

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Управление по воспитательной работе с молодежью

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
ПО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ
ПЕРВОГО КУРСА

Методическая разработка

Горки
БГСХА
2021

Составители:

педагог-психолог управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА *О. В. Потапенко*,

педагог-психолог управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА *О. В. Сергейчук*,

педагог-психолог управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА *Т. А. Цветкова*

Организация работы по адаптации студентов первого курса: методическая разработка.

В методической разработке обобщен опыт работы социально-педагогической и психологической службы управления по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА по организации адаптационной работы со студентами первого года обучения. Представлены формы и методы работы по данному направлению.

Рекомендовано для участников воспитательного процесса.

Прил. 1. Библиогр. 16.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития высшей школы адаптация студентов является одной из наиболее значимых проблем. От того, как будут адаптированы студенты к высшему учебному заведению, зависит уровень их дальнейшей профессиональной подготовки и деятельности.

Средой адаптации студентов выступает образовательная система вуза в целом, которая характеризуется как структурными, так и функциональными компонентами. Вузовская адаптация – процесс, во-первых, непрерывный, так как не прекращается ни на один день, а во-вторых, колебательный, поскольку даже в течение одного дня происходит переключение в самые различные сферы деятельности, общение, самосознание.

На момент обучения молодые люди находятся в состоянии социально-психологической перестройки, переживают период становления себя как самостоятельной личности, и все это сопровождается высокими нагрузками.

Начало обучения в высшем учебном заведении хронологически совпадает с новой стадией психологического развития человека, активным формированием его социальной зрелости, интенсивным нравственным и интеллектуальным развитием, моделированием образовательного и жизненного пути, выработкой оценочного отношения к условиям собственной жизнедеятельности. Это создает благоприятные условия для формирования у молодежи в этот период не только профессиональных знаний и умений, но и качеств, необходимых для эффективной социальной адаптации.

Признавая многофакторную детерминированность адаптации студентов к воспитательно-образовательной среде вуза, необходимо отметить роль педагогического управления этим процессом. Одной из форм управления адаптационным процессом является кураторство.

С первых дней обучения в вузе именно куратор, воспитатель общежития, педагог-психолог, социальный педагог во многом организуют специальную работу по формированию благоприятного социально-психологического климата в учебных группах. От них во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы.

Поэтому, основной целью социально-психологической службы в вузе, является психолого-педагогическое сопровождение личности обучаемого в процессе образования, формирование у студента психологической готовности к жизненному самоопределению, включающему личностное, социальное и профессиональное развитие.

В методической разработке представлены материалы и диагностический инструментарий, который будет способствовать повышению уровня социально-педагогической компетентности воспитателей общежитий, кураторов учебных групп и других участников воспитательного процесса.

ПРОГРАММА

социально-психологической адаптации студентов первого года обучения в УО БГСХА на 2018-2023 годы

1. Актуальность программы

Подготовка квалифицированных молодых специалистов - аграрников является одним из важнейших направлений молодежной политики нашего государства. Следовательно, актуальной задачей учреждений, обеспечивающих получение высшего образования республики, является задача развития конкурентоспособности будущих специалистов, которая отвечала бы возрастающим требованиям рынка труда к качеству трудовых ресурсов, на основе интеграции образования, науки и производства.

Адаптация студентов сельскохозяйственного вуза заслуживает особого внимания. Проблема адаптации молодежи более актуальна, когда речь идет о будущем специалисте на селе. Именно от того, как подготовлен молодой специалист, зависит уровень его профессиональной деятельности, а, следовательно, успешность возрождения села, эффективность работы сельскохозяйственного производства.

Основной целью развития социально-психологической службы в вузе, является психолого-педагогическое сопровождение личности обучаемого в процессе образования, формирование у студента психологической готовности к жизненному самоопределению, включающему личностное, социальное и профессиональное развитие.

Сегодня, наряду с процессом обучения, значительную роль в реализации этой задачи приобретает процесс воспитания, поскольку мы должны подготовить не только грамотного специалиста, но и личность, которая стремится к развитию и самосовершенствованию.

