

## Адаптаційний тренінг для першокурсників



Для всіх, хто свого часу був студентом, спогади про цей період життя наповнені теплом і радістю. У перші ж дні «приміряння» ролі студента, окрім позитивних емоцій, завжди багато хвилювань, а питань більше, ніж відповідей.

Сприяти послабленню емоційної напруги, викликаній новим і невідомим, та здійснювати психологічний супровід студентів у новій соціальній ситуації покликаний адаптаційний тренінг, який у перші дні навчання першокурсників – майбутніх учителів та вихователів – проводився в Педагогічному інституті. У ході тренінгових занять знайомилися й обмінювалися досвідом, вчилися прийомам ефективного спілкування, обговорювали перші труднощі та проблеми, шукали ресурси для їх вирішення.

Тренінг став спільною справою, організованою кафедрою педагогіки та психології і студентським самоврядуванням. Разом із першокурсниками працювали: тренер Олена Музика – кандидат психологічних наук, доцент; ко-тренери: Яна Матюшинець – викладач, лаборант; Тетяна Галюк – голова ради студентського самоврядування, студентка III курсу; Анна Матузна – голова наукового товариства, студентка V курсу; фотографи – Анна Віліщук (студентка III курсу) та Анастасія Квітка (студентка II курсу).

«Кожен з нас індивідуальність, однак ми маємо багато спільного», «Нам є чому повчитися один в одного», «Важливо мати ціль і використовувати власні ресурси для її досягнення», «Нові знання, нові вміння, нові знайомства – складова особистісного росту» – ці та багато інших думок народжувалися у ході взаємодії й, сподіваємося, лягли в основу руху від «Я» до «Ми»: **«МИ – СТУДЕНТИ-ГРІНЧЕНКІВЦІ!»**