



ГБОУ ВПО  
«Красноярский государственный медицинский  
университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации



Психологический центр

Серия «В помощь куратору»

Выпуск 1

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В КРАСГМУ**

Методические рекомендации

Красноярск  
2012

**Психологическая адаптация первокурсников к обучению в КрасГМУ :** метод. рекомендации. – Красноярск : КрасГМУ, 2012. – 28 с. – (В помощь куратору; вып. 1).

**Составитель:** к.психол.н. Колкова С.М.

Методические рекомендации составлены в соответствии с программой адаптации первокурсников к обучению в вузе и ориентированы на психологическую помощь кураторам в организации знакомства с вузом, факультетом, требованиями к организации здорового образа жизни, способствующей быстрой и успешной адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

**Рецензенты:** зав.кафедрой общей и педагогической психологии факультета психологии ГОУ ВПО «Томский государственный университет», д.психол.н., профессор Краснорядцева О.М.

зав.кафедрой практической психологии института психологии, педагогики и управления образованием ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева», к.психол.н., доцент Александрова О.В.

Утверждено к печати ЦКМС КрасГМУ (протокол № 2 от 15.11.2011)

КрасГМУ  
2012

## СОДЕРЖАНИЕ

Программа семинара с элементами тренинга с кураторами будущих первокурсников .....	4
План семинара с элементами тренинга .....	5
Ход семинара с элементами тренинга:.....	6
Приложение 1. ....	8
Приложение 2. ....	12
Приложение 3. ....	14
Приложение 4. ....	17
Приложение 5. ....	23
Список литературы: .....	28

## **Программа семинара с элементами тренинга с кураторами будущих первокурсников**

Для многих первокурсников начало адаптации в вузе является проблемным и даже стрессовым. Помочь студентам в этот период призваны кураторы групп. Во избежание психологических проблем адаптации желательно проведение кураторами «групп встреч» для первокурсников, которые способствуют формированию коллектива группы и созданию доброжелательной атмосферы. Заявленный семинар с элементами тренинга разработан и будет проводиться для оказания помощи кураторам в проведении «групп встреч» для первокурсников. В приложениях к этой разработке кураторы смогут найти упражнения для проведения в студенческих группах на знакомство, на сплочение, а также много психологической (и не только) информации, которую можно использовать при работе с первокурсниками.

**Цель:** помочь и поддержать кураторов в организации и осуществлении сопровождения адаптации будущих первокурсников к образовательному процессу в университете

### **Задачи:**

- познакомить кураторов со спецификой и особенностями тренинговых упражнений на знакомство и сплочение односторонников – начинающих учиться первокурсников (работа предусматривает как теоретическое знакомство, так и проживание наиболее значимых упражнений «групп встреч»);
- актуализировать позитивный настрой на работу куратором первого курса;
- ознакомить с предоставляемыми Психологическим центром для работы с первокурсниками методическими материалами;
- обсудить перспективы взаимодействия кураторов со специалистами Психологического центра.

## План семинара с элементами тренинга

этап	задача	содержание	кол-во часов
1	Знакомство друг с другом	1. «Снежный ком» 2. «Дело мастера боится!»	0,5 часа
2	Знакомство с собой	1. Беседа 2. Сократическая беседа	1 час
3	Обучение упражнениям на сплочение одногруппников-первокурсников, обсуждение нюансов проведения в группе первокурсников	1. «Глаза в глаза» 2. «Семейная фотография» 3. «Моечная машина» 4. «Сидячий круг»	1,5 часа
4	Создание позитивного настроения на необходимость и возможность работать куратором	1. Упражнение «Улыбка». 2. Рисунок «идеального для куратора студента»	2 часа
5	Ознакомить с предоставляемыми Психологическим центром для работы с первокурсниками методическими материалами	1. Знакомство с памяткой по показателям психологической безопасности. 2. Знакомство с учебным пособием ГОУ ВПО МГУ им. Н.П.Огарева Адаптационный курс для первокурсников.	2,5 часа
6	Обсудить перспективы взаимодействия кураторов вуза со специалистами Психологического центра.	1. Обсуждение потребностей и возможностей взаимодействия кураторов вуза со специалистами Психологического центра.	2 часа

## **Ход семинара с элементами тренинга:**

### **Упражнения 1 этапа:**

#### **«Снежный ком»**

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен повторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

Методика имеет несколько вариаций:

Можно называть не только имя, но и качество характера, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ольга – обаятельная, Светлана – своенравная, Николай – надежный и т.д.).

Можно называть имя и свой любимый фрукт или овощ (Наталья – груша, Сергей – ананас и т.п.).

#### **«Дело мастера боится!»**

Каждый из сидящих в кругу участников представляет себя. Рассказывая о том, чему бы он мог научить своих коллег, в чем он чувствует себя специалистом.

Можно поставить вопрос по-другому: что из большого объема разнообразных дел, связанных с работой куратора каждый участник встречи умеет делать мастерски.

Чему бы вы хотели научиться у своих коллег?

### **Упражнения 2 этапа:**

#### **Беседа**

- Какой ты (одна психологическая характеристика)?
- Почему ты такой?
- Что тебе помогает быть таким? Что мешает быть другим?
- Откуда ты знаешь, что ты такой?

#### **Сократическая беседа**

- Есть ли у тебя совесть?
- Приведи пример ситуации, услышав который, мы поверим, что у тебя есть совесть.
- ...

