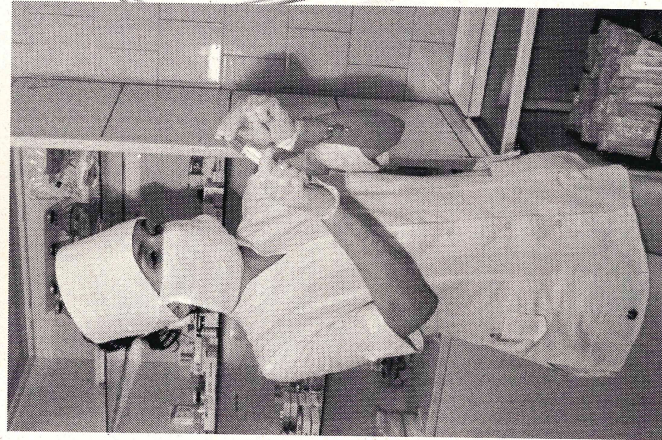


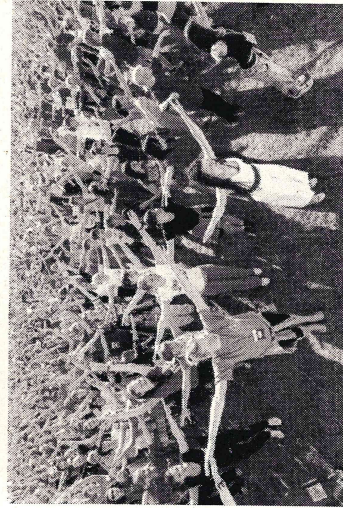
Сплочение – это возможность

для группы стать единым целым для достижения конкретных целей и задач

- ❖ Правильно выстраивать свои отношения в коллективе;
- ❖ Принимать решения, чтобы быть хорошим и востребованным специалистом на рынке труда;
- ❖ Важно сегодня быть не просто хорошим специалистом, но и профессионалом с организаторскими способностями, а они формируются в коллективе;
- ❖ От группового сплочения зависит успех и в учебе;
- ❖ Развивать партнёрские отношения;
- ❖ Уметь слушать других;
- ❖ Уважать, не подавлять точку зрения и мнения других;
- ❖ Уметь разрешить конфликт
- ❖ В сплочённой группе формируются доброжелательные и доверительные отношения;
- ❖ Отрабатывать навыки сотрудничества;
- ❖ Формировать навыки принятия группового решения.



- ❖ Проявлять инициативу;
- ❖ Чувствовать ответственность за порученное дело;
- ❖ Быть самокритичным;
- ❖ Участие в концертах;
- ❖ Участие в конкурсах
- ❖ Участие в спортивных соревнованиях



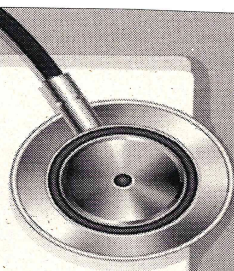
Ты выбрал путь тернистый медицины
К познанию тебе открыта настезь дверь,
Вот только все порядки и законы
Ты должен соблюдать, мой друг, теперь.

Отбрось напрасные надежды
Показывать здесь свой наряд.
Тут форма обшая одежды –
Для всех один: белый халат.

Платурный вид – для дискотеки,
Здесь опрятность, чистота.
Важна стерильность, как в аптеке,
Со сменкой приходи всегда!

Прическу делай не любую.
Косички и заколки полюби.
Ты помни истину простую:
Колпак придаст лишь красоты.

Ты не смотри уж очень хмуро
И медицинский кодекс чти!
Придется жить без маникюра,
Ты медик будущий - пойми!





ПРАВИЛА

СПЛОЧЕННОГО КОЛЛЕКТИВА

Учитесь прощать мелкие недомолвки,
С кем не бывает?

Если коллектив, не таков, каким вы его
хотите видеть, начните его изменять с себя.

Научитесь доверять людям.

Не ожидайте сразу много. Будьте
терпеливы.

Вызывайте в людях положительные
эмоции через юмор, шутки.

Старайтесь услышать и понять
окружающих,

способствуйте созданию дружного
сплоченного коллектива.

Уважайте мнение и выбор коллег.

Являясь неотъемлемой частью коллектива,
оставайтесь яркой, неординарной,
творческой личностью.

Талантливы все и вы тоже!

Проявляйте свои способности,

участвуя в постановке праздников.

Будьте активными в выполнении
общего дела и сделайте его приятным и
важным для всех.

Запомните, что радость жизни
зависит от её разнообразия.

Учитесь радоваться работе, отдыху,
успеху и трудностям.

