**Преддипломная практика студентов**

**Задачи преддипломной практики студентов**

Прохождение преддипломной практики является завершающим этапом в подготовке специалистов и разработке дипломного проекта, а также выпускной квалификационной работы.

Преддипломная практика является самостоятельной научно-практической работой, которую выполняет сам студент на основе фактического материала, собранного на предприятии.

Цель преддипломной практики - приобретение студентами навыков по самостоятельному решению задач в области психологического исследования в соответствии с темой дипломной работы или ВКР.

Ожидаемый результат прохождения преддипломной практики - высокий уровень готовности студентов к выполнению дипломной работы и приобретение навыков самостоятельной работы по специальности.

Задача преддипломной практики заключается в обобщении материалов, накопленных студентом ранее. Как правило, исходные данные по теме дипломной работы студенты начинают собирать во время прохождения преддипломной практики.

Задачи преддипломной практики:

* закрепление и углубление теоретических знаний, полученных студентами при изучении специальных дисциплин;
* приобретение опыта и практического умения использовать навыки в сфере психологии;
* подбор материалов, необходимых для выполнения дипломной работы и ВКР;
* выработканавыков лаконичного, исчерпывающего изложения и грамотного оформлениярезультатов прохождения практики в отчете.

Критерии оценки результатов преддипломной практики:

« Умение студента применять полученные знания в решении конкретных задач, проявляемое в процессе прохождения практики и при защите отчета.

* Уровень самостоятельности, полнота и качество анализа производства и его управления.
* Правильность и степень детализации задач дипломной работы и ВКР.
* Полнота и качество собранной информации, необходимой для выполнения дипломной работы и ВКР.
* Качество и своевременность подготовки отчета по практике,

профессиональный уровень его защиты.

 **Содержание преддипломной практики**

Преддипломная практика является подготовительной стадией к разработке дипломной работы, требования к которой подробно описаны в методических указаниях по подготовке ВКР.

В результате распределения по руководителям дипломных работ, студент определяется с темой и совместно с руководителем составляет индивидуальный план работы студента-практиканта и оформляет «Задание» на дипломную работу.

Студент в период прохождения преддипломной практики должен собрать статистический материал, сделать необходимые выписки из служебной документации предприятия, ознакомиться с информацией по теме дипломной работы, собрать и подготовить иллюстративный материал, провести психологическое исследование.

Дипломнику рекомендуется ознакомиться с литературой, в которой освещается не только отечественный, но и зарубежный опыт в психологических исследованиях.

На заключительном этапе преддипломной практики студент должен обобщить материал, собранный в период прохождения практики, определить его достаточность и достоверность для разработки дипломной работы, оформить отчет по практике.

**Отчетная документация**

Отчет по преддипломной практике включает:

* Титульный лист (см. приложение 3)
* Справка с места работы, либо ксерокопия трудовой книжки (для студентов заочной и очно-заочной форм обучения). Для студентов дневного обучения - направление на практику.
* Характеристика на студента-практиканта с места прохождения практики - дневное, с места работы (заочное и очно-заочное), заверенная печатью (см. Приложение Б )
* Характеристика от руководителя дипломной работы или ВКР. Оформляется в свободной форме:
* Самоотчет студента (см. Приложение В)
* Индивидуальный план прохождения практики составленный с руководителем дипломной работы (см. Приложение Г)
1. Дневник практиканта (см.Приложение А)
2. Практическая часть дипломной работы.

К отчетной документации отдельно прилагается один из видов, названных программ: психокоррекционная (развивающая), тренинговая,

психопрофилактическая и т.п., оформленные в соответствие с требованиями (См. Приложение Д).

1. Протоколы психологического Исследования.

Отчет по практике должен быть оформлен в отдельную папку, сшитую или брошюрованную, и составлять не менее 60 печатных листов.

**Приложение А**

Оформление дневника (пример)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Вид работы | Анализ проделанной работы |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Приложение Б**

План характеристики - оценки студента-практиканта

1. Краткие сведения о практику и сроки работы в образовательном учреждении.

2. Уровень реализации студентом учебных, воспитательных и исследовательских задач в соответствии с программой практики.

3. Исследовательская работа: ознакомление студента с важнейшими видами и средствами практической психолого-педагогической и социально-педагогической деятельности с детьми, подростками и семьями.