### **Упражнения 3 этапа:**

#### **«Глаза в глаза»**

Группа садится в круг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя «договариваться» с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего, все встают и подходят к своей паре. Скорее всего, сразу не все смогут «договориться глазами», поэтому упражнение повторяется, но при этом студенты рассаживаются на другие места в кругу. Игра продолжается до тех

пор, пока у каждого не будет своей пары.

### **«Семейная фотография»**

Группа – семья. Группе предлагается выбрать мать, отца, детей, бабушек и дедушек, тетей и дядей и других родственников и расположить их так, как будто они фотографируются на семейную фотографию.

После игры необходимо обсудить – кто какое место занял на фотографии, причины такого выбора, все ли члены группы довольны распределенными ролями.

### **Упражнение “Моечная машина”**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится –машиной”, последний - –еушилкой”. –Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. –Еушилка” должна его высушить – обнять. Прошедший –мойку” становятся –еушилкой”, с начала шеренги идет следующая –машина”.

### **«Сидячий круг»**

Команда формирует тесный круг (плечи касаются), при этом все должны повернуться на 90 градусов направо. Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека (данное упражнение завершается на высокой ноте, под общий смех и аплодисменты).

### **Упражнения 4 этапа:**

#### ***Упражнение «Улыбка».***

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

#### ***Рисунок «идеального для куратора студента»***

Веселое упражнение, рисует одновременно вся группа.

### **5 этап:**

Знакомство с памяткой по показателям психологических проблем студента.

Знакомство с учебным пособием ГОУ ВПО МГУ им. Н.П.Огарева

Адаптационный курс для первокурсников.

### **6 этап:**

Обсуждение перспектив взаимодействия кураторов вуза со специалистами Психологического центра.

## Первый час куратора

### Рассматриваемые вопросы

1. Обсуждение прав и обязанностей студентов (посещение лекций и семинаров, внешний вид, поведение в стенах университета, стипендия, льготы).

2. Знакомство с требованиями обучения на факультете, в КрасГМУ (деканат, расписание, зачетка, студенческий билет, лекции, семинары, лабораторные занятия и т.д., межсессионные и сессионные отчетности, отношения с преподавателями, библиотека, второй отдел, медосмотр).

### Игры на знакомство

Упражнения на знакомство не только побуждают участников взаимодействовать друг с другом, запоминать информацию о товарищах, чтобы затем использовать ее в общении, но и предъявить группе собственное Я. Этот этап задает тон всем встречам студентов в стенах университета. В нем – утверждение важных **целей** данного этапа:

- собственно знакомство;
- снятие беспокойства от нахождения в незнакомой среде;
- физический, мышечный «разогрев» участников;
- создание атмосферы спонтанности, сотворчества, соревнования, игры и др.

**Задачами** являются:

- помощь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении;
- снижение (преодоление) чувства напряженности и тревожности благодаря включению в игровую ситуацию «здесь и теперь»;
- интеграция группы за счет осознания быть постоянно включенными в совместную деятельность;
- стремление к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения, совершенствование коммуникативных навыков путем активного игрового взаимодействия и др.

### **«Снежный ком»**

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен повторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

Методика имеет несколько вариаций:

Можно называть не только имя, но и качество характера, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ольга – обаятельная,

Светлана – своенравная, Николай – надежный и т.д.).

Можно называть имя и свой любимый фрукт или овощ (Наталья – груша, Сергей – ананас и т.п.).

### **«Я не умею»**

Группа садится кругом (так чтобы все друг друга видели), и каждый по очереди рассказывает о себе, начиная со слов: «Я не умею...». Куратор после высказывания студента может задать возникшие вопросы. После того, как выступили все студенты, могут задавать вопросы все желающие (тем, к кому они появились во время проведения упражнения). Задача куратора наблюдать и анализировать выступления. Кто-то из студентов действительно старается быть искренним, признаться в своих не умениях (которые часто означают, что человек желает этому научиться), а кто-то постарается показать себя с лучшей стороны, не желая раскрываться перед малознакомыми однокурсниками (Соответственно высказывания «Я не умею стирать» и «Я не умею лгать» явно отличаются по информационной нагрузке). Задача куратора – организовать свободный, интересный диалог.

### **«Интервью»**

Каждый студент пишет на листочке свое имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члены группы вынимают по одному листочку. Задача студентов – взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека – 5 мин. После того, как каждый из участников взял интервью, все садятся в круг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашивали. Содержание своего рассказа студент определяет сам: он может рассказать все услышанное, а может лишь некоторую информацию.

### **«Привет!» – «Спасибо!»**

Инструкция участникам: Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Меня зовут...» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

*Когда все поздоровались друг с другом и группа привыкла к этому ритуалу, Вы можете запустить второй круг – с другим приветствием, например, со словами: «Как хорошо, что ты здесь!» Другой вариант: Вы можете использовать эту игру в конце занятий, и в этом случае заменить приветствие прощанием: «Спасибо!» или «Спасибо, с тобой было так хорошо работать!»*

### **«Восточный рынок»**

Инструкция участникам: Каждый получает лист бумаги и ручку. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их в свою очередь опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре кусочка бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперь каждую записку сложим текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты. (Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно перемешивается куратором). Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с Вами отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет восемь штук. Затем, в течение 5 минут, Вам придется уговорами, спорами, путем обмена... найти и вернуть себе – купить – все восемь листков с Вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут со своими записками.

Итоги упражнения: что Вам понравилось, а что нет в прошедшей игре? Какую тактику Вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, попытку обмануть партнера? Попробуйте теперь назвать имена товарищей, которых Вам удалось запомнить!