ЧТОБЫ СТАТЬ УСПЕШНЫМ НАУЧИТЕСЬ:

Помните, что на любом языке мира
для человека нет звука значительней и
приятней, чем звук собственного имени.

Будьте хорошим слушателем.

Проявляйте искренний интерес
к другим людям.

Говорите о вещах, интересующих ваших
собеседников.

Пусть люди, с которыми вы общаетесь,
почувствуют, что они вам интересны.

Почаще улыбайтесь!

Полюбите себя.



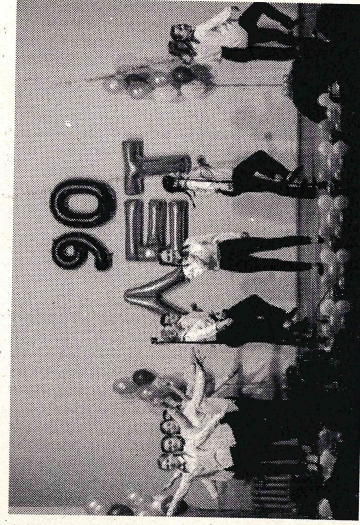
Как вы думаете о себе,
и относитесь к себе, так и люди
будут думать о вас и относиться к вам.



ГБОУ ПО ИСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА
ПЕРВОКУРСНИКУ

СПЛОЧЕННОСТЬ КОЛЛЕКТИВА



Наши пожелания:

Ребята, поступайте с
угами так же, как хотите,
попы они поступали с вами.

удьте добрыми: любящими,
внимательными,
ерпеливыми, заботливыми,
милосердными, прощайте.

Будьте

надёжными: честными,
завидными, имейте чистое
сердце, выполняйте свои
обещания.

Будьте

заботливыми: вежливыми,
имательными, любезными.

Будьте щедрыми: не

злыми, бескорыстными,
эмоциональными, готовыми
помочь.



Толерантность – от лат. – *терпение*
– отсутствие или ослабление
реагирования на какой – либо
неблагоприятный фактор в результате
снижения чувствительности
к его воздействию.

В разных языках
определяется по – разному:

Толерантность –

способность признавать отличные
от своих собственных
идей и мнения. (Испанский)

Толерантность –

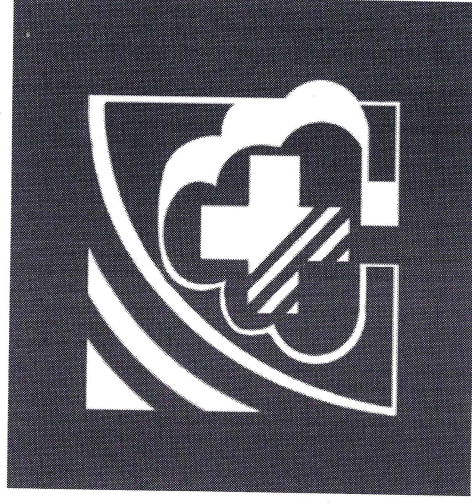
готовность быть терпимым,
снисходительным. (Английский)

Толерантность –

позволять, принимать, быть по
отношению к другим
великодушным. (Китайский)

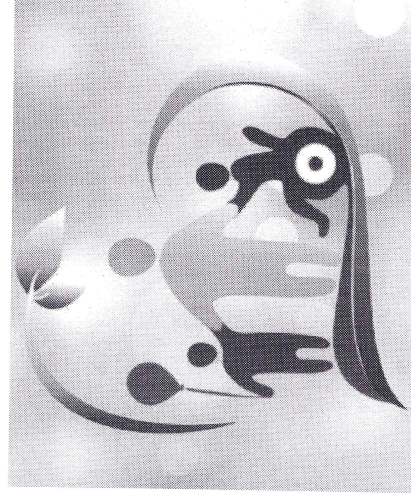
Толерантность –

прощение, снисходительность,
мягкость, милосердие,
сострадание, терпение.
(Арабский)



ГБОУ ПО «ПСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА
ТОЛЕРАНТНОСТЬ
В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ



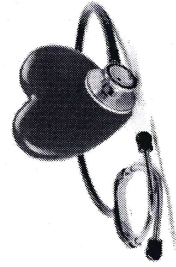
В межличностном общении
толерантность –

терпение, принятие другого человека таким, каким он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

Развитию этого чувства способствует неподдельный интерес к человеку, к его самобытности, понимание его внутреннего мира, его жизненного опыта. Мы должны проявлять толерантность к людям, как способность

сопереживать.
В психологии такая способность
называется эмпатией.

Эмпатия является необходимым качеством для медицинских работников.



Правила толерантного общения:

Уважай собеседника.

Старайся понять то, о чём говорят другие.

Отстаивай своё мнение тактично. Ищи лучшие аргументы.