4. Творческий подход студента к выполнению программы практики: поиск оригинальных приемов, форм, методов работы с детьми и учебным коллективом; при подготовке исследовательских заданий.

5. Уровень знаний об основных психолого-педагогических проблемах, возникающих в процессе оказания профессиональной помощи. Положительное и недостатки в работе.

6. Какими практическими навыками овладел студент в различных видах психолого-педагогической работы с ребенком, подростком и семьей

7. В чем проявилось профессиональное и личностное развитие студента в ходе практики?

8. Ваши предложения по улучшению результативности практики

Оценка за практику (отлично, хорошо, удовлетворительно)

М.п. дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подписи:

Директор \_\_\_\_\_\_

Психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение В**

Самоотчет студента о проделанной работе

1. ФИО студента-практиканта

2. Место прохождения практики

3. Сроки прохождения практики

4. Уровень реализации учебных, воспитательских и исследовательских задач в соответствии с программой практики

5. Кто были респондентами

6. Какие методы и формы работы были использованы

7. Уровень знаний об основных психологических проблемах, возникающих в процессе оказания профессиональной помощи.

8. Достоинства в своей практической работе

9. Недостатки в своей практической работе

10. Какие трудности испытывали в процессе прохождения практики

11. Какими практическими навыками овладели в ходе практики

12. Пожелания к организации практики

**Приложение Г**

Индивидуальный план студента-практиканта

Каждый студент под руководством руководителя практики и психолога организации составляет индивидуальный план работы на период практики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Датапроведения | Форма и содержание работы | Сроки | Выполнение |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Подпись психолога и руководителя практики

**Приложение Д**

Психокоррекционная программа «Преодоление неуверенности и тревожности, эффективное преодоление стрессовых ситуаций»

Теоретическое обоснование программы

Сложные социально-экономические и политические отношения в современном обществе, неблагоприятная экологическая ситуация в стране обусловливают снижение здоровья населения. Для современного общества характерна неустойчивость психического и соматического здоровья, снижение нервно- психической устойчивости. На плечи нашего современника давит тяжелый груз разнообразных обязанностей, предписаний и регламентаций. Вольно или невольно, преднамеренно или бессознательно человек взваливает на себя еще дополнительный груз бесполезных забот, переживаний и огорчений, наносящих вред его психофизическому состоянию и здоровью. Он всегда в напряжении, не умеет дать себе отдых, он спешит и суетится. Рано или поздно такой образ жизни ведет к нервным расстройствам, которые в свою очередь, ведут к психосоматическим расстройствам (гипертонии, стенокардии, язве желудка и т.п.) Возникновение этих расстройств, как правило, связано с хроническим психоэмоциональным перенапряжением и дисстресами, неспособностью человека быстро адаптироваться к новым изменяющимся условиям, требованиям среды. Появляется нервозность, тревога, неуверенность, сомнения в своих способностях - все это ведет социалиальной фрустрированности, нарушению коммуникативных навыков и возможного «ухода в болезнь» (невротического соматического или психосоматического характера).

 Данная психокоррекионная программа помогает клиенту осознать свои «психологические занозы», собственное «Я». Она направлена не только на снятие симптомов тревожности, нервно-психического напряжения, устойчивой самооценки, но и на осознание причин их порождающие, развитие навыков анализа жизненных ситуаций. Обучение навыкам осознания своего поведения и состояния других людей. Развитие навыка саморегуляции, управлением своего эмоционально-волевого состояния.

 Общая установка психокоррекции состояла в ориентации на внутренний мир клиента, в направлении его психического равновесия и не только на развитие индивидуальности и способности сохранять свою позицию, но и на уважение к другим людям, на формирование способности отличать свою реальность от реальности других вместе с восстановлением актуального переживания настоящего («здесь и теперь»), устойчивой самооценки, развитие коммуникативных навыков и адаптивных способностей.