Педагоги, осуществляющие воспитательную работу в условиях вуза, обязаны знать, что одна из сложнейших задач – это обеспечение социализации студентов, создание позитивного морально-психологического климата в коллективе и условий для проявления активной жизненной позиции, инициативы, самостоятельности, формирования навыков здорового образа жизни.

При поступлении в вуз студент-первокурсник испытывает кризисное состояние, причинами которого являются изменения окружающей социальной реальности, способов ее восприятия и интерпретации, психологические потрясения. Это связано с тем, что поступление в высшее учебное заведение приходится на один из критических периодов развития личности – юношеский возраст, связанный с личностным и профессиональным самоопределением вчерашних школьников. Проблемы возрастного кризиса накладываются на проблемы адаптации к новому социальному окружению, принятию нового социального статуса – «первокурсника», «студента».

В настоящее время проблема адаптации студентов на начальном этапе профессиональной подготовки занимает одно из центральных мест в работе педагогов-психологов.

Адаптация студентов к обучению в вузе имеет свои особенности. Вхождение молодых людей в систему вузовского обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требуют от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего у студента снижается активность и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнять привычные для него виды деятельности.

Выделяют две стороны адаптации студентов:

- профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;
- социально-психологическую адаптацию – приспособление индивида к группе, взаимоотношениям в ней, выработка собственного стиля поведения.

Различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

- адаптация формальная, касающаяся познавательного-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;
- адаптация общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;
- адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». Даже отлично закончившие среднюю школу, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности. Трудности возникают уже на этапе подготовки будущего первокурсника к поступлению в вуз. Выпускные экзамены, подготовительные курсы, занятия с репетиторами связаны с напряженной умственной деятельностью в стрессовых для молодого человека условиях, что, в свою очередь, ведет к утомлению и переутомлению. Когда период поступления оказывается позади, первокурсник погружается в мир опасной свободы. Студенты, поступившие на первый курс, нелегко воспринимают содержание и организацию учебного процесса в УО БГСХА. Это связано также и с тем, что в школе и дома они находятся под постоянным контролем родителей и учителей. Студенты не привыкли к самоконтролю. Основной контингент студентов поступает из области (поселки, деревни, села). Приехав в город Гор-

ки, они уходят из-под опеки родителей и начинают свою самостоятельную жизнь. Поэтому постоянный контроль со стороны родителей невозможен. Еще одна проблема, с которой студенты сталкиваются это разные системы обучения в школе и в академии. Ребята привыкли к «живому» общению с учителем. А в академии студенту необходимо работать не только на занятиях, но и самостоятельно изучать материал, пользуясь библиотекой, Интернетом и другими средствами. Ведь значительная роль в учебном процессе отводится самостоятельной работе студента.

Следствием этого являются кажущиеся неожиданными задолженности по нескольким дисциплинам, обнаруживающие себя к началу зачетной недели и приводящие к перегруженности перед сессией и во время нее.

Программа является документом, определяющим перспективы и стратегию деятельности участников воспитательного процесса до 2023 года по созданию условий для успешной адаптации студентов первого года обучения.

2. Цели и задачи программы

Целью программы является содействие успешной социально-психологической адаптации студентов 1 года обучения

Задачи программы:

- осуществление психолого-педагогических системных мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов;
- подготовка первокурсников к новым условиям обучения;
- установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе;
- формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов;
- предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

3. Этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на первый год обучения и предлагает проведение мероприятий, которые условно можно разделить на 3 этапа.

1. Подготовительный этап (сентябрь – ноябрь) – предполагает оценку соматического и психологического статуса первокурсников, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в ВУЗе; социально-психологическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательную среду.

Результат: наличие достаточной информации о студентах-первокурсниках.

2. Основной этап (декабрь – март) – заключается в комплексном индивидуально-психологическом обследовании студентов, выработке рекомендаций и разработке индивидуальных программ для адекватного усвоения учебного материала и адаптации первокурсников в новой образовательной среде.