Будь справедливым, готовым признать правоту другого.

Стремись учитывать интересы других.

Общайтесь

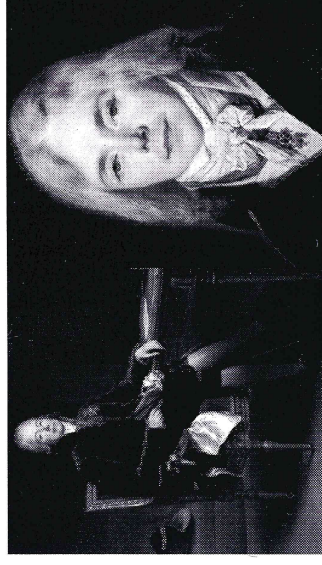
к окружающим Вас **пациентам**, коллегам, представителям **пациента** вежливо, внимательно, доброжелательно, используя обращение «Вы».

Все разговоры ведите спокойным и сдержанным тоном.

Не обсуждайте при **пациенте** свои личные проблемы, личности других **сотрудников и больных**, в том числе по телефону.

За пределами больницы не обсуждайте никакие данные о **пациентах**.

Не позволяйте себе игнорировать присутствие **пациента** или его представителя.



На рубеже 18 – 19 веков во Франции жил **Талейран Перигор**, князь *Беневентинский*.

Он отличался тем, что при разных правительствах (и при революционном, и при Наполеоне, и при Людовике 17) неизменно оставался

министром иностранных дел.

Это был человек талантливый во всех областях, но, несомненно, более всего в умении учитывать настроения окружающих, уважительно к ним относиться, искать решение проблем

способом, наименее ущемляющим интересы других людей.

Но при этом сохранять свои собственные принципы, стремиться к тому, чтобы управлять ситуацией, а не слепо подчиняться обстоятельствам.

С именем этого человека связано понятие « *толерантность* ».

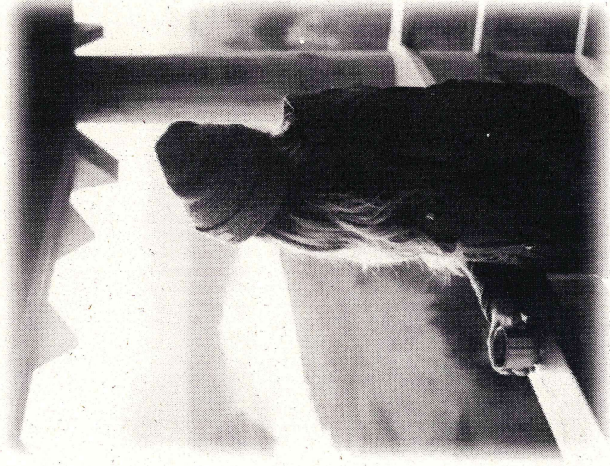
Ты сам определяешь свою жизнь.

Именно ты решаешь на что тратить свои силы – на созидание или на разрушение, на любовь или на ненависть, на увлечения или скуку. Мир вокруг строится тобой, твоими усилиями и твоими убеждениями. Отношения с людьми, отношение к себе, отношение к будущему – важнейшие составляющие твоей счастливой жизни, и ты можешь менять ее к лучшему сам.

КАК СЕБЯ ПРИМЕНИТЬ?

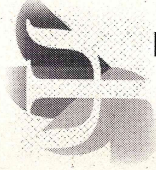
У каждого человека в жизни есть выбор, как применить свои знания, умения и навыки.

Именно
сейчас для
тебя открыто
огромное
множество
путей



**ГБПОУ ПО
ПСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ**

**ФОРМУЛА ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ
«ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО НА ДУШЕ»**



*Педагог-психолог
Калинина Алена Павловна
Тел.: 8-911-354-18-31, кабинет 38*

ВЫХОД ЕСТЬ!

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает? Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

Если твое положение настолько тяжело, что на душе тяжесть — помни **ВЫХОД ЕСТЬ!**

НЕ ДЕРЖИ В СЕБЕ МЫСЛИ И ЧУВСТВА!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители, близкие, родные люди. У них ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту.

ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!

Если по каким-то причинам ты не можешь обсудить проблему с родителями, поговори с педагогом-психологом в колледже. Педагог-психолог поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, либо действовать в иной сложной ситуации.

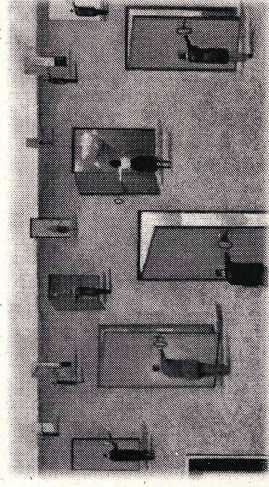
УПРАЖНЕНИЕ

Помочь самому себе бывает возможным, если помогать другим. Попробуй представить, что к тебе за помощью обращается твой друг — человек, которого ты ценишь и уважаешь. Он говорит, что разочарован в жизни и зол на себя, весь мир и судьбу.