**Цели и задачи психокоррекционной программы**

Целью психокоррекционной программы является снятие и последующее предотвращение психоэмоционального напряжения, тревожности. Коррекция нарушенной системы отношений, неадекватных реакций и форм поведения посредством направленного воздействия психокоррекционной группы на основные сферы отношений личности: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

**Конкретные задачи в каждой из этих сфер формулируются следующим образом: Когнитивная (познавательная) сфера:**

• осознание связи между различными психогенными факторами (психотравмами, патогенными ситуациями) и преневротическими расстройствами (эмоциональными нарушениями);

• «интерперсональное осознание». Клиенту необходимо уяснить свой вклад в возникновение конфликтных и травмирующих ситуаций (т е. каким образом он сам своим поведением и своим отношениями способствует этому), а также понять каким путем можно было бы предотвратить повторение конфликтных ситуаций через другое поведение и другие отношения;

• «генетическое осознание». Клиенту нужно уловить более глубокие причины собственных переживаний, начиная с детства, а также особенностей и условий формирования своей системы отношений.

Эмоциональная сфера.

• в атмосфере откровенности и доверия научиться свободно раскрывать свои проблемы с соответствующими чувствами (часто скрытыми не только от окружающих, но и от него самого);

• отвечать на эмоциональную поддержку, необходимую для ослабления действия невротических защитных механизмов, для стабильности самооценки, повышения самоуважения, изменения эмоционального отношения к самому себе;

• осуществлять эмоциональную коррекцию своих отношений, модифицировать свои способы переживаний и реагирования, восприятия своих отношений с окружающими.

Поведенческая сфера

приобретение навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими;

преодоление неадекватных форм поведения, связанных с избеганием субъективно сложных ситуаций;

развитие форм поведения, связанных с сотрудничеством, ответственностью и самостоятельностью;

закрепление новых форм поведения, в частности тех, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни.

выработка и закрепление адекватных форм поведения и реагирования на основании достижений в когнитивной и эмоциональной сферах.

Организация психокоррекционной группы

 *Численность.* Оптимальное количество членов группы зависит от частоты и продолжительности сеансов. При планировании численности группы нужно стремиться к тому, чтобы обеспечить всех участников достаточным количеством интеракций. Необходимых интеракций будет слишком мало, если группа состоит из трех - четырех человек; с другой стороны, с возрастанием числа участников до двенадцати и более количество возможных интеракций настолько повышается, что не могут быть реализованы в полном объеме. В группе с большим количеством людей растет число тех людей, которые остаются в течение сеанса без внимания, и тех, которые могут сознательно оставаться в тени, если более активные и агрессивные члены группы будут их спонтанно подавлять. Одним словом, численность группы должна быть такой, чтобы каждый мог найти себе применение.

Частота и продолжительность сеансов

Частота сеансов - два или три раза в неделю. Продолжительность сеанса, как правило колеблется от 90 до 120 минут. Более краткие сеансы могут лишить групр1 возможности жарких дискуссий, так как именно в последние 30 минут обсуждение находится в самом разгаре, наблюдаются сильные эмоциональные реакции и люди наиболее откровенны. Если же сеанс длится более 120 минут, то внимание членов группы начинает падать и снижается желание сосредоточиться на каком – либо действии. Исключением из этих правил являются марафонские сеансы, в которых ослабление внимания и усталость считается одним из действенных факторов. Их продолжительность- 16-18 часов, иногда и ночью, причем с минимальной возможностью отдыха.

Курс психокоррекционных занятий от двух до трех месяцев. Возможны и другие варианты режима работы группы, но занятия при этом должны проводиться не реже двух раз в неделю.

***Логика построения программы***

Данная программа предполагает гуманистическую позицию тренера. Основывается на принципах: постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. Благодаря этому человек постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я». В процессе занятий развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

7*. Методы психокоррекции, их обоснование и техника применения*

Данная программа представляет интегративную модель патогенетической психотерапии. Внутри единой психокоррекционной программы используются определенные приемы воздействия на негативные, эмоциональные и поведенческие стереотипы патологического реагирования клиентов. Данные приемы успешно дополняют друг друга. На одном этапе используются и динамический подход, расширяющий сферу познания личности (достижение инсайта), на другом этапе - поведенческий подход, помогающий выработать новое, более конструктивное и зрелое поведение. Наряду с психоэмоциональной и когнитивно-поверенческоп терапией, мы используем клиенто-центрированную терапию Роджерса, с соблюдением тремя важными и взаимосвязаннями позициями (триада Роджерса), гешталъпсихотерапию Перлза непосредственно в переживании в ситуации «здесь и сейчас». Так, во время сеанса групповой патогенетической психотерапии с использованием гештальт-техник, после выполнения клиенты обмениваются мнениями, предоставляют обратную связь, интерпретируют полученный материал.