Результат: наличие результатов диагностических исследований студентов-первокурсников; наличие рекомендаций кураторам, воспитателям, студентам; выявление студентов, требующих повышенного педагогического внимания.

3. Заключительный этап (апрель – июнь) – предусматривает использование полученной информации для проведения семинаров, индивидуальных и групповых консультаций педагогов-психологов для предотвращения возникновения проблемных ситуаций в учебном процессе; коррекционно-просветительскую работу со студентами для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам; консультаций и просвещение студентов, не адаптировавшихся к работе в новой среде.

Результат: успешная адаптация студентов первого курса

4. Механизм реализации программы

Координацию деятельности по реализации программы осуществляет социально-педагогическая и психологическая служба управления по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА.

На первом этапе со студентами проводятся мероприятия, способствующие формированию сплоченных студенческих групп, диагностические исследования с целью выявления проблем в развитии психических процессов, посещение кураторских часов с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации, бывших абитуриентов к учебному процессу.

Кураторы и студенты в индивидуальной форме по результатам диагностики проходят консультации и получают рекомендации по оптимизации процессов обучения и воспитания.

Основные акценты социализации и адаптации студентов заключаются:

- ориентация в пространстве вуза – обычно решается путём проведения экскурсий по академгородку, в Ботанический сад, в музей истории УО БГСХА, в спортивный комплекс и др. Все мероприятия проводятся, в основном, в первом семестре;

- большая нагрузка студентов первого курса. На кураторских часах и встречах в общежитиях студенты знакомятся с правилами рационального использования рабочего времени, акцентируется внимание на необходимости соблюдения режима дня;

- умение студентов самостоятельно перерабатывать изучаемые ими материалы, а не списывать из учебных пособий. Студентам даются рекомендации по ведению конспектов, как правильно слушать и записывать лекции, умение самостоятельно работать с учебным материалом.

На втором этапе осуществляется диагностика студентов, включающая диагностику характерологических особенностей личности, особенности взаимоотношения в учебной группе и с группой в целом, определяются мотивы учения, ценностные ориентации и особенности самооценки.

На третьем этапе педагогом-психологом осуществляется коррекционно-просветительская работа. Для студентов проводятся социально-

психологические тренинги, направленные на сплочение студенческих групп, кураторские часы, консультации студентов, кураторов, воспитателей.

В системе психологической работы со студентами – первокурсниками определены нижеперечисленные аспекты работы.

Потребностно-мотивационные особенности личности

Направления работы	Содержание работы
Диагностико-исследовательская работа	Изучение личностных ориентаций в сфере предполагаемой профессиональной деятельности, структуры мотивов получения высшего образования, мотивов поведения. Анализ социально – ориентированных мотивов. (Анкетирование, опросники: «Анкета изучения жизненных ценностей», «Ценностные ориентации» М. Рокич, «Мотивация обучения в вузе»)
Коррекционно-развивающая работа	Развитие позитивных мотивационных установок, способствующих самосовершенствованию и саморегуляции. (Разработка и реализация индивидуальных и групповых коррекционных программ, проведение тренингов и тренинговых занятий.)
Психологическое консультирование	Психологическая поддержка в выборе и закреплении позитивных мотивов обучения в вузе. (Индивидуальные и групповые консультации)
Профилактическая работа и просвещение	Содействие формированию позитивного образа специалиста-аграрника, положительного отношения к будущей сфере профессиональной деятельности. (Организация и проведение лекций, бесед по проблеме, подготовка информационных материалов для оформления стендов в общежитиях «Уголок психолога»)
Организационно-методическая работа	Оказание методической помощи по формированию позитивных мотивационных установок. (Подбор методического материала для кураторов студенческих групп и воспитателей общежитий)

