

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОМПО УРЛС

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по психологическому сопровождению
адаптации молодых сотрудников к службе в ОВД
(индивидуальные и групповые развивающие занятия).

УФА 2025

Содержание:

Введение.

I. Индивидуальная форма работы с сотрудниками первого года службы.

I.1. Занятие №1 – «Первые шаги в должности».

I.2. Занятие №2 - «Развитие профессионально - важных качеств сотрудника ОВД».

II. Групповая форма работы с сотрудниками первого года службы.

II.1. Занятие №1 - тренинговое занятие на командообразование «Доверие и сплочение».

II.2. Занятие №2 - тренинговое занятие «Развитие профессионально - важных качеств сотрудника ОВД».

Заключение

Введение

Данные методические рекомендации подготовлены с целью повышения качества и эффективности психологического сопровождения, сокращения адаптационного периода и повышения эффективности служебной деятельности сотрудников первого года службы.

Профессионализм сотрудников ОВД во многом зависит от уровня соответствующей психологической подготовки. Одно из направлений деятельности психолога при психологическом сопровождении сотрудников ОВД, как при групповой, так и при индивидуальной работе – работа по адаптации сотрудника к профессиональной деятельности. Особую значимость приобретает совместная деятельность психолога и руководителя, направленная на оказание помощи в адаптации указанной категории сотрудников к условиям оперативно-служебной деятельности

Адаптация (лат. *adaptare* - приспособлять) в широком смысле приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Профессиональная адаптация - сложный и комплексный процесс, включающий следующие компоненты:

- адаптация к содержанию деятельности;
- адаптация к условиям реальности;
- адаптация к служебному коллективу;
- адаптация к отношениям с руководством;
- включение в малую группу сослуживцев;
- включение в процессы профессионального саморазвития.

Нарушение целостности этого процесса, неудовлетворительная адаптация хотя бы по одному из направлений не позволяет достичь успешности процесса в целом. Одним из неадекватных способов

реагирования в такой ситуации является слабомотивированная смена должностей или увольнение со службы ОВД.

Основными причинами профессиональной дезадаптации молодых сотрудников являются индивидуально-психологические особенности: низкий общеобразовательный уровень, эмоционально - психическая неустойчивость (тревожность, импульсивность), низкий уровень развития коммуникативных и организаторских способностей.

И наоборот, существует ряд особенностей личности, обладая которыми молодые специалисты успешно адаптировались к службе: эмоциональная устойчивость, способность выдерживать интенсивные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, умение управлять собой, отстаивать свою точку зрения.

Оптимизация адаптационного процесса профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел направлена на сокращение сроков адаптации и достижение соответствующего уровня адаптированности, при котором возможна реализация заданной эффективности и надежности в профессиональной деятельности. Это осуществляется, в том числе, посредством мероприятий по профилактике дезадаптивных состояний, профессионально- психологической подготовки молодых сотрудников, путем сочетания индивидуальных и групповых форм работы.

I. Индивидуальная форма работы с молодыми сотрудниками.

I.1. Занятие №1 - «Первые шаги в должности»

Цель: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых сотрудников.

Задачи:

- создание положительного отношения к службе в ОВД;
- развитие позитивного самовосприятия.

Информирование: «Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Разные люди имеют разные способности к адаптации к новым жизненным условиям, к коллективу тех сотрудников, которые их окружают. Одному человеку для того, чтобы чувствовать себя уверенно в новом коллективе, на новой работе необходимо небольшое количество времени, другому человеку, напротив, этого времени нужно намного больше. Но, так или иначе, все сотрудники, пришедшие впервые в ОВД, сталкиваются с проблемами и всем необходим адаптационный период для того, чтобы приспособиться к новым условиям жизнедеятельности. Некоторые молодые сотрудники описывают период своей адаптации к учреждению как сложный, напряженный. Другие наоборот отмечают, что им было довольно легко адаптироваться к новым условиям.

Давайте попытаемся вспомнить, что происходило с вами, когда вы впервые поступили на службу. Попробуйте вернуть те ощущения, которые вы испытывали, вспомните о своих переживаниях. После этого подумайте, что изменилось сейчас. Можно ли сказать, что вы приспособились к специфическим условиям вашей деятельности, изменилось ли ваше отношение к своей работе, ваше восприятие происходящего».