При интегративном подходе отмечается сочетание двух процессов «сейчас» и «тогда»; каузального (причинно-исторического) и функционального (феноменологического).

*Психоаналитический подход* представлен упражнениями из К. Г. Юнга на «активное воображение», К. Хорни - на совместный анализ отрезков жизненного пути без глубокой эмоциональной проработки Э. Берна - на освобождение от предписаний детства. *Экзистенциально-гуманистический подход* осуществляется в рамках решения в процессе психокоррекции проблемы становления и ответственности человека за себя. *Психодраматический* блок представлен в упражнениях, моделирующих в театрализованной форме ситуации, предлагаемые одним из участников в виде рассказа о событиях его жизни или сновидениях. *Когнитивное переструктурирование* А.Эллиса - с отработкой навыка эмоционально­ориентированного преодоления стресса, проблемно- ориентированного навыка (ведение сруктурированных дневников, ведение развернутых записей и т.д.) *Телесно-ориентированный подход* осуществляется через психогимнастические упражнения связанные с массажем, с глубоким дыханием, с двигательными и голосовыми функциями. В блок саморегуляции включены: *аутогенная тренировка* - это активный метод психотерапии и саморегуляции, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия.

Таблица Д. 1 - Этапы психокоррекционной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п  | Название этапов | Цель | Методы |  Время' |
| I. | Диагностический | Клинико-психологическое изучение личности, системы отношений, мотивации и диагностику социальной среды (изучение неблагоприятных факторов социальной среды, травмирующих личность, нарушающих ее психическое благополучие, формирование характера и т.д.), факторов риска дезадаптации | Наблюдение, беседы, Методики: тест Люшера, Интегративный тест тревожности, опросник нервно-психического напряжения, уровень субъективного контроля, Розенцвейга, и др. | 2-3 часа |
| II. | Собственно-коррекционный |
| 1. | Установочн ый | Создание правильной установки на психокоррекцию:-ослабление психической напряженности и ощущение дискомфорта;- переформулировка запроса на более глубоком осознании мотивов обращения за психологической помощью;-активизация на самостоятельную работу; -построении доверительного контакта с психологом;-повышении веры в возможность достижения позитивного результата психокоррекции. | Беседы, самоотчеты клиентов, встреча с клиентами, успешно прошедших данный курс психокоррекции | 1-2часа |
| 2. | Основной блок | Реализация психокоррекционного комплекса. | Конкретные методики и упражнения. |  |
| 3. | Оценочный блок | Оценка эффективности психокоррекционной работы. Измерение психологического содержания и динамики реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки. | Наблюдение, самоотчеты клиентов, анализ продуктов деятельности до и после занятий, контрольный срез по методикам: тест Люшера, Интегративный тест тревожности, опросник нервно-психического напряжения, уровень субъективного контроля, Розенцвейга, и т.д. |  |
| III. | Прогностич еский | Проектирование психологом возможных изменений в психоэмоциональном состоянии клиента и личности в целом, - оценить динамику этих изменений, -оценить потенциальные возможности личности и -дать прогностическую оценку ее развития. | Практический опыт и профессионализм психолога |  |

*Медитация -* эта техника направленная на концентрацию, сосредоточенность ума, отрешение от всего постороннего, от всех второстепенных внутренних переживаний. Что позволяет снять нервно-психическое напряжение, тревожность, облегчить осознание психологических проблем; приобретения чувства глубинного спокойствия, приводит к улучшению памяти внимания, повышает адаптивные способности организма. *Релаксация -* метод, вызывающий состояние расслабления, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которая ощущается во всем организме. Мы предлагаем метод прогрессирующей релаксации, релаксацию с визуализацией. *Самогипноз*-это глубокое, захватывающее состояние, в котором открываются новые способности, новые идеи. Это транссовое состояние индуцированное самим человеком с помощью определенных внушений, преследующих определенную цель (снятие напряжения, тревожности, повышение самооценки, избавление от комплексов и т.д.).

Таким образом, предложенный психокоррекционный комплекс составлен из различных методов психологического воздействия, каждый из которых имеет свои специфические механизмы.