### **«Карета»**

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студентов: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

**крыша** – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

**двери** – ими обычно становятся люди имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими):

**сиденья** – это люди не очень активные, спокойные;

**седоки** – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

**лошади** – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

**кучер** – это обычно лидеры, умеющий вести за собой;

Если студент выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того как карета готова, студенты садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», которые

они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

### **«Слепые фигуры»**

Студенты встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как группа решит, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если группа недовольна увиденным, участники вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.

**Примечание:** в данном задании можно использовать веревку со связанными концами, за которую берутся все студенты группы.

### **«Глаза в глаза»**

Группа садится в круг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя «договариваться» с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего, все встают и подходят к своей паре. Скорее всего, сразу не все смогут «договориться глазами», поэтому упражнение повторяется, но при этом студенты рассаживаются на другие места в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

### **«Семейная фотография»**

Группа – семья. Группе предлагается выбрать мать, отца, детей, бабушек и дедушек, тетей и дядей и других родственников и расположить их так, как будто они фотографируются на семейную фотографию.

После игры необходимо обсудить – кто какое место занял на фотографии, причины такого выбора, все ли члены группы довольны распределенными ролями.

***Уважаемые кураторы! Эти упражнения носят рекомендательный характер. Вы можете выбрать только те из них, которые больше подходят конкретной группе первокурсников.***

***УДАЧИ!***

## **ЗНАКОМСТВО С ФАКУЛЬТЕТОМ (УНИВЕРСИТЕТОМ)**

### *Игра «Следопыт»*

*Целью* игры является знакомство с факультетом (университетом).

*Задачи:*

- преодоление тревожности участников, вызванной попаданием в незнакомую среду;
- включение участников в активное соревнование, на актуальное партнерство для достижения групповой цели;
- обращение внимания игроков друг на друга, объединение их усилий для решения задач в условиях партнерских отношений;
- интеграция группы за счет необходимости постоянной включенности в совместную деятельность;
- стремление к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения, совершенствование коммуникативных навыков путем активного игрового взаимодействия.

Группе выдается путевой листок с перечнем вопросов, на которые необходимо найти ответы. Лист с ответами после выполнения задания необходимо отдать медиатору группы. Он проверяет правильность ответов, просит доработать, исправить неверные ответы, фиксирует время выполнения задания следопытами.

Студенты самостоятельно распределяют роли, ищут пути к ответам.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

#### **По факультету (институту)**

1. Сколько окон на 3-м этаже главного корпуса?
2. Как зовут заведующего кафедрой....?
3. Номер кабинета деканата.
4. Номер телефона в деканате.
5. Во что сегодня одет (а) декан (директор).
6. Сколько столов в нашем буфете (столовой) и как зовут буфетчицу?
7. Где расположен методический кабинет (библиотека) и как зовут библиотекарей?
8. Тема докторской (кандидатской) диссертации декана (директора).
9. Количество кафедр на факультете (в институте).
10. Количество человек в администрации факультета (института), перечислите должности и имена.
11. Что написано на табличке около...
12. Где расположен студенческий совет и как зовут председателя?
13. Общее количество студентов на факультете (в институте)?
14. Куратором какой группы является ...?
15. Как называется кафедра, расположенная в .... кабинете?

16. Какое объявление висит рядом с расписанием...?

17. Какое место факультет (институт) занял на прошлой студенческой весне?

### **По университету**

1. Как зовут ректора университета, каковы его ученая степень и звание?

2. Где расположена библиотека?

3. Как зовут председателя студенческого совета КрасГМУ, во что он сегодня одет?

4. Какое объявление висит на двери отдела кадров по студенческому составу (...-й корпус, ...-я ауд.)?

5. Как зовут проректора по внеучебной работе, где находится его кабинет?

6. Номер кабинета общего отдела (...-й корпус).

7. Сколько точек питания в главном корпусе?

8. Как зовут заведующего отделом аспирантуры? (главный корпус, ...-й этаж).

9. Сколько столов в отделе ..., какой номер телефона отдела? (...-й корпус, ...-я ауд.)

10. Какие факультеты расположены в ...-м корпусе университета?

11. В каком корпусе расположен ...?

12. В каком корпусе расположен самый большой актовый зал, как туда пройти?

13. Сколько комнат в редакции газеты «...»?

...

***Уважаемые кураторы! Вы можете придерживаться наших вопросов, проводя игру, а можете придумать свои.***

***УДАЧИ!***

## **ИГРЫ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ОБЩЕНИЕ**

### **«Лекция»**

Тема: «Красноярский государственный медицинский университет: настоящее и будущее»

Эта игра способствует развитию навыков общения и успешного взаимодействия в группе.

Пространство зала организуется следующим образом: ставится три ряда стульев в каждом по четыре (пять, шесть) стула – это аудитория. Стул напротив – кафедра. В игре участвует вся группа. Хорошо если будет идти съёмка на видео.

Кто-нибудь один начинает читать лекцию на какую-нибудь тему (она должна быть связана со сферой профессиональных интересов участников). Первый участник читает лекцию в течение одной минуты, а за тем по сигналу место за кафедрой занимает участник под номером два, который в свою очередь уступит через минуту свое место следующему участнику, и т.д., пока каждый участник не побывает за кафедрой дважды, то есть не прочитает по два куска из общей лекции.

