

ГБПОУ ВО «Владимирский аграрный колледж»

**Выступление на заседании цикловой комиссии экономических и
юридических дисциплин
12.11.2024г.
«Развитие позитивности в отношениях между студентами»**

**Выполнила: преподаватель высшей квалификационной категории
Бережная О.С.**

2024 год

ТЕХНОЛОГИЯ «РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ В СРЕДЕ КОЛЛЕДЖА»

Цель применения технологии: достичь большей позитивности в системе отношений с собой, сокурсниками и преподавателями.

Она предполагает изменения в восприятии и оценивании отношений, эмоциональной и поведенческой реакции на эти отношения. Предлагаемая программа предусматривает поэтапное решение когнитивных, эмоциональных, поведенческих задач, решаемых в условиях специально организованного тренинга.

Когнитивные задачи:

- а) глубокое осознание связи практического выражения системы отношений с личностными установками, сформированными в процессе воспитания и жизненного опыта;
- б) тренинг коррекции не позитивных личностных установок;
- в) практикум по закреплению позитивных установок в восприятии и осознании действительности.

Эмоциональные задачи:

- а) развитие самопознания и рефлексии посредством самонаблюдения (дневники) и психодиагностических методик, изучающих уровень субъективного контроля, тревожности, агрессивности, эмотивности, реактивности, толерантности.
- б) развитие навыков саморегуляции посредством методов симптоматической коррекции: самовнушения, функционального психомышечного тренинга или дыхательной гимнастики, классического и оперантного научения, рационализации, переключения внимания, дозированного отреагирования или сублимации и т.д.;
- в) развитие навыков использования внешних средств воздействия на эмоциональную сферу: цвет, звуки, ритм, запахи, вкусовые ощущения и т.д.;
- г) развитие навыков корректного выражения эмоций посредством юмора, экспрессивных искусств и т.д.

Поведенческие задачи:

- а) выработать умения понимать себя, других и адекватно ситуации организовывать взаимодействия. Используется теория и ролевые техники транзактного анализа, конструктивный спор, деловые игры;
- б) выработать возможность свободно реализовывать при взаимодействии собственную независимую позицию. Используется тренинг уверенности в себе, ролевой тренинг, коррекция самооценки.

Форма реализации программы

Наиболее благоприятной психолого-педагогической ситуацией для реализации программы «гуманизации» системы отношений студентов могут быть так называемые группы личностного роста, популярные в настоящее время в среде «творчески ориентированной молодежи» как у нас в стране, так и за рубежом (начиная с 70-х гг. XX в.). Группы личностного роста организуются по принципам психотерапевтических «групп встреч» и работают в течение нескольких недель. Однако при реализации программ личностного роста среди

студентов требуется модификация в методологии этого процесса. Периодичность сессий в такой группе должна быть установлена в соответствии с конкретными условиями вузовского обучения (один раз каждую неделю или через неделю). Как и программы, связанные с развитием ответственности и организованности студентов, данная программа может быть наиболее значимой частью процесса сопровождения обучения студентов на основном этапе их профессиональной подготовки (т.е. на 3—4-м курсах).

Задачей преподавателя, осуществляющего функцию организатора данного процесса, является предоставление студентам информации по психологии развития личности на этапе ранней зрелости и инструментов самопознания в виде психологических вопросников, проективных методик или психологических игр. Основной техникой работы, обеспечивающей процесс личностного роста, с нашей точки зрения, должен быть самоанализ, потому что именно так может быть достигнуто гуманистическое единство принципов индивидуальной свободы и ответственности за процесс и результат действий.

Предлагается вариант программы самопознания и саморазвития в личности тех качеств и психологических механизмов, которые достаточно часто (как показывают наблюдения и психологические исследования) составляют ту или иную степень препятствий для достижения позитивной системы отношений в условиях обучения в колледже. Гармонизация системы отношений будет способствовать самореализации в процессе обучения и сохранению внутреннего (душевного) благополучия личности.

В программе указаны темы, которые (с моей точки зрения) целесообразно включить в работу студенческой группы личностного роста (табл. 1).

Таблица 1 - Программа самопознания и саморазвития

Цель развития	Основные задачи	Формы деятельности
Самопознание и самопонимание. Конструктивность преодоления кризисов	Реалистично определить свои реальные и потенциальные возможности. Эмоционально-когнитивная саморегуляция в кризисных ситуациях	Самоанализ, антиципация позитивного «Я-образа», ролевой тренинг, рационально-эмотивный тренинг Э. Эллиса
Адекватная самооценка, осознание «путей» самореализации	Реалистично определять свои возможности и достижения самореализации в процессе обучения в вузе	Самоанализ, когнитивно-поведенческий тренинг, техники психосинтеза, гештальт-техники

«Я-образ» профессионала. Ответственность за эффективность обучения в вузе	-Адекватное самоопределение целей и средств достижения в развитии «Я-образа» профессионала	Самоанализ, когнитивноповеденческий тренинг, техники психосинтеза, гештальт-техники
Сотрудничество и толерантность в отношениях	Развитие готовности к сотрудничеству, пониманию другого и способности не испытывать негативные переживания по поводу несоответствия другого субъективным ожиданиям	Самоанализ, коррекция системы отношений симптоматическими и психодинамическими методами

Технологические задачи и ожидаемые результаты выполнения программы следующие.

Технологические задачи

- 1. Активизировать самопознание и самопонимание.
- 2. Выявить причины: неготовности к личному росту; необходимости личного роста.
- 3. Провести анализ индивидуальных «стратегий» личностного развития.
- 4. Выделить основные характеристики самореализующегося человека.
- 5. Изучить содержание самооценки
- 6. Повысить уровень ответственности за обучение

Ожидаемый результат

- 1. Повышение уровня рефлексии и адекватности восприятия и понимания себя и других.
- 2. Осознание своих жизненных приоритетов и поведенческих стратегий их достижения.
- 3. Выявление потенциала самореализации и уровня саморегуляции.
- 4. Определение уровня сформированности качеств самореализующегося человека.
- 5. Осознание специфики влияния самооценки на систему отношений личности
- 6. Личностная ответственность профессионального развития.