Высказываясь, стараться обращать внимание на следующие вопросы:

- На что я обратил внимание, придя первый раз в ОВД?
- Какие чувства я испытывал(а) при этом?
- Что я обо всем этом подумал(а)?
- Как изменились сейчас мои первоначальные представления?

Этап психодиагностической работы.

В рамках практического занятия осуществляется психодиагностика адаптации сотрудников:

- «ИТО +1»;
- «Мини- Мульт»- 1;
- «Прогноз -1».
- Анкета «Адаптация» (приложение №1)

Упражнение «Планы на будущее».

Сотруднику предлагается представить свою профессиональную жизнь

и найти два события, которые наиболее желанны в будущем.

Вопросы для обсуждения:

- От кого зависит возможность осуществления этих планов?
- В какое время они должны произойти?
- Что может помешать тебе осуществить свои планы?
- Как вы будете добираться до своих целей?
- Какие препятствия вам предстоит преодолеть?
- На какую помощь вы можете рассчитывать?
- Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать? и т.д.

Комментарий: основной смысл данного упражнения – принятие сотрудником на себя ответственности за свое ближайшее профессиональное будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства выполнить их. При этом эффект будет более высоким, если профессиональные перспективы сотрудника зафиксировать еще и на бумаге.

Упражнение «Признание своих достоинств».

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы также, как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь – самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

1.2. Занятие №2 - Развитие профессионально - важных качеств сотрудника ОВД.

Цель: развитие сотрудником ОВД оперативно-служебных задач связано с постоянным проявлением таких качеств, как внимательность, бдительность, хорошая память, профессионально развитое мышление.

Задачи:

- формирование минимума психологических средств, которые должны быть в арсенале каждого сотрудника ОВД;
- приобретение опыта применения психологических знаний к расширению профессиональных задач.

Упражнения на концентрацию, устойчивость, распределение и переключение внимания.

Упражнение «Как Юлий Цезарь».

Цель: изучение распределения внимания.

Выполнение задания. Психолог предлагает записать на листе бумаги фрагмент текста присяги: «клянусь при осуществлении полномочий сотрудника органов внутренних дел: уважать и защищать права и свободы человека и гражданина, свято соблюдать Конституцию Российской Федерации и федеральные законы», попутно отвечая на вопросы или выполняя требования, представленные ниже:

- сколько будет семь умножить на восемь?
- подними на одну секунду левую ногу.
- какое сегодня число?
- что такое киднэппинг?
- поднимите вверх левую руку.

Упражнение «от 1 до 31».

Цель: изучение распределения внимания.

Выполнение задания. Сотруднику дается следующая инструкция: «посчитайте вслух от 1 до 31, не называйте числа, включающие 3 или кратные 3, и вместо них говорите «Не собьюсь».

Интерпретация результатов:

- 0-4 ошибок- хорошее распределение внимания;
- 5-7 ошибок- среднее распределение внимания;
- 8-10 ошибок -распределение внимания ниже среднего;
- более 10 ошибок- плохое распределение внимания.

Обсуждение: какие возникли трудности при выполнении задания?

Упражнения на развитие мышления, расширения словарного запаса.

Упражнение «Найди синоним слову».

Инструкция: найти как можно больше слов, похожих по смыслу словам.

Например: «Здравствуйте» («добрый день», «привет», «здорова» и т.д.)

Слова:

«гражданка»;

«украсть».

Обсуждение: «в каких случаях мы употребляем то или иное слово?».

Вывод: «Чем больше вариантов слов, тем гибче форма поведения сотрудника полиции».

Упражнение «Найди антоним слову».

Инструкция: найти как можно больше слов, противоположных по смыслу словам:

- быстрый;
- большой;
- низкий;
- хитрый;

- прозрачный;
- улыбаться;
- хмуриться;
- лгать;
- земля;
- успех;
- внимательный;
- работа.

Упражнение «Ситуация».

Психолог предлагает ситуацию, например: *«Он проснулся ночью и заметил какое-то существо в углу комнаты.»*

Задача сотруднику в течение 15 минут написать как можно больше версий, объясняющих данную ситуацию, или то, что это за существо. Версии могут быть любые, даже самые фантастические.

