

## Коррекция внутреннего психического состояния

15 января 2021 года психолог института М. Мухамедова и педагог-воспитатель студенческого общежития № 2 Д. Шукуруллаева провели тренинги по коррекции внутреннего психического состояния студентов с участием студенток 1-4 курсов.

Цель обучения - коррекция внутреннего состояния студентов:

стабилизация состояния и настроения человека;

расширение представления участников друг о друге;

формирование навыков и умений, способствующих социализации;

научить понимать друг друга и работать в сотрудничестве.



Мероприятие началось с тренинга «Привет».

Участникам тренинга предлагают поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?». 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 начнёте здороваться ещё с кем-то. Вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений.



Тренинг «Развязать узлы» помогает разобраться в отношениях с близкими людьми: с родителями, детьми, супругами, а если семьи нет — то обрести её, избавиться от одиночества, и выстроить новые отношения. Вы также научитесь распознавать манипуляции, и отстаивать свои границы (говорить «нет»), как на работе, так и в личных отношениях. На тренинге «Развязать узлы» вы сможете расслабиться, посмотреть на свои «узлы» со стороны — понять их структуру, и «развязать», т.е. решить тем способом, который подходит только вам, спокойно и с любовью к себе.

**Пресс-служба ТИИМСХ.**