Познавательные-интеллектуальные особенности личности

Направления работы	Содержание работы
Диагностико-исследовательская работа	Изучение уровня интеллектуального развития студентов 1 курса. (Методика диагностики невербального интеллекта Дж. Равена, методики диагностики отдельных интеллектуальных способностей.)
Коррекционно-развивающая работа	Обучение рациональным способам и методам умственной работы, умению правильно моделировать и пользоваться аналогией, обобщать, работать с книгой и т. п. Развитие способностей к самообразованию.
Психологическое консультирование	Организация индивидуальных консультаций по результатам проводимой психодиагностики, акцентуация внимания на отдельных структурных элементах познавательной сферы студента.
Профилактическая работа и просвещение	Знакомство с практическими приёмами развития внимания, памяти, мышления и т. д. Подготовка информационных материалов для оформления стендов в общежитиях «Уголок психолога»
Организационно-методическая работа	Подбор методического материала по организации самостоятельной работы студентов, культуре умственного труда.

Индивидуальные особенности социально-психологической адаптации студента

Направления работы	Содержание работы
Диагностико-исследовательская работа	Диагностика социально-психологической адаптации студентов, симптомов дезадаптации. Диагностика особенностей эмоционально-волевой сферы личности. («Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда» (приложение 7), «Личностный опросник Г. Ю. Айзенка для взрослых (EPQ)»).
Коррекционно-развивающая работа	Коррекция симптомов социально-психологической дезадаптации, обучение приемам саморегуляции психических функций, коррекция эмоциональной сферы личности. (Разработка и реализация индивидуальных и групповых коррекционных программ, проведение тренингов и тренинговых занятий направленных на снижения уровня тревожности, преодолении состояния фрустрации.)
Психологическое консультирование	Помощь студентам в психотравмирующих ситуациях, проведение индивидуальных и групповых консультаций по результатам проводимой диагностики.
Профилактическая работа и просвещение	Психологическая профилактика стрессов, психотравмирующих ситуаций и эмоциональных перегрузок. Подготовка информационных материалов для оформления стендов в общежитиях «Уголок психолога»
Организационно-методическая работа	Разработка практических рекомендаций по организации воспитательного процесса.

Особенности взаимоотношений в студенческой среде

Направления работы	Содержание работы
Диагностико-исследовательская работа	Диагностика особенностей коммуникаций и психологического климата в студенческой группе. («Определение индекса групповой сплоченности Сिशора», «Атмосфера в группе», «Социометрическая методика»)
Коррекционно-развивающая работа	Коррекция ошибок в коммуникации (Тренинги «Знакомство», «Общение», тренинговые занятия, деловые и ролевые игры)
Психологическое консультирование	Помощь в разрешении конфликтов в системах: «преподаватель – студент», «студент – студент», «студент – родители». Помощь в выработке индивидуального стиля общения (Индивидуальные и групповые консультации)
Профилактическая работа и просвещение	Помощь в социальной адаптации изолированным и отверженным студентам, предупреждение и профилактика конфликтов. Подготовка информационных материалов для оформления стендов в общежитиях «Уголок психолога»
Организационно-методическая работа	Разработка практических рекомендаций для кураторов студенческих групп и воспитателей общежитий по улучшению социально-психологического микроклимата в студенческой среде

5. Ожидаемые результаты программы

Реализация настоящей программы предполагает:

- развития у первокурсников позитивных учебных мотивов;
- установление и поддержание позитивного социального статуса в новом коллективе;
- преодоление психологического и физического дискомфорта у студентов первого года обучения;
- обеспечение успешной социально-психологической адаптации первокурсников;
- повышение нравственно-культурного уровня обучающихся с целью формирования положительного имиджа академии.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по обеспечению успешной социально-психологической адаптации студентов первого года обучения в УО БГСХА на 2018-2023 годы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
1	2	3	4
1. Диагностико-исследовательское направление			
1.1	Обновление банка диагностических методик и анкет	В течение года	СППС
1.2	Изучение структуры мотивов получения высшего образования, мотивов поведения («Анкета изучения жизненных ценностей»; «Ценностные ориентации», методика Рокича)	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.3	Диагностика особенностей эмоционально-волевой сферы личности («Личностный опросник Г. Ю. Айзенка»)	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.4	Изучение мотивационной структуры личности, профессиональных интересов и склонностей «Методика диагностики профессиональной направленности личности» Дж. Холланда	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.5	Мониторинг уровня интеллектуального развития обучающихся 1 курса (методика диагностики невербального интеллекта Дж. Равена, методики диагностики отдельных интеллектуальных способностей)	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.6	Мониторинг уровня социально-психологической адаптации обучающихся, симптомов дезадаптации («Методика диагностики социализированности личности студента» М.И. Рожкова)	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп

Продолжение

1	2	3	4
1.7	Диагностика особенностей коммуникации и психологического климата в учебной группе («Социометрия» Д. Морено)	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.8	Диагностика особенностей эмоционально-волевой сферы личности («Шкала реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина», «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана)	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.9	Изучение индивидуальных особенностей обучающихся, требующих повышенного педагогического внимания	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.10	Анкетирование по проблеме суицидального поведения в студенческой среде («Опросник суицидального риска»)	Ежегодно	СППС, кураторы учебных групп
1.11	Составление социально-педагогической характеристики академии	Ежегодно октябрь – ноябрь	Педагоги социальные
1.12	Составление социально-педагогической характеристики общежитий	Ежегодно октябрь – ноябрь	Педагоги социальные, воспитатели общежитий
2. Просветительско-профилактическое направление			
2.1	Проведение мероприятий, направленных на профилактику симптомов дезадаптации у студентов первого года обучения (Презентация СППС, лекция «социально-психологическая дезадаптация и ее профилактика» и др.)	В течение года	СППС, кураторы учебных групп, воспитатели общежитий
2.2	Повышение квалификации педагогических кадров	2018-2023	Администрация академии
2.3	Участие в областных и районных совещаниях по вопросам профилактики дезадаптации в молодежной среде.	В течение года	Администрация академии
2.4	Нормативное, методическое, и организационно-плановое обеспечение работы по адаптации студентов первого года обучения	В течение года	Администрация академии, управление по ВРМ, деканаты.
2.5	Рассмотрение вопросов о социально-педагогическом и психологическом сопровождении студентов на заседаниях Совета по правовому просвещению и профилактике правонарушений, ректорате	В течение года	Администрация академии, управление по ВРМ, СППС
2.6	Знакомство студентов первого года обучения с практическими приемами развития внимания, памяти, мышления	В течение года	СППС, кураторы учебных групп, воспитатели общежитий

Продолжение

1	2	3	4
2.7	Психологическая профилактика стрессов, психотравмирующих ситуаций и эмоциональных перегрузок у студентов первого года обучения	В течение года	СППС, кураторы учебных групп, воспитатели общежитий
2.8	Проведение занятий по валеологии и организации здорового образа жизни с обучающимися всех факультетов	В течение года, в рамках кураторского часа	УВРМ, Руководитель клуба «Оптималист»
2.9	Оформление тематических информационных стендов (уголок СППС), и распространение наглядно-информационного материала в корпусах, общежитиях и на интернет сайте академии	В течение года	Управление по ВРМ, СППС
2.10	Сотрудничество с правоохранительными органами с целью проведения профилактических мероприятий среди студентов	В течение года в рамках кураторских часов и встреч в общежитиях	УВРМ, деканы факультетов, воспитатели, студсоветы общежитий
2.11	Проведение ознакомительных экскурсий по академгородку	В течение года	Заведующая музеем УО БГСХА
2.12	Вовлечение студентов в работу клубов, кружков, объединений по интересам, творческих коллективов	В течение года	Управление по ВРМ, деканы факультетов, руководители общеакадемических клубов, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта, НИРС, директор ДК, воспитатели общежитий, профком студентов, БРСМ
2.13	Участие студентов в мероприятиях, посвященных Государственным, профессиональным праздникам и знаменательным датам	В течение года	Управление по ВРМ, деканы факультетов, руководители общеакадемических клубов, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта, НИРС, директор ДК, воспитатели общежитий, профком студентов, БРСМ
2.14	Индивидуальная работа с несовершеннолетними студентами, требующими повышенного педагогического внимания	В течение года	Управление по ВРМ, СППС, воспитатели общежитий, кураторы учебных групп
3. Консультационное направление			
3.1	Психологическая поддержка в выборе и закреплении позитивных мотивов обучения в академии	В течение года	СППС УВРМ