Вариант задачи:

«Вернувшись из магазина, он обнаружил, что дверь его квартиры распахнута. Хотя дома никого не было, и ключ он никому не давал».

Упражнение «Три слова».

Инструкция: «Возьмем три слова, мало связанные по смыслу, например «озеро», «карандаш» и «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые бы обязательно включали в себя эти три слова. В решении данной задачи при подведении итога важно учесть не только количество предложений, их разнообразие, но и оригинальность, творческую направленность.»

Это упражнение развивает способность быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем новые связи и отношения между привычными предметами.

Упражнение «Мнемоническая азбука».

Цель: развитие ассоциативной памяти и творческого мышления.

Психолог выбирает тему (например, «Животные», «Страны», «Профессии»).

Задача - придумать слово на каждую букву алфавита, относящееся к выбранной теме.

Обсуждение:

Какие буквы вызвали наибольшие затруднения?

Как вы преодолевали трудности с редкими буквами?

Какие ассоциации помогли вам вспомнить нужные слова?

Интерпретация результатов:

Это упражнение демонстрирует способность участников быстро активировать свои знания по определенной теме и создавать ассоциации. Оно

также показывает, насколько богат словарный запас участников и как развито их ассоциативное мышление.

II. Групповые формы работы с сотрудниками первого года службы.

Занятие №1 - тренинговое занятие на командообразование «Доверие и сплочение».

Тренинговые занятия на сплочения проводимые в начале прохождения службы в ОВД, дают должный старт процессу группового взаимодействия, являются эффективным средством установления благоприятного психологического климата, снятия коммуникативных барьеров. Сплоченная группа дает возможности самораскрытия молодых сотрудников их интенсивного профессионального и личностного развития.

Цель: улучшение командного взаимодействия и повышение сплоченности в коллективе.

Задачи:

1. Улучшить навыки межличностных коммуникаций;
2. Помочь участникам тренинга осознать значимость командной работы для достижения общих целей.

Обсуждение правил и принципов работы в группе

Психолог предлагает обсудить и зафиксировать основные правила и принципы работы в группе на доске, например:

1. Активность участников.
2. Искренность в общении.
3. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.
4. Конфиденциальность или неразглашение обсуждаемых проблем за пределами группы.
5. Реализация права каждого члена тренинговой группы сказать «Стоп».
6. Говорить от своего имени.
7. Не критиковать других.

Рекомендации по выполнению практических заданий:

1. Внимательно послушать и понять инструкцию по выполнению упражнения и, учитывая правила поведения на тренинге, принять активное участие в выполнении задания;
2. Во время выполнения упражнения осуществлять наблюдение за своими поведенческими реакциями и эмоциональным состоянием
3. По завершении упражнения выразить (по желанию) возникшие в процессе выполнения упражнения чувства и мысли.

Упражнение на выявление интересов участников группы (упражнение – разминка).

Упражнение «Карусель»

Цель: развитие эмпатии и рефлексии. Участники тренинга встают в два круга лицом друг к другу. Внутренний круг – неподвижный. Внешний круг – подвижный.

Время беседы на каждом этапе составляет 1 мин. После проведения первого этапа внешний круг сдвигается к следующему участнику.

1. Его (ее) любимое блюдо
2. Его (ее) домашнее животное, как зовут
3. Его (ее) любимый предмет в школе и почему
4. Его (ее) нелюбимый предмет в школе и почему
5. Самый прекрасный фильм, которой он (она) видел
6. Какие качества ценит в людях

Обсуждение: что неожиданное узнали друг о друге? Что общее?

Упражнение "Слепой и поводырь".

Группа распределяется попарно. В каждой паре один из партнеров берет на себя роль ведомого, а другой - ведущего. Ведомый завязывает себе глаза. После этого ведущие коллективными усилиями быстро меняют местонахождение мебели (стульев, столиков и т. п.), находящейся в комнате. После этого ведущие возвращаются к своим ведомым. Задача ведущих состоит в том, чтобы познакомить своих ведомых с особенностями видоизмененного пространства комнаты. Причем объявляется запрет на любые звуки, и прежде всего на речевое общение со стороны ведомого. Ведущие должны провести своих подчиненных по самому сложному маршруту в комнате. Затем участники меняются ролями, и все повторяется вновь. У игры два условных уровня эффектов. Первый уровень связан с отработкой навыков достижения взаимопонимания между партнерами. Здесь при обсуждении полезно обращать внимание на личный опыт каждого, как успешного, так и неудачного контакта с партнером.