Участники должны изо всех сил стремиться к тому, чтобы лекция являла собой единое целое, чтобы сохранялась логика изложения материала, чтобы одни и те же мысли не повторялись все время.

Во время лекции участники, сидящие на стульях первого ряда, должны внимательно слушать то, что говорит преподаватель; сидящие на стульях второго ряда должны записывать лекцию и задавать вопросы; сидящие же на последнем ряду играют между собой в «крестики-нолики», а сидящие на двух оставшихся стульях говорят на различные темы, не касающиеся темы лекции.

После того, как лектор прочитывает свою часть лекции, он садится на стул номер 1 первого ряда, все участники сдвигаются на одно место, а сидящий на стуле №12 встает и продолжает лекцию.

Лектор может выгнать со своей лекции любого слушателя, и тот должен выйти из зала на одну минуту, до следующего перемещения. Слушатель, не желающий покинуть аудиторию, может вступить в пререкание или просто отказаться выйти. В этом случае все участники тренинга встают по стойке смирно и стоят так ровно минуту. Это охлаждает страсти.

### **«Головные повязки»**

Игра направлена на осознание реального взаимодействия, тренировка навыков рефлексии происходящего.

На голове у участников повязки с надписями, содержание которых самим носителям повязок неизвестно. Надписи на чужих повязках доступны для прочтения – это инструкции, как вести себя по отношению к данному участнику:

- Слушайте меня.
- Поймите меня.
- Слушайтесь меня.
- Научите меня.
- Обманывайте меня.
- Я все знаю.
- Не смотрите мне в глаза.
- Объясните мне.
- Жалейте меня.
- Улыбайтесь мне.
- Поддерживайте меня.
- Критикуйте меня.
- Спорьте со мной.
- Поверьте мне.
- Уважайте меня.
- Не доверяйте мне.
- Перебивайте меня.
- Хвалите меня.
- Бойтесь меня.
- Завидуйте мне.

Получив надписи, участники начинают обсуждать какую-нибудь проблему, например: «Достаточно ли одного высшего образования для достижения успеха в жизни?», «Зачем студенты получают высшее образование?», одновременно ориентируясь на то, что написано на повязках собеседников. При этом нежелательно произносить однокоренные слова или фразы, содержащие намек на надпись. Задача участников понять, что написано на собственных головных повязках.

После того как последний участник догадался о надписи на своей повязке, проводится обсуждение задания. Вопросы для обсуждения: «Что удалось и насколько?», «Каковы ваши чувства?», «Одинаковое ли было отношение к Вам со стороны других?»

### **«Упражнение Джеффа»**

Упражнение направлено на знакомство с мировоззренческими установками членов студенческой группы, выявление и корректировка сложившихся ценностей и стереотипов.

Ведущий сообщает участникам о пространственном делении комнаты на три части (зоны): «да», «нет», «не знаю». После прочтения ведущим заранее заготовленных утверждений, на обдумывание которых дается 30 с, участники переходят в зону либо согласия – «да», либо несогласия – «нет», либо сомнения – «не знаю».

(Заранее следует сделать таблички-указатели для каждой зоны). Затем ведущий задает вопрос о причинах выбора той или иной точки зрения, просит аргументировать, обращаясь поочередно к представителям разных позиций (по собственному усмотрению). Важно выслушать всех участников дискуссии, задавая провоцирующие размышления, но корректные вопросы. Вначале участникам следует сообщить, что в случае появления сомнений или изменения мнения по конкретной проблеме они могут в любой момент перейти в зону, которая соответствует изменениям. В результате каждый высказывается, делится сомнениями и визуализирует посредством перехода в разные зоны динамику собственной позиции.

*Требования к ведущему:* 1. Заранее подготовить тезисы, ориентируясь на внутригрупповые интересы и актуальные проблемы современности. Желательно чередовать серьезные утверждения с менее серьезными и значительными. 2. Не защищать и не оправдывать ни одну из позиций, но

задавать опросы, ставящие ее под сомнение. Обязательна рефлексия по поводу изменившихся взглядов.

Итог – конструктивный обмен мнениями, способствующий большему взаимопониманию внутри коллектива.

*Примеры тезисов.*

Посещение учебных занятий должно быть свободным.

Историкам не нужно преподавать математику.

Экзамен делает процесс обучения более эффективным.

Студенты стремятся получить диплом, а не профессию.

В обучении все зависит от студента.

Реферат, скачанный из Интернета, это норма.

Списать контрольную работу у соседа допустимо.

Выпрашивать положительные отметки не стыдно.

Во время экзаменов необходимо использовать шпаргалки.

Опаздывать на первую пару студенту позволительно.

К преподавателю должны предъявляться те же требования, что и к студенту.

Староста всегда должен отмечать отсутствующих.

Староста несет ответственность за жизнедеятельность группы.

Студент должен быть честным вопреки дружбе.

Источник коррупции в вузе – взятки преподавателей.

Стипендию нужно платить только отличникам.

Преподаватели должны снисходительно относиться к активистам внеучебной деятельности.

***Уважаемые кураторы! Эти упражнения носят рекомендательный характер. Вы можете выбрать только те из них, которые больше подходят конкретной группе первокурсников или придумать свои.***

***УДАЧИ!***

## ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СПЛОЧЕНИЕ ГРУППЫ

Предложенные упражнения являются частью Вербочного курса (ВК). ВК – это программа самообучения группы, в которой ее участники находят решения, руководствуясь лишь собственным опытом. В ВК нет места соревновательности. Важен успех и полученный опыт. ВК может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

*Цель:* сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе; главная ценность упражнений на доверие – приобретение собственного опыта участниками.