Выбирая игры и упражнения для использования их в процессе обучения студентов, необходимо учитывать следующие моменты:

1. Игры и упражнения должны проводиться в атмосфере непринужденности и поиска, следовательно, должны быть интересны для данной группы;

2. Отобранные игры и упражнения должны точно соответствовать уровню возможностей участников, уровню развития группы;

3. В процессе использования данных методов должна возникать достаточно оперативная обратная связь.

Помогает развитию обратной связи и активизации интеллектуальных аналитических процессов студентов групповая дискуссия, которая должна сопровождать каждое задание и упражнение занятия. Групповое обсуждение стимулирует и актуализирует глубинные ассоциации, заставляет участников высказать то, чего они не могут сформулировать в других условиях, способствует уяснению каждым участником собственной точки зрения.

 Кроме того, в ходе занятий участникам обязательно объясняется цель очередного упражнения, а после его проведения детально анализируются результаты. Для большей эффективности занятий целесообразно давать студентам домашнее задание, которое может заключаться в наблюдении за собой и окружающими людьми, в анализе своего поведения и стиля общения, в тренировке эмпатии и общительности, ведении дневников самоанализа, и т.п. Чтобы настроить студентов на изучение самих себя, возможно использовать на занятиях психологические тесты. В конце каждого занятия проводится обязательное обсуждение итогов, дается возможность всем желающим высказать свою точку зрения, поделиться свои ми переживаниями и ощущениями, связанными с целями и задачами психокоррекционной программы.

 Необходимо отметить, что каждый участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности. Поэтому ведущему занятия, не стоит принуждать непременно всех студентов участвовать в каждом упражнении. Участник имеет право отказаться от выполнения того или иного упражнения. Поскольку занятия связаны с личностными преобразованиями, ведущему необходимо контролировать эмоциональное состояние всех участников и группы в целом, и, в случае необходимости оказывать психологическую поддержку, изменять последовательность ранее запланированных игр и упражнений, дозировку психологической нагрузки.

 Желательно, чтобы в помещении для занятий была возможность свободного передвижения участников, их расположения по кругу, объединения в микрогруппы.

Формы психокоррекционной работы

Основной формой работы данной психокоррекционной программы является *групповая дискуссия.* Дискуссия от латинского «discussion» {рассмотрение, исследование). Дискуссия - это один из эффективных способов активизации группы для решения многих других задач, достижение иных аффектов и результатов. По процедуре групповая дискуссия представляет собой коллективное обсуждение какой- либо проблемы, конечной целью которого является достижение определенного общего мнения по ней. В ходе дискуссии происходит коллективное сопоставление мнений, оценок, информации по обсуждаемой проблеме. Психологическая ценность дискуссии состоит в том, что благодаря принципу обратной связи и мастерству руководителя каждый участник получает возможность увидеть, как по- разному можно подойти к решению одной и той же проблемы, как велики индивидуальные различия людей в восприятии и интерпретации одних и тех же ситуаций. В зависимости от цели различают: биографическую, тематическую, интеракционную дискуссию.

*Биографическая* дискуссия предполагает обсуждение истории жизни клиента, отдельных эпизодов и событий его биографии, его проблем, конфликтов\ отношений, установок, особенностей поведения и т.д. В рамках этих трех ориентаций групповых сеансов используются вспомогательные формы групповой работы, предназначенные для получения дополнительного материала дискуссии. Клиент говорит о своей проблеме, а группа дает ему обратную связь: члены группы выражают свои чувства и отношения. Сеанс может быть посвящен текущему поведению клиента в группе, его конфликтам за рамками группы биографического разбора.

 Тематическая дискуссия концентрирует внимание группы на актуальных для большинства участников общих темах. Участники высказывают свое мнение, выражают свои чувства, настроения. Тематические сеансы позволяют соотнести свои проблемы с затронутой темой, сопоставить свой опыт с опытом других людей.