Второй слой эффектов связан с личностными переживаниями зависимости и ответственности. Обсуждение этих переживаний может оказаться наиболее ценным для группы, чем предыдущее. Кто-то из участников с трудом пережил ситуацию практически полной зависимости от ведущего. С чем это связано с точки зрения самого игрока? С личными особенностями конкретного ведущего или с отличительными чертами собственной персоны? Для кого-то, наоборот, более тяжелой оказалась позиция ведущего, отвечающего за другого человека, в том числе и за то, например, чтобы подчиненный не набил себе синяков и шишек, не подвернул ногу. Содержание подобного обсуждения нередко оказывается неожиданным для участников. У группы часто возникает намерение повторить игру, составив другие пары.

Игра создает возможность для самодиагностики, а также для наработки приемов установления взаимного контакта в паре.

Упражнение «Рисование по инструкции»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу.

Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенным (приложение №2). Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- с обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;

- без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях.

Обсуждение: какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Упражнения - разминки для завершения тренинга:

Упражнение «Что нас объединяет?».

Участники садятся в круг.

Психолог подводит итоги тренинга. «Заканчивается наше занятие. Все мы хорошо поработали. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего и сколько различий? Что объединяет всех нас?

Задание: тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил этот мяч), кинуть ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он в свою очередь должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой». Психолог сам начинает разминку и следит за тем, чтобы каждый обучающийся принял в ней участие. Подведение итогов и завершение тренинга.

Упражнение «Сбор чемодана»

Цель: формирование навыков самоанализа, самооценки и самокритики; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. Психолог предлагает собрать «чемодан», положив туда сильные стороны участника. Каждый участник участвует в упражнении в качестве «владельца чемодана». Его задача – положить что-то важное в чемоданы каждого из своих коллег. Задача психолога – отслеживать предложенные варианты и при необходимости мягко их корректировать, предлагая более социально одобряемые синонимы того или иного качества или дополняя чемодан теми характеристиками или деталями, которые не были замечены группой, но которые окажут на данного человека благотворный или терапевтический эффект.

Обсуждение: Какие эмоции вы испытывали, слушая данные пожелания? Что полезного вы узнали для себя?

Занятие №2 — тренинговое занятие «Развитие профессионально - важных качеств сотрудника ОВД».

Развитие сотрудником ОВД оперативно-служебных задач связано с постоянным проявлением таких качеств, как внимательность, бдительность, хорошая память, профессионально развитое мышление.

Задачи:

-формирование минимума психологических средств, которые должны быть в арсенале каждого сотрудника ОВД;

-приобретение опыта применения психологических знаний к расширению профессиональных задач.

Обсуждение правил и принципов работы в группе

Психолог предлагает обсудить и зафиксировать основные правила и принципы работы в группе на доске, например:

1. Активность участников.
2. Искренность в общении.
- 3 Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.
- 4 Конфиденциальность или неразглашение обсуждаемых проблем за пределами группы.
5. Реализация права каждого члена тренинговой группы сказать «Стоп».
6. Говорить от своего имени.
7. Не критиковать других.

Упражнения- разминки для начала тренинга.

Упражнение «Словесный ком».

Психолог: Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий участник произносит предыдущее слово, а затем любое другое. Следующий за ним по кругу участник произносит первые два слова и добавляет одно свое. Далее каждому последующему участнику необходимо произнести все слова, сказанные до него в порядке их появления, и добавить к ним свое. Таким образом, количество слов увеличивается с каждым участником, разрастаясь как «снежный ком». Если участник ошибся, то группа помогает ему, напоминая пропущенное слово или переставляя перепутанные слова. Процедура заканчивается, когда три участника подряд не смогли воспроизвести слова без помощи группы. После этого подсчитывается, из скольких слов удалось «скатать» ком группе.