Оптимальное число участников в группе – 15 человек (от 14 лет). Участники должны быть одеты в спортивную форму.

Время выполнения упражнений не регламентируется. Группа самостоятельно решает, продолжать упражнение или начать выполнять следующее, при этом она всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Упражнения проводятся на большой территории, включающей участки леса и спортивную площадку. Необходимый инвентарь: деревья, веревки, футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи, турник, шесты.

*Обязательное требование к упражнениям на доверие:* обеспечение безопасности для его участников; польза для участников.

*Функции ведущего.*

- В начале каждого упражнения зачитывает группе его задание и правила. При возникновении у участников вопросов, задание и правила повторно зачитываются без дополнительных объяснений. При выполнении задания действует принцип: «Разрешено все, что не запрещено», но участники должны сами догадаться об этом.

- Во время выполнения упражнений не помогает и не мешает группе, помнит, что группа всего должна добиться сама на собственном опыте.

- В ходе проведения ВК ведущий поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.

*Рекомендации организаторам.*

- Организаторами должны быть взрослыми людьми, имеющими опыт выполнения данных тренинговых заданий в качестве участников.

- С целью обеспечения безопасности следует привлекать к оборудованию мест упражнений специалистов по работе с туристическим снаряжением.

- Для осознания членами группы происходящих внутри нее процессов после окончания упражнения следует организовать самоанализ действий группы. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности

этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности.

- Задания для участников должны проговариваться точно так, как они изложены ниже, при этом речь ведущего должна быть четкой, медленной и спокойной, чтобы каждый понимал его.

- Если участники задают вопросы, следует только повторить задания, а не давать подсказок;

- Необходимо помнить: ведущий – это не лидер команды, он лишь наблюдатель, который не должен помогать команде или направлять ее.

### **Обращение к участникам перед началом выполнения упражнений.**

Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний. Испытания достаточно сложные, и чтобы ваша группа успешно их преодолела, вам придется приложить максимум усилий. Все вы способны благополучно завершить любое упражнение, которое мы предлагаем сегодня. Участвуйте в каждом упражнении с полной отдачей: от сегодняшнего дня вы получите ровно столько, сколько вложите в него. Это не соревнования, для вас наиболее важен успех команды.

Постарайтесь рассматривать данные испытания как репрезентацию того, как вы действуете в жизни. При этом вам необходимо почувствовать и понять другого, посмотреть на ситуацию его глазами. Пусть каждый из вас постарается сделать сегодня чуточку больше, чем он позволяет себе в обычной жизни. Например, если вы замечаете за собой стеснительность, используйте эти испытания как возможность выразить свое мнение. Если вы знаете, что с трудом выходите из «комфортной зоны» или не осмеливаетесь проявить инициативу, попробуйте сделать это. Бросьте сегодня себе вызов.

Некоторые испытания связаны с риском получения травм и более серьезных травм, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга.

В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. Но по условиям тренинга я имею право только повторно зачитать задание и правила без дополнительных объяснений. Если какое-либо испытание не удастся долго пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к невыполненному заданию. Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но, я уверен, очень увлекательно. Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы справитесь, если будете одной командой.

### ***«Паутина горизонтальная»***

Между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было каким-то образом наступить участнику. Количество ячеек на два-три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от «паутины». Глаза первого, третьего, пятого... участника завязаны.

Пройти всей группе, не расцепляя рук и не наступив на ограничительную веревку:

- обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- нельзя касаться «паутины» (веревки);
- при касании любым участником «паутины» (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

### **«Монстр»**

На земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 3 – 6 м. Перед одной из линий находится группа.

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой от одной линии до той. Все должны пересечь стартовую линию одновременно, в то время как вся группа одновременно может иметь лишь 4 точки касания с землей. (Эти условия подходят для группы из 7 человек и менее; если в группе более 7 человек, то нужно добавить по одной точке касания на каждых троих участников: 8 участников – 4 точки; 9 участников – 4 точки; 10 участников – 5 точек и т. д.).

При касании земли большим количеством точек опоры задание выполняется группой сначала.

### **«Тать»**

На земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 25 м. У одной линии лежат три жерди длиной 4,5 м и диаметром 10 – 15 см. Перед этой линией находится группа.

Всей группе нужно переправиться за другую линию:

- можно использовать три жерди;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой сначала.

### **«Колодец» («Треугольник»)**

Между тремя деревьями на высоте 1,5 м натянута веревка. Расстояние между деревьями 2 м. Внутри «треугольника» лежит прочная палка длиной 1,5 м, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри «треугольника» («колодца»).

Всей группе необходимо выбраться из «колодца» через «верх» (над веревками):

- нельзя касаться веревки и пролезать под ней;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой сначала.

### **«Ледокол»**

На земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 15 м. У одной линии лежат 2 доски длиной 3 – 6 м и шириной 10 – 15 см с привязанными к концам веревками длиной 1,5 – 2 метра. Перед линией находится группа.

Всей группе нужно переправиться за другую линию:

- можно использовать две доски;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой сначала.

### **«Гирлянда»**

На земле лежит веревка длиной 50 м, на которой нетуго завязаны различные узлы (прямой, бромшкотовый, академический, восьмерка, проводник, булинь...). Участники держатся двумя руками (могут по разные стороны от веревки) за эту веревку.

Всей группе, не расцепляя рук, нужно развязать узлы.

