**Дружная группа - залог успешной учебы**

Автор – Рухлядева Кристина Викторовна, студентка 4 курса специальности «Народное художественное творчество» КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»

Руководитель – Чернядьева Елена Николаевна

Тема адаптации студентов 1-го курса весьма актуальна в настоящее время. Переход из школы в профессиональную образовательную организацию является для многих переломным моментом в жизни. Не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым условиям и безболезненно их пережить. Вчерашние школьники впервые приобретают новую роль – студент, они методом проб и ошибок пытаются освоить новые правила жизни и учебы, оправдать ожидаемое от них поведение, на основе которого строят отношения со сверстниками, старшекурсниками и преподавателями. В течение первого года обучения у первокурсника происходит немало важных и сложных процессов: формирование навыков и умений рациональной организации умственной деятельности, осознание призвания к выбранной профессии, создание оптимального режима труда, досуга и быта, развитие и воспитание профессионально значимых качеств личности и т.д. Но первоочередная задача – это вхождение в студенческий коллектив. Из психологии известно, что основной потребностью и ведущим типом деятельности в данном возрасте является общение. Поэтому отношения в группе влияют на все стороны жизни первокурсника, включая и учебную деятельность.

Для создания комфортной, дружеской и доверительной атмосферы в группах студентов нового набора в Вятском колледже культуры были проведены тренинги на более глубокое знакомство другу с другом, сплочение коллектива и раскрепощение перед своими одногруппнкиами. Целью данной работы было сокращение психологической дистанции между одногруппниками, поэтому часто любые обсуждения были в доверительном кругу.

Для знакомства друг с другом предлагается тренинг «Самопрезентация», в котором первокурсники коротко рассказывают о себе.

«**Самопрезентация**»

Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по очереди (по кругу) сообщить остальным членам группы следующую информацию о себе: имя, город (село), из которого приехал, две лучшие черты своего характера, хобби. Ведущие и другие члены группы могут задавать представляющемуся участнику дополнительные вопросы. Норму задавания вопросов лучше ввести ведущему личным примером. Задавая открытые вопросы, ведущий демонстрирует представляющемуся участнику заинтересованность в получаемой информации и помогает ему раскрыться.

Затем рекомендуем тренинг «Моя изюминка», в котором одногруппникам предстоит узнать друг друга по ключевому качеству.

**«Моя изюминка»**

На листочке бумаги каждый участник пишет свое качество, свою особенность, которая его ярко характеризует. Затем листочек складывается в «самолетик» и запускается в центр круга. Каждый участник берет по одному самолетику, еще раз запускает его в центр круга, вновь самолетики разбираются и разворачиваются. По очереди зачитывается то, что написано на листочках, и группа угадывает, кто этот человек.

По окончании упражнения обсуждается, легко ли было найти в себе качество - «изюминку», «насколько я себя знаю», «как меня воспринимают окружающие», каково было, когда приписывали чужие качества.

Тренинг «Верю - не верю» поможет ребятам не только лучше узнать некоторые секреты своих одногруппников их жизни до колледжа, но и раскрепоститься друг перед другом, рассказывая правдивую и ложную истории.

**«Верю – не верю»**

Каждому участнику нужно сказать о себе 2-3 факта, одно из который неправда. Группе нужно угадать ложную информацию.

Тренинги «Паровоз» и «Альпинист» направлены на сплочение группы, контакт каждого члена группы друг с другом, построение командного взаимодействия.

**«Альпинист»**

Ставится длинная скамейка, на которую участники должны встать. Каждый из участников должен пройти из одного конца скамейки в другой. При этом никто из игроков не должен касаться ногами пола. Если «альпинист» упал – начинает «путешествие» заново. Задача остальных участников помочь альпинисту удержаться на скамейке и не упасть.

**«Паровоз»**

6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская.

В заключении предлагаем тренинг «Дрозд», который помогает сократить психологическую дистанцию между участниками.

**«Дрозд»**

Игроки образуют два круга (внутренний и внешний), равные по численности участников. Внутренний круг разворачивается спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с ведущим игроки произносят фразу и выполняют движения:

«Я дрозд - *рука у себя на груди*,

ты дрозд – *рука у соседа на груди*;

у меня нос – *палец к своему носу*,

у тебя нос – *палец к носу соседа*;

у меня гладко – *рука к своей щеке*,

у тебя гладко – *рука к щеке соседа*,

у меня сладко – *палец к своим губам*,

у тебя сладко – *палец к губам соседа (можно только обозначить)*,

я тебя люблю – обнимаются».

Потом пары меняются по часовой стрелке и вновь повторяется данная фраза с движениями.

Важно помнить каждому преподавателю, что данные тренинги помогут в лучшем сплочении группы, работа дружной командой существенно облегчает процесс обучения, помогает бороться с возникающими трудностями и поддерживать друг друга в любой ситуации!