Обсуждение: во время обсуждения участники описывают свои способы запоминания последовательности слов. Кто-то пытается зазубрить слова

механически. Кто-то связывает слова с их авторами или «развешивает» их по комнате. Часть участников пытается связывать их логикой или объединить их в рассказ.

Обсуждение направлено на «вскрытие» имеющихся способов запоминания у различных людей, и каждый участник мысленно так или иначе «примеряет» иные способы. Поэтому ведущему следует останавливать любые попытки оценивать их эффективность. Каждый сможет это сделать самостоятельно.

Внимание: В процессе выполнения упражнения очень важно создать в группе атмосферу, исключаящую конкуренцию и критические замечания в отношении других участников и их способов запоминания. Участникам необходимо объяснить, что нет правильных или неправильных способов, важно то, насколько тот или иной способ эффективно работает у конкретного человека. Только в случае, когда участники тренинга работают на поддержку друг друга, начинают творчески пробовать иные способы и проверять их эффективность.

Упражнение «Скульптор».

Инструкция: выбирается доброволец, который выходит за дверь. Определяются желающие побыть немного в роли «материала» для работы скульптора. (Для первого раза достаточно 3-4 человека).

Остальные участники - скульпторы. Их задача: быстро «слепить» скульптурную композицию из участников, исполняющих роль материала. Скульпторы сообща расставляют и придают определенные позы участникам - материалу, которые должны сохранять эти позы.

Когда композиция готова, ведущий приглашает участника, ожидающего за дверью. Ему предлагается внимательно посмотреть на композицию (примерно 5- 10 секунд) и еще раз выйти за дверь. После этого скульптурная композиция разрушается, ведущий «перемешивает» всех участников.

Задача участника после приглашения - восстановить по памяти всю композицию как можно точнее, выбрав тех же участников и восстановить все детали, в том числе детали одежды (расстегнутые - застегнутые пуговицы и т.п.). Вся группа при этом выполняет роль материала. После того, как он закончил, группа оценивает точность копии и находит отличия. Как правило, участники очень хорошо запоминают первоначальные позы и их можно попросить встать так же, как они стояли в оригинальной композиции, для того чтобы заметить отличие.

Комментарии Обычно в процессе развития упражнения участники сами усложняют процедуру, делая более сложную композицию, увеличивая число входящих в нее участников и даже частично переодеваясь после разрушения оригинальной скульптуры, (время проведения 45 минут).

Упражнение «Фоторобот».

Инструкция: Выбирается доброволец, который садится на отдельный стул в дальней части комнаты или за чем-нибудь прячется. Важно, чтобы

остальные участники не могли его видеть, но он мог слышать то, что о нем говорят. Ведущий рассаживает группу таким образом, чтобы они сидели спиной к этому участнику.

Задача группы - описать, как выглядит этот человек. При этом ведущий, как фиксирующий информацию, просит вспоминать все детали его одежды, цвет глаз, цвет волос и т.п. Если возникают спорные версии, следует фиксировать их все. Ведущий может стимулировать группу, задавая вопросы: «Это все, что на нем одето, или еще что-то, кроме свитера?», «У его волос есть цвет?» и т.п. При этом, ведущему следует принимать от группы только описания, а не интерпретации, останавливая их при необходимости.

По окончании составления фоторобота участник возвращается в группу. Ему зачитывается составленное группой описание и проверяется его правильность.

После этого дается слово описываемому участнику, чтобы он поделился впечатлениями, рассказал о мыслях и чувства, которые у него возникали, пока он прятался или ожидал в дальней части комнаты. Именно для этого он и оставался в комнате, а не выходил за дверь.

Комментарии В процессе ответного слова некоторые участники говорят, что испытывали удивление в связи с тем, что группа заметила детали, которым он сам не придавал значения.

Второй раз проводить упражнение в том же виде оказывается менее эффективным. Можно повторить упражнение, но несколько изменив инструкцию. Выбирается другой участник. Ему лучше тоже выйти из круга, чтобы не смущать участников. Задача группы - восстановить в деталях, что делал данный человек сразу, как пришел на занятие, но еще до того, как началось занятие.

Как вошел?

Что сказал?

Куда прошел?

Что сделал?

Где встал или сел?

С кем говорил?

О чем говорил?