При расцеплении любым участником любой руки упражнение выполняется всей группой сначала.

### **«Вертикальная паутина»**

Между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями 2,5 м. Верхняя веревка находится на высоте 1,5 м над землей, нижняя – 0,3 м. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Количество ячеек на два-три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от «паутины».

Пролезть всей группе сквозь «паутину»:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть два участника;
- обходить «паутину» нельзя ни в ту ни в другую сторону;
- нельзя касаться «паутины» (веревки);
- при касании любым участником «паутины» (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше, чем ячеек, и только после того как будут использованы все ячейки по одному разу.

### **«Маятник»**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать друг другу ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

### **«Поддержка на доверие»**

Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает

на стоящего сзади, который должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Для обеспечения безопасности тот, кто ловит, должен занять удобное положение (см. «Маятник»); принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или, наоборот, маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

### **«Бревно» («Обрыв»)**

Вся группа встает в шеренгу на бревно, скамейку или поребрик (шириной 20 см и длиной 7 – 8 м).

Участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стал первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т. д.

При касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой сначала.

### **«Квадрат»**

На земле начерчен квадрат со стороной 1 м.

Необходимо уместиться всей группой внутри квадрата, не заступая его стороны. Продержаться в таком положении не менее 10 с.

### **«Гусеница»**

Участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

Всей группе нужно сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

При расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой сначала.

### **«Электроцепь»**

Участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки.

Всем участникам необходимо одновременно (синхронно) встать, не расцепляя рук и не меняя положения ступней.

При расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой сначала.

### **«Узелки»**

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача – не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

### ***«Сидячий круг»***

Команда формирует тесный круг (плечи касаются), при этом все должны повернуться на 90 градусов направо. Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека (данное упражнение завершается на высокой ноте, под общий смех и аплодисменты).

### ***«Колокольный звон»***

Между деревьями натягиваются две веревки на разной высоте (расстояние между веревками 1,5 м). К верхней на нитках привязаны ложки. Группа находится по одну сторону от преграды. Задача – пройти всем, перешагнув нижнюю веревку и не задев ложек, привязанных к верхней. Все члены группы должны держаться за руки. При касании любым участником веревки или ложки упражнение выполняется всей группой сначала.

### ***«Болото»***

На земле или на асфальтированной дороге зигзагообразно нарисованы круги разного диаметра, расстояние между которыми около 1 м. Перед первым и после последнего круга начерчены две линии. Вся группа находится перед одной из линий. Задача – переправится все группе, держась за руки и наступая только внутрь кругов до другой линии. При этом в каждом круге должно быть одновременно две ноги двух разных участников. В том случае, если кто-либо из членов группы заступает за круг или в каком-либо из кругов остается только нога одного участника вся группа начинает проходить «болото» сначала.

### ***«Скованные одной цепью»***

На расстоянии 5 – 6 м на земле начерчены две параллельные линии. Вся группа встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние между линиями, не разрывая контакта ни на миг.

***Уважаемые кураторы! Эти упражнения носят рекомендательный характер. Вы можете выбрать только те из них, которые больше подходят конкретной группе первокурсников.***

***УДАЧИ!***

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

*Уважаемые кураторы! Представленная далее психологическая информация призвана помочь Вам при индивидуальном подходе к взаимодействию со студентами.*

**УДАЧИ!**

### **1) Эффективные коммуникации**

Для успеха в любом деле необходимы эффективные коммуникации.

**Коммуникация** (от лат. communicatio) буквально означающее «общее» или «разделяемое всеми» – это процесс обмена информацией (идеи, факты, мысли, чувства и ценности) между двумя и более людьми, ведущий к взаимному пониманию, на основе которого руководитель получает информацию, необходимую для принятия эффективных решений и доводит принятые решения до работников организации. **Коммуникация** – это сложный процесс, состоящий из взаимозависимых шагов, каждый из этих шагов необходим для того, чтобы сделать наши мысли понятными другому лицу. Каждый шаг – это пункт, в котором, если мы будем небрежны и не будем думать о том, что делаем, – смысл может быть утрачен.

Посылающий старается установить «общение» с кем-либо. Он стремится вникнуть в информацию, отношения или идею. Существует определение коммуникации в общих выражениях как процесса передачи информации от одного человека (трансммитера) к другому (приемнику) с целью сообщения определенного смысла. Некоторые исследователи рассматривает коммуникацию, прежде всего, как одну из форм взаимодействия людей в процессе общения, как информационный аспект общения. «Коммуникация ... это обмен информацией в процессе деятельности, общение (а также пути сообщения)». Но необходимо при этом различать информацию и, собственно коммуникацию. Коммуникация отличается от информации наличием обратной связи, благодаря чему коммуникация позволяет узнать, получено ли сообщение, тогда как односторонняя информация всегда в некотором роде бутылка с запиской, брошенная в море. Таким образом, для нас важно, что коммуникация – это целенаправленный процесс, в процессе происходит обмен информацией, важно наличие обратной связи для обеспечения результата. Если не достигается взаимопонимание, то коммуникация не состоялась.

В процессе коммуникаций можно выделить четыре базовых элемента.

1. Отправитель, лицо, генерирующее идеи или собирающее информацию и передающее ее.
2. Сообщение, собственно информация, закодированная с помощью символов.
3. Канал, средство передачи информации.
4. Получатель, лицо, которому предназначена информация и которое

интерпретирует ее.

При обмене информацией отправитель и получатель проходят несколько взаимосвязанных этапов.

