

*Не учебой единой*

## Все в наших руках



**Вот уже 3 года подряд в ВолгГТУ проходят тренинги со студентами. Чаще всего они направлены на адаптацию первокурсников в студенческой среде, развитие коммуникативных умений и навыков, выявление лидера в коллективе и т.д. Проводит занятия ведущий психолог университета Д. В. Воронков, который и является разработчиком этих программ.**

Этой весной на автотранспортном факультете проводились занятия с элементами тренинга, участниками которых стали студенты первого, второго и пятого курсов ФАТа.

Все началось со знакомства, но не банального «Привет, меня зовут Аня». Необходимо было представить себя окружающим. Участников попросили написать на бейджиках три лучших своих качества и имя, причем оно могло быть совершенно любым. Дальше – сложнее: надо было назвать три свои качества, мешающие и помогающие общаться с окружающими. Попробуйте сами ответить на этот вопрос, и вы поймете, как нелегко из такого многообразия своего «Я» выделить всего 3 качества! Участники открылись окружающим, рассказали о своих недостатках, несмотря на то, что в повседневной жизни мы все стараемся скрыть их. Это было нелегко, ведь вокруг находились отнюдь не близкие люди. Поэтому, чтобы никто не чувствовал себя уязвимым, действовало такое правило «здесь и сейчас», то есть никто не имел права выносить и разглашать чувства и переживания людей за пределы территории проведения тренинга.

Были не только серьезные и сложные задания, но и упражнения, при выполнении которых все получили возможность разрядиться, расслабиться. Например, мы побывали в джунглях в роли экзотических животных, перевоплощались то в маленьких детей, то в людей преклонного возраста. Во время занятий каждый проверил свою выдержку и упорство, находчивость и смекалку. Потом веселые игры плавно перетекали в обсуждение серьезных тем, каждый высказывал свое мнение. Еще одно из правил звучало так: «Давайте слушать друг друга». Мы старались прислушиваться к мнениям окружающих, слышать своего собеседника. Ведь на сегодняшний день существует проблема одиночества, никому нет дела до чужих проблем, чужого горя. Порой мы просто закрываем глаза на просьбу выслушать, на крик человеческой души. Может, если научимся слышать друг друга, в мире сократится число неуверенных, одиноких, несчастных, брошенных, непонятых людей?

К этой же теме можно отнести вопрос о доверии. Звучал он так: «Есть ли в вашей жизни человек, которому вы доверяете на 100%?» Поднимался вопрос и о том, кто ты: ведущий или ведомый, и почему? Часто ли возлагаешь на себя какую-либо ответственность, как ты при этом себя ощущаешь: комфортно или, быть может, наоборот, неуверенно и переживаешь? Сами мы редко задумываемся над этими вопросами, порой ответить на них бывает очень непросто. А ведь это, пожалуй, одни из самых важных моментов в жизни. Именно от того, уверен ли ты в себе, можешь ли быть лидером, прислушиваются люди к твоему мнению или нет, зависит то, как сложится наша жизнь.

Тренинг помог нам понять многое. Часто бывает так, что за внешним обликом тех людей, с которыми достаточно много общаемся, мы не замечаем их внутреннего мира. В конце

занятия нас попросили подвести итог проведенного мероприятия и высказать свое мнение: а не зря ли все это затеяли, не напрасно ли было потрачено столько сил и энергии? Ответ звучал однозначно: НЕТ. Не случайно мы собрались и рассказали друг другу об очень многом и важном. В обсуждении часто звучали такие слова: это было ярко, полезно, весело, сложно, необходимо, важно, дружелюбно и открыто. Ну, а главное, пожалуй, то, что мы осознали важность для каждого в отдельности и коллектива в целом таких качеств, как взаимопонимание, взаимовыручка, взаимоуважение, общий язык, внимание, собранность, доверие, ответственность. И пришли к выводу, что именно из этих чувств и складывается настоящая дружная, сплоченная команда во главе с сильным, внимательным, ответственным и справедливым лидером.

**И последнее: если у вас возникли какие-то интересные мысли, идеи и пожелания, мнения, пожалуйста, напишите.**

**Аня ЧЕРПАТЮК,**  
гр. АТ-117.