Что при этом делал? И т.п., но как можно более подробнее. Можно ограничиться 10 минутами и назвать упражнение «10 минут из жизни человека». Ведь прошли 10 минут жизни. Они были чем-то наполнены. По возвращении участника в круг ему зачитывается описание десяти минут его жизни и предоставляется возможность исправить неточности.

Упражнение «Опиши партнера».

Упражнение выполняется в парах и состоит из двух частей. После объединения участников в пары, им предлагается выполнить упражнение согласно инструкции ведущего.

Часть 1 (разминочная):

Инструкция Внимательно посмотрите на вашего партнера в паре и постарайтесь заметить как можно больше визуальной информации о нем (достаточно 30 сек.)

Возьмите тетради и ручки и сядьте так, чтобы вы не видели партнера (лучше спина к спине).

Сейчас я буду задавать вам вопросы, касающиеся вашего партнера. Вам необходимо записывать ответы в порядке предъявления вопросов.

- Какого цвета волосы вашего партнера?
- Какого цвета глаза у вашего партнера?
- Есть ли на лице вашего партнера родинки, и если есть, то где они находятся?
- Какого цвета брови у вашего партнера?
- Есть ли на лице вашего партнера какие-нибудь ямочки или морщинки, если есть, то где они находятся?

По окончании участникам предлагается развернуться лицом к партнеру и каждому по очереди зачитать ответы и проверить их правильность.

Часть 2 (основная):

Еще раз внимательно посмотрите на вашего партнера. Сядьте так, чтобы вы не видели своего партнера. Сейчас я буду продолжать задавать вам вопросы, касающиеся вашего партнера. Ваша задача - записывать ответы в порядке предъявления вопросов.

- Есть ли часы у вашего партнера? Если они есть, вспомните и опишите, какие они. Как они называются? Какой они формы? Какого цвета циферблат? Какого цвета ремешок? Из какого материала он сделан? И т.п.
- Опишите обувь на вашем партнере? (Туфли, тапочки? Или может быть ласты?). Какого цвета эта обувь? Есть ли шнурки или ремешки? Если они есть, опишите их - какие они?
- Есть ли пуговицы у вашего партнера? Если есть, то сколько их и где они находятся? Опишите, какой они формы и какого цвета?
- Есть ли у вашего партнера какие-нибудь украшения? Если есть, то опишите, какие они, где находятся?
- Какого цвета носки у вашего партнера?

Удивительно, но некоторые участники даже описывают цвет и ширину полосок на носках. Обычно это девушки, но партнер у них, как правило, юноша.

- Какой ручкой пишет сейчас ваш партнер? Опишите ее.

После окончания участникам предлагается снова развернуться лицом к партнеру и зачитать написанные ответы.

Комментарии: Нередко участник указывает на наличие какой-то вещи, например часов, которой нет у его партнера. В одних случаях оказывается, что у него есть такие часы, но сегодня он их не надел. В других случаях можно поискать подобные часы у других участников группы, и часто они у кого-то находятся.

На этих примерах можно выйти на обсуждение того, что нередко мы приписываем другому человеку те качества, которых у него нет, так как он уже изменился. Более того, нередко мы приписываем человеку качества, которых у него никогда и не было, перенося их на него с другого человека...

Упражнение для завершения тренинга «Покажи пальцем».

Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем ведущий называет какое-либо качество и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством. Например:

- покажите самого активного сегодня;
- самого сонного;
- того, кто веселил группу;
- того, кто сегодня помог Вам;
- того, с кем хотели бы познакомиться поближе.

Комментарий: необходимо каждый раз делать паузу, чтобы участники могли рассмотреть группу с вытянутыми руками.

Завершение тренинга.

Заключение

Сделать вывод об успешной профессиональной адаптации молодого сотрудника можно только тогда, когда у сотрудника формируется комплекс необходимых профессионально важных и личностных качеств, которые будут помогать ему эффективно выполнять должностные обязанности.

Мероприятия направленные на адаптацию сотрудников к службе в ОВД, по существу, призваны решить задачу профессиональной и социально - психологической надежности молодого сотрудника. Такой подход к проблеме профессиональной адаптации, с одной стороны, уменьшает возможность ошибок, неудовлетворенности, связанных с первыми шагами службы, а с другой стороны, способствует сокращению текучести кадров, улучшению профессиональной подготовки личного состава.