1. Зарождение идеи.
2. Кодирование и выбор канала.
3. Передача.

4. Декодирование. Хотя весь процесс коммуникаций часто завершается за несколько секунд, что затрудняет выделение его этапов, проанализируем эти этапы, чтобы показать, какие проблемы могут возникнуть в разных точках

1. Зарождение идеи. Обмен информацией начинается с формулирования идеи или отбора информации. Отправитель решает, какую значимую идею или сообщение следует сделать предметом обмена. Многие попытки обмена информацией обрываются на этом первом этапе, поскольку отправитель не затрачивает достаточного времени на обдумывание идеи. На этом этапе необходимо осознать, какие идеи предназначены к передаче до того, как вы отправляете сообщение, а также оценить адекватность и уместность ваших идей с учетом конкретной ситуации и цели коммуникаций. Важно четко сформулировать идею.

2. Кодирование и выбор канала. Прежде чем передать идею, отправитель должен с помощью символов закодировать ее, используя для этого слова, интонации и жесты. Такое кодирование превращает идею в сообщение.

3. Передача. На третьем этапе отправитель использует канал для доставки сообщения (закодированной идеи или совокупности идей) получателю. Речь идет о физической передаче сообщения, которую многие люди по ошибке и принимают за сам процесс коммуникаций.

4. Декодирование. После передачи сообщения отправителем получатель декодирует его. Декодирование — это перевод символов отправителя в мысли получателя. Если символы, выбранные отправителем, имеют точно такое же значение для получателя, последний будет знать, что именно имел в виду отправитель, когда формировалась его идея. Если реакции на идею не требуется, процесс обмена информацией на этом должен завершиться.

Обратная связь. Эффективный обмен информацией должен быть двусторонне направленным: обратная связь необходима, чтобы понять, в какой мере сообщение было воспринято и понято. Обратная связь - это реакция на то, что услышано, прочитано или увидено. Информация (в вербальном или невербальном оформлении) отсылается назад отправителю, свидетельствуя о мере понимания, доверия к сообщению, усвоения и согласия с сообщением. При наличии обратной связи отправитель и получатель меняются коммуникативными ролями.

**Виды коммуникаций.** Коммуникации в организации классифицируются по следующим видам:

1. По форме общения – вербальные и невербальные коммуникации.

2. По субъектам и средствам коммуникаций – межличностные коммуникации и организационные (коммуникации с помощью технических средств, информационных технологий).

3. По каналам общения – формальные и неформальные.

4. По организационному признаку (по пространственному расположению каналов): вертикальные и горизонтальные.

5. По направленности общения: нисходящие и восходящие коммуникации.

1. Вербальные коммуникации – коммуникации, осуществляемые с помощью устной речи как системы кодирования. Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы человеческую речь, естественный звуковой язык, т.е. систему фонетических знаков, включающих два принципа: лексический и синтаксический. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения.

Обмен информацией возможен не только посредством речи, но и посредством других знаковых систем, которые в своей совокупности составляют средства невербальной коммуникации – это сообщения, посланные отправителем без использования устной речи как системы кодирования, с помощью жестов, мимики, поз, манер и т.д. Они выступают как средства коммуникации в той степени, в которой их содержание может быть интерпретировано другими.

2. Организационные коммуникации – это совокупность коммуникаций, строящихся на основе общения, опосредованного информацией о самой организации, ее целях и задачах. Межличностные коммуникации – устное общение людей в одном из перечисленных видов.

3. Формальные коммуникации, осуществляемые между элементами формальной структуры организации: межуровневые коммуникации (нисходящие и восходящие), горизонтальные коммуникации (между подразделениями одного уровня в иерархии организации), коммуникации «руководитель-подчиненный», «руководитель - рабочая группа». Обычно средством осуществления формальных коммуникаций является письменная и устная речь.

Неформальные коммуникации (связанные с неформальными группами и неслужебными вопросами, а также распространение слухов о служебных вопросах).

Неформальные коммуникации протекают в неформальные группы – это группы людей, не связанных должностной иерархией и объединенных на основе дружеских отношений, общности интересов и т.п. Во многих случаях информация, передаваемая по неофициальной системе коммуникаций, оказывается более точной и эффективной, чем официальная система. Система неофициальных сообщений, обладая гибкостью и затрагивая личности, распространяет информацию гораздо быстрее, чем самая эффективная управленческая коммуникационная система. Таким образом, во-первых, это наиболее скорая форма коммуникации. Во-вторых, все виды

информации передаются при помощи этой системы. В-третьих, поток информации не следует по установленному образцу.

4. Вертикальные коммуникации. Информация перемещается внутри организации с уровня на уровень в рамках вертикальных коммуникаций. С их помощью информация передается с высших уровней руководства на низшие, или по нисходящей. Таким образом работникам организации сообщают о текущих задачах, изменении приоритетов, рекомендуемых процедурах, о новых стратегических и тактических целях, конкретных заданиях на определенный период, изменении правил, инструкций, стандартов деятельности и т. п. Примером вертикальных коммуникаций может служить коммуникации «куратор – студент», «куратор – группа». Параллельно этим информационным потокам в любой организации осуществляется передача информации в противоположном направлении — с низших уровней иерархии к высшим, или по восходящей. Передача информации с низших уровней на высшие может заметно влиять на производительность. Коммуникации по восходящей также выполняют функцию оповещения верха о том, что делается на низших уровнях. Таким образом, руководство узнает о реальном положении дел в организации, о результатах принятых решений, о возникающих трудностях, проблемах и предположениях по их разрешению

Горизонтальные коммуникации – это коммуникации между различными отделами организации. Горизонтальные коммуникации позволяют обмениваться между собой информацией для координации задач и действий. В обмене информацией по горизонтали часто участвуют комитеты или специальные группы, в которых формируются равноправные отношения, являющиеся важной составляющей удовлетворенности работников организации. Пример горизонтальных коммуникаций: между группами, секторами студенческих советов, молодежными организациями.