Таблица Д.2 - Вспомогательные формы групповой психокоррекции для биографической и тематической ориентаций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| | №п\п | Методы | Приемы: |
|  1 | Игровые  | Психотехнические игры, *игровые методы* разрешения конфликта, игры-защиты от манипулирования, игры для развития интуиции, позиционные игры, игры-коммуникации | |
| 2 | Разыгрывание ролевых ситуаций | *Темы: «Трудный* разговор». *«Просьба».* «Требование». «Примерение». «Обида». «Неудовольствие». «Временной контроль». «Атака на страх».и др. 2 |
| 3 | Психогимнастическиеупражнения | «Моя семья». «Мое окружение» «Моя жизнь». «Преодоление трудностей». «Счастье». «Тревога». «Скульптор». «Запретный плод» идр. . |
| 4 | Проективный рисунок [ | Темы: « какой я есть, каким хотел бы быть, каким кажусь окружающим»; «я- студент-первокурсник, я- *выпускник»;* «моя семья»; «я *среди людей»; мое представление о* статусе студента»; «самая большая трудность»; «самое приятное и самое неприятное воспоминание, переживание (детства-ил и какого-либо определенного *периода жизни)»;* «моя главная *проблема*»; «три желания»; «остров счастья». |

Таблица Д.З - Этапы психокоррекционного занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  *N* | *Название* этапов | *Цель* | Методы |  Время |
|  I. | Разминка | * уменьшение напряжения,
* сокращение эмоциональной дистанции между членами группы,
* тренировка способности выражать и понимать чувства, *мысли,* различные эмоциональные состояния без помощи слов.
 | Психожмнастика: «Смена мест», «Гусеница», «Волна по кругу», «Бегущие огни », «Обратная связь», «Конта кты», «Копия» и др. | 20минут |
| II. | Основной: групповая дискуссия с использованием вспомогательных форм психокоррекции. | Повышение интенсивности и эффективности процесса восприятия за счет активного включения обучаемых *в* коллективный поиск истины. | Ориентации: -биографическая -тематическая  -итеракционная  | 60-80минут |
| III. | Рефлексия. Задание на дом. |  развитие навыков ответственного отношения *к делу,* к самим себе*;* развитие навыков самоанализа. | самоотчеты, рисунки, беседа, структурированные дневники . самоанализа и др.  |  20минут |

*Интеракционная* дискуссии ориентирована на сам процесс, чем на ее содержание. В центре внимания - групповая динамика, то, что происходит между членами группы: каковы отношения и взаимные реакции, их изменение и развитие, являющиеся актуальными для участников группы;

 В рамках этих трех ориентаций групповых сеансов (биографической, тематической и интеракционной) используются *вспомогательные формы* групповой психокоррекции, предназначенные для получения дополнительного материала для дискуссии: игровые методы, психогимнастические упражнения, разыгрывание ролевых ситуаций, социограмма, проективный рисунок и т. д. Конкретизируем названные формы групповой работы (см. таблицы).

**Упражнения, используемые в психокоррекционной программе**

Все игры и упражнения, включенные в данное пособие, разделены на четыре блока. Однако это не означает, что на одном занятии необходимо использовать только игры и упражнения какого-либо одного блока. Напротив, многие игры и упражнения, расположенные в разных блоках, "могут дополнять друг друга и комбинироваться в зависимости от цели конкретного занятия.

 Игры и упражнения *первого блока - «Самопознание»* — помогают каждому участнику глубже понять себя как индивидуальность, принять себя со всеми своими слабостями и сильными сторонами, создать положительную Я -концепцию. Это служит начальным этапом на пути к признанию индивидуальности каждого человека, уникальности его личности. В то же время, участвуя в данных упражнениях, студенты получают возможность заглянуть во внутренний мир другого человека, развивать умения социальной перцепции, наблюдательность, настраиваются на доброжелательное общение. Создание атмосферы безопасности и доверия.

 Второй блок— «Эмпатия и внутренняя подвижность» - нацелен на развитие эмпатийных способностей: способности понимать внутренний мир другого человека, откликаться на его чувства и сопереживать с другим человеком. Развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

 Третий блок - «Саморегуляция» -предполагает, сознательное влияние на произвольную активность человека. Она включает в себя инициацию, построение и управление функциональным состоянием человека. Саморегуляция преследует три цели: успокоение (нормализацию состояния), мобилизацию (восстановление, ослабление симптомов утомления) и программирование (повышение восприимчивости к вербальным сигналам). Повышение стрессоустойчивости, улучшение качества жизни, освоения умения вести себя в критических ситуациях, психологическое закаливание.

 Четвертый блок «Личностные качества и коммуникативные навыки» объединяет в себе игры и упражнения на формирование умения самопрезентации, самоподачи, адекватной самооценки. Развитие умений организовывать совместную деятельность, управлять своим поведением. Формирование навыков аргументации, индивидуальных способов эффективного общения, развитие невербальных средств общения.