Список использованных источников:

1. Приказ МВД России от 02.09.2013г. №660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации»
2. Приказ МВД России от 27.08.2024 г. №500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».
3. Социально - психологический тренинг профессионального общения: учебно-методическое пособие/ Н.В. Шарафутдинова, И.В. Семчук. - М: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017г.
4. Действия сотрудников полиции, привлекаемых для выполнения задач в особых условиях: Учебное пособие / И.А. Калиниченко, О.В. Зиборов, А.Р. Баранов [и др.]. - Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023.
5. Краткая памятка (инструкция) о порядке действий сотрудников полиции, привлекаемых к действиям в особых условиях: Памятка / Х.А. Пихов, Г.В. Акимова, А.Р. Баранов [и др.]. - Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023.
6. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / А.И. Папкин - Домодедово: ВИПК МВД России, 2006.
7. Психология в деятельности участковых уполномоченных полиции / В.Л. Цветков, В.С. Агапов, В.Ф. Родин [и др.]. - Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023.
8. Психология оперативно - розыскной деятельности / И. И. Аминов, Д.А. Иванов, Л.Н. Костина [и др.]. - 3-е издание, переработанное и дополненное. - Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Юнити-Дана», 2023.
9. Тарасенко А.А. Подготовка сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности: учебное пособие / А.А. Тарасенко, П.Н. Войнов, В.Л. Михайликов. - Москва: ИНФРА - М, 2024.
10. Цветков В.Л., Нурадинов Ш.М., Хрусталева Т.А., Балашова В.А. Основы профайлинга (психологический аспект). Учебное пособие. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2025.
11. Цветков В.Л., Юренкова В.А. Психология профессионального общения. Учебное пособие. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2025.
12. Психология в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по должности «Полицейский»: учебное пособие / Л.Н. Костина, И.Б. Лебедев, И.А. Паршутин, А.Ю. Федотов.- М.: ДГСК МВД России, 2019.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АНКЕТА
для сотрудников ОВД первого года службы

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Дата рождения _____
3. Должность, звание, служба в ОВД _____

Назовите, на Ваш взгляд, ведущие мотивы выбора профессии:

- семейные традиции;
- социальная значимость;
- давно мечтал работать в ОВД;
- не смог найти другую работу;
- по совету других;
- возможность иметь властные полномочия;
- материальная стабильность;

Свой вариант ответа _____

С каким настроением Вы чаще ходите на работу (подчеркнуть):

- с удовольствием, интересом;
- с нежеланием, раздражением;
- безразлично.

Насколько оправдались Ваши ожидания относительно профессиональной деятельности?

Полностью		Скорее -не оправдались	
Скорее оправдались		Не оправдались	

Какие трудности вы испытывали (испытываете) на первых порах службы?
(можно отметить несколько вариантов)

Большой поток новой информации		Физические нагрузки	
Работа с документацией		Нехватка профессиональных знаний и навыков	
Отсутствие рядом опытного специалиста(наставника)		Недоброжелательное отношение со стороны коллег	
Необходимость предъявлять различные требования к гражданам;		Привыкание к графику работы	
Вхождение в коллектив		Трудности во взаимоотношениях с руководством	

Свой вариант ответа: _____

Кто оказывает Вам наиболее ощутимую помощь в процессе адаптации?

Коллеги		Наставник	
Непосредственный руководитель		Помощь не оказывается	

Что вам больше всего нравится в вашей работе, а что меньше всего?

Какие из форм профессиональной подготовки развития являются , по вашему мнению, наиболее эффективными?

- самостоятельное освоение форм и методов работы;
- работа с наставниками;
- служебная подготовка;
- обсуждение работы молодых сотрудников в коллективе;
- курсы повышения квалификации;
- свой вариант ответа:

Удовлетворены ли вы психологическим климатом в коллективе, в котором вы служите?