Напиши не менее 10 высказываний, какими словами ты постараешься ему помочь. Это будут слова поддержки? Может, это предложения или дельные мысли о смысле жизни? Ты волен выбирать, главное помнить, что твой друг доверил тебе свои мысли и эмоции, потянулся к тебе за помощью: относись с уважением к его точке зрения и не говори ему что-то унижающего его проблему.

Когда закончишь составлять эти высказывания, осмотри их и запомни. Вернись к этому списку через несколько дней — хочешь ли ты немного изменить некоторые формулировки? Хочешь ли ты еще что-то добавить?

Теперь, если в жизни тебе придется столкнуться с трудностями, ты можешь вспомнить это упражнение. Именно это упражнение принесет тебе пользу, ведь человек, которому ты помогал — это ты сам.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor speckling or noise, typical of a scanned document. There is no handwriting or other markings on the page.

Доминирование – активный, не стремящийся к сотрудничеству стиль, одна из сторон отстаивает свои интересы, игнорирует или подавляет интересы другой стороны.

Уход от конфликта – пассивный и не стремящийся к сотрудничеству стиль, не исключается, что конфликт разрешится сам собой. Поэтому разрешение конфликтной ситуации постоянно откладывается, используются различные полумеры, чтобы ее не обострять.

Уход от конфликта и доминирование бывает, не только не способствующим эффективному разрешению противоречий, но могут и усугубить негативное отношение к тому, кто их использует. Поэтому всегда держи в голове, что бывает более эффективно прибегнуть к одной из трех других стратегий:

Уступка – пассивный, основанный на сотрудничестве стиль, когда интересы другой стороны не только учитываются, но и могут ставиться выше собственных. К сожалению, не всегда это необходимо и не всегда эффективно сохраняет ваши отношения. Особенно не приятно использовать эту стратегию в ситуациях, где ты отстаиваешь свои принципиально важные позиции.

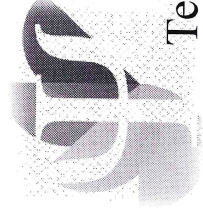
Компромисс – обе стороны конфликта идут на взаимные уступки, частично отказываясь от своих требований. В результате добродетельных переговоров и взаимных уступок стороны приходят к соглашению и в равной степени выходящие им.

Сотрудничество – активный, стремящийся к совместному достижению целей стиль. Это обеспечивается стремлением решить проблему, выяснить и снять разногласия, обменяться информацией, видеть в конфликте стимул к конструктивным решениям – к обоюдной «победе»



ГЫПУО ПО ПСКОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ФОРМУЛА ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ «СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ»



Педагог-психолог

Калинина Алена Павловна

Тел.: 8-911-354-18-31, кабинет 38

УПРАЖНЕНИЕ

Возьми лист бумаги и расчерти его на **четыре сектора**, как на рисунке справа. Столбец слева будет «Вопросами», столбец справа – «Ответами».

Запиши в **верхнем левом** уголке вопросы, которые задавались тебе в конфликтах, имеющих место в твоей жизни. А **справа в верхнем** углу попробуй сформулировать ответы, которые ты мог бы дать в будущем, если еще раз услышишь подобные вопросы. Сформулируй ответы так, чтобы они не обостряли конфликт, постарайся отнестись к собеседнику с уважением.

В **нижнем левом** уголке запиши вопросы, которые ты мог бы задать людям, озвучившим тебе претензии. Эти вопросы должны вести к разрешению конфликта – постарайся сформулировать их вежливо, интересуясь мнением человека. Эти вопросы не должны ставить в тупик; желательно задавать их так, чтобы мы смогли через них лучше узнать собеседника.

А теперь посмотри на свои вопросы. Представь, что отвечать на них тоже предстоит тебе. Выглядят ли они достаточно дружелюбно? Оскорбил бы тебя такой вопрос? Подкорректируй вопросы, если нужно.

Когда ты достаточно «отполируешь» вопросы нижнего левого уголка, ты сможешь задать их этим людям. Ответы можешь записать в **нижний правый** уголок.

Вопросы

Пример: Почему ты так нагло себя ведешь?

Твои примеры:

Ответы

Я не хотел вести себя так нагло, прошу прощения, если так показалось

~~Почему ты мне все
запрещаешь?~~

Какие ты видишь

последствия в этом моем поведении?