебно-методическое пособие
для практических психологов

МИНСК
БГУ
2004

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 159.98:378.178(072)
ББК 88.4я7
Д17

Рецензенты:

канд. психол. наук, доц.,
зам. зав. каф. психологии и педагогики
УО «Республиканский институт
высшей школы» БГУ М. З. Яновский;
канд. психол. наук, доц. каф. прикладной
и экспериментальной психологии факультета психологии
УО «Гродненский государственный университет
им. Янки Купалы» Г. Ф. Михальченко;
зав. каф. педагогики и психологии непрерывного образования
ИПК и ПК БГПУ им. Максима Танка И. Н. Калашникова

Утверждено на заседании кафедры психологии и педагогики
УО «Республиканский институт высшей школы»
2 июня 2003 г., протокол № 10

Данилова Н. С.

Д17 Психологические тренинги для студентов: Учеб.-метод.
пособие для практических психологов / Н. С. Данилова,
Н. В. Чурило. – Мн.: БГУ, 2004. – 232 с.
ISBN 985-485-154-0.

В учебно-методическом пособии представлены тренинговые программы, разработанные с учетом возрастных особенностей психологических проблем студентов вузов. Даны рекомендации по формированию тренинговых групп и проведению занятий. Тренинги прошли апробацию в рамках психологической службы БГУ.

Пособие предназначено для практических психологов и социальных педагогов.

УДК 159.98:378.178(072)
ББК 88.4я7

© Данилова Н. С.,
Чурило Н. В., 2004
© БГУ, 2004

ISBN 985-485-154-0

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Принципы и правила комплектования тренинговых групп	5
Принципы-нормы общения в группе	6
Требования к руководителю группы	8
Тренинговый контракт	11
Тренинг личностного роста «Самоопределение»	12
Занятие 1. «Вводное»	14
Занятие 2. «Знакомство»	15
Занятие 3. «Самоанализ»	20
Занятие 4. «Кризис»	25
Занятие 5. «Цели»	30
Занятие 6. «Конфликты»	36
Занятие 7. «Личностный рост»	40
Занятие 8. «Познание»	45
Занятие 9. «Ценности»	50
Занятие 10. «Завершение»	55
Тренинг коррекции самоотношения	59
Занятие 1. «Знакомство»	62
Занятие 2. «Сплочение»	70
Занятие 3. «Здравствуй, это я...»	77
Занятие 4. «Самоанализ»	83
Занятие 5. «Совершенствование»	89
Занятие 6. «Самоприятие»	97
Занятие 7. «7 образов»	103
Занятие 8. «Самодентификация»	110
Занятие 9. «Автобиография»	116
Занятие 10. «Мои цели»	122
Занятие 11. «Ожидания»	128
Занятие 12. «Мое будущее»	132
Тренинг ассертивности «Билль о правах»	136
Занятие 1. «Знакомство»	138
Занятие 2. «Мои права»	142
Занятие 3. «Право первое»	145
Занятие 4. «Право второе»	149
Занятие 5. «Право третье»	155
Занятие 6. «Право четвертое»	160
Занятие 7. «Право пятое»	164
Занятие 8. «Право шестое»	168

Тренинг «Взаимодействие в диаде»	171
Занятие 1. «Проявление радости»	172
Занятие 2. «Выражение злости»	179
Занятие 3. «Проявление желаний»	186
Занятие 4. «Соглашение о желаниях»	190
Занятие 5. «Конфликтный разговор»	195
Занятие 6. «Завершение»	199
Тренинг «Студенческая семья»	201
Занятие 1. «Знакомство»	203
Занятие 2. «Я-высказывания»	206
Занятие 3. «Работа с конфликтами»	210
Занятие 4. «Общение»	214
Занятие 5. «Взаимоотношения»	218
Занятие 6. «Завершение»	221
Заключение	225
Литература	226
Приложение 1	228
Приложение 2	230

Учебное издание

Данилова Наталья Степановна
Чурило Наталья Вячеславовна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Учебно-методическое пособие
для практических психологов

В авторской редакции

Технический редактор Т. К. Рамазович
Корректор М. А. Поддубская
Компьютерная верстка М. В. Устиновой
Ответственный за выпуск Г. В. Лозовская

Подписано в печать 09.04.04.

Формат 60х84/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 13,48. Уч.-изд. л. 13,57.

Тираж 200 экз. Зак. 365

Белорусский государственный университет.

Лицензия на осуществление

издательской деятельности

№ 02330/0056804 от 02.03.2004.

220050, Минск,

проспект Франциска Скорины, 4.

Отпечатано с оригинала-макета заказчика.

Республиканское унитарное предприятие

«Издательский центр Белорусского

государственного университета».

Лицензия ЛП № 461 от 14.08.2001.

220030, Минск, ул. Красноармейская, 6.