- полностью удовлетворен;
- частично удовлетворен;
- скорее не удовлетворен

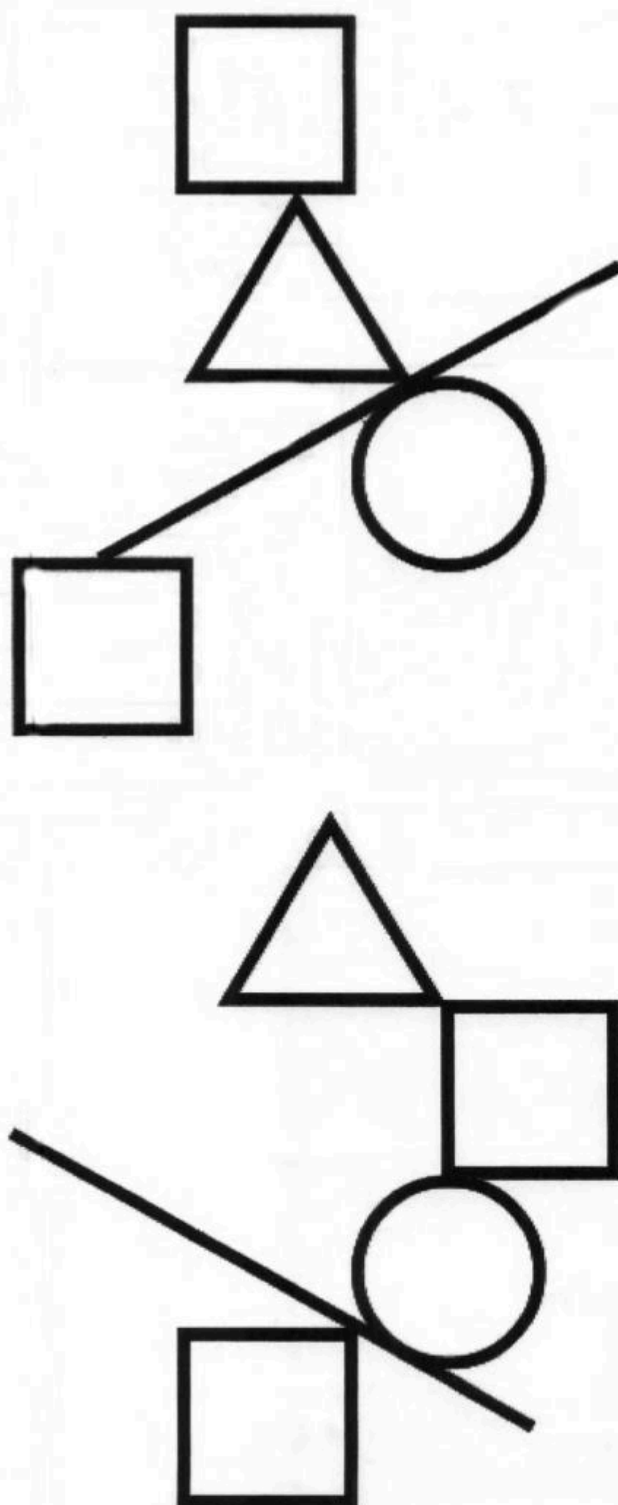
**Какие события произошли за последний год
(нужное подчеркнуть или в «иное» написать свой вариант):**

Заклучение первого брака Заклучение второго брака Рождение ребенка Рождение внуков Рождение сестры/брата Завели собаку/кошку Тяжелый конфликт	Смерть родителя Смерть супруги Смерть другого члена семьи Развод Автокатастрофа/авария Болезнь родителя Болезнь другого родственника	Покупка квартиры Повышение звания. Понижение в должности Развод родителей Перенесение заболевания Свадьба дочери/сына Окончание ВУЗа
Свой вариант ответа: _____		

Как Вы проводите своё свободное время?			
читаю художественную литературу		хожу в кафе, бар или ресторан	
занимаюсь физической культурой и спортом		читаю профессиональную литературу	
провожу время на природе или даче		смотрю телевизор, читаю газеты, сплю	
занимаюсь домашними делами, воспитанием детей		посещаю музеи, выставки, лекции	
Посещаю концерты, танцы, игры		Иное:	

Дата заполнения: _____

_____ (подпись, расшифровка подписи)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 243FB96EFC15B611D5B7FC5FF304125E

Владелец **Воронежский Александр Валерьевич**

Действителен с 10.06.2025 по 03.09.2026