Особый вид коммуникаций – печатный. До сих пор печатные публикации остаются первичным средством для внутреннего общения в большинстве организаций. В этом случае реализуются следующие цели:

- Информирование сотрудников о целях, задачах и направлениях развития организации;
- Обеспечение сотрудников информативными материалами, необходимыми им для того, чтобы выполнять свою работу профессионально и эффективно;
- Развитие у сотрудников более высокой социальной активности, а также стремления к поддержанию и улучшению стандартов организации, повышению качества и эффективности их работы;
- Признание достижений сотрудников. Каждая публикация, любое напечатанное слово выступают частью коммуникационной программы компании, предназначенной для достижения конкретных целей в отношении зафиксированных установок и правил организации.

Внутренние публикации носят универсальный характер, являются полностью контролируемым средством коммуникации. Преимущество таких

публикаций состоит в том, что они позволяют довести нужную информацию до каждой конкретно определенной группы сотрудников. К печатным средствам коммуникации можно отнести: приказы, служебные записки, распоряжения, УМК, ведомости и т.д., доска объявлений.

**Субъект коммуникаций** – личность, группа.

**Объект коммуникаций** – новость, сообщение.

## 2) Экстраверты и интроверты

Психологии известно два принципиально разных типа личности: экстраверты и интроверты.

Экстраверты – это тип личности (или поведения), который ориентирован в своих проявлениях вовне, на окружающих.

Интроверты – тип личности (или поведения), ориентированный вовнутрь или на себя.

**Экстраверты:** легки в общении, у них высокий уровень агрессивности, имеют тенденцию к лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают знакомства, импульсивны, открыты и общительны, среди их знакомых могут быть и полезные люди; судят о людях "по внешности", не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники.

**Интроверты:** сосредоточены на собственных переживаниях, малоконтактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, переживают разрыв старых связей, нет вариантов проигрыша и выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности; флегматики, меланхолики.

Для экстравертов характерно поведение, при котором человек стремится:

- к общению с людьми,
- вниманию со стороны окружающих,
- участию в публичных выступлениях,
- участию в многолюдных мероприятиях и вечеринках.

Экстраверт может быть превосходным организатором (часто на общественных началах), старостой, управляющим людьми, артистом или конферансье.

Для интровертов характерно поведение, больше связанное с комфортным одиночеством, внутренними размышлениями и переживаниями, творчеством или наблюдением за процессом. Интроверт может быть превосходным ученым, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем. Если экстраверту для комфорта необходимо присутствие других людей, то интроверту комфортно трудиться и в одиночестве. У них нет жгучей или острой потребности в общении с другими, им комфортно и наедине с собой.

Каждый из этих типов личностей имеет свои достоинства и недостатки. Достоинства каждого типа необходимо использовать на 100 %, и недостатки этих двух подходов тоже постепенно нужно превращать в достоинства.

Итак, достоинства интровертов в работе:

- комфортный стиль общения (рассердить собеседника для интроверта - катастрофа);
- способность работать индивидуально (нет потребности постоянно находиться в коллективе).

Достоинства экстраверта:

- легко вступают в контакты (в том числе и холодные, нет страха перед возможной негативной реакцией),
- отсутствует страх перед публичными выступлениями (чем больше людей, тем больше внимания, а следовательно, энергии).

Недостатки интровертов:

- затруднена коммуникация (нет потребности в новых контактах, страх вызвать негативную реакцию),
- нежелание выходить на сцену (нет потребности привлекать к себе внимание).

Недостатки экстравертов:

- не заботятся о комфортном состоянии собеседника (даже негативная реакция, на энергетическом уровне, их устраивает),
- иногда превращают публичное выступление в балаган (главное энергия, а не дело).

Фактически, успешные люди могут быть от природы и экстравертами, и интровертами. Но и тем, и другим важно научиться альтернативным умениям: экстравертам - интровертивным, а интровертам - экстравертивным. Постепенно обладатель таких способностей становится альтруистом - человеком, который умеет, как уважать свои интересы, так и учитывать интересы других (клиентов, сотрудников) людей, и в результате получает максимум успеха в делах.

### **Список литературы:**

1. Вербицкий, А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы интеграции / А. А. Вербицкий, О. Г. Ларионова. – М. : Логос, 2009. – 336 с.
2. Вербицкий, А. А. Новая образовательная парадигма и контекстное обучение / А. А. Вербицкий. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1999. – 75 с.
3. Луман, Н. Социальные системы: очерк общей теории / Н. Луман. – СПб. : Наука, 2007. – 644 с.
4. Резник, С. Д. Управление кафедрой : учебник / С. Д. Резник. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2009. – 607 с.
5. Управление факультетом : учебник / ред. С. Д. Резник. – М.: ИНФРА-М. 2009. – 695 с.

---

Типография КрасГМУ  
Подписано в печать 21.12.11. Заказ № 2143  
Тираж 25 экз.  
660022, г.Красноярск, ул.П.Железняк, 1