1	2	3	4
3.2	Организация индивидуальных консультаций по результатам проводимой психодиагностики, акцентуация внимания на отдельных структурных элементах познавательной сферы обучающихся	В течение года	СППС УВРМ
3.3	Помощь обучающимся в психотравмирующих ситуациях	В течение года	СППС УВРМ
3.4	Помощь в разрешении конфликтов в системах: «преподаватель – студент», «студент – студент», «студент – родители». Помощь в выработке индивидуального стиля общения	В течение года	СППС УВРМ
3.5	Организация консультаций с кураторами учебных групп и воспитателями общежитий по результатам проводимой диагностической работы	В течение года	СППС УВРМ
3.6	Консультационная (индивидуальная и групповая) работа с обучающимися, требующими повышенного педагогического внимания	В течение года	СППС УВРМ
3.7	Организация и проведение индивидуальных консультаций для обучающихся, преподавателей, воспитателей общежитий, родителей по разрешению социально-педагогических проблем	В течение года	СППС УВРМ
4. Коррекционно-развивающая работа			
4.1	Развитие позитивных мотивационных установок, способствующих самосовершенствованию и саморегуляции.	В течение года	СППС УВРМ
4.2	Обучение рациональным способам и методам умственной работы, умению правильно моделировать и пользоваться аналогией, обобщать, работать с книгой и т. п. Развитие способностей к самообразованию (исходя из результатов проводимой диагностической работы)	В течение года	СППС УВРМ
4.3	Коррекция симптомов социально – психологической дезадаптации, обучение приемам саморегуляции психических функций, коррекция эмоциональной сферы личности.	В течение года	СППС УВРМ
4.4	Проведение тренингов и тренинговых занятий направленных на снижения уровня тревожности, преодолении состояния фрустрации, исходя из	В течение года	СППС УВРМ

1	2	3	4
	результатов проводимой диагностической работы		
4.5	Коррекция ошибок в коммуникации (Тренинги «Знакомство», «Общение», тренинговые занятия, деловые игры.)	В течение года	СППС УВРМ
5. Методическое направление			
5.1	Создание банка методических материалов по обеспечению успешной социально-психологической адаптации студентов первого года обучения	В течение года	СППС
5.2	Разработка и проведение информационно-просветительских мероприятий по обеспечению успешной социально-психологической адаптации студентов первого года обучения	В течение года	СППС, кураторы учебных групп, воспитатели общежитий
5.3	Организация и проведение семинаров кураторов учебных	В течение года	Управление по ВРМ
5.4	Разработка методических рекомендаций для кураторов и воспитателей общежитий по организации успешной социально-психологической адаптации студентов первого года обучения	2018-2023гг	Управление по ВРМ, ответственный за кураторскую работу
5.5	Усиление контроля за пропусками занятий без уважительных причин	Ежемесячно	Деканы факультетов
5.6	Разработка индивидуальных планов работы с несовершеннолетними, требующими повышенного педагогического внимания	В течение года	СППС

БЕСЕДА «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА»

Адаптация – приспособление человека к сложившимся условиям жизни, ситуации, обстановке.

Деадаптация – это частичная или полная утрата человеком способности приспосабливаться к условиям социальной среды.

Выделяют три вида:

- Патогенная деадаптация – это состояние, возникающее в результате нарушения работы психики человека, при нервно-психических заболеваниях и отклонениях. Такая деадаптация лечится в зависимости от возможности излечения болезни-причины.

- Психосоциальная деадаптация – это невозможность приспособиться к новой обстановке вследствие индивидуальных социальных особенностей, половозрастных изменений, становления личности. Этот вид деадаптации обычно

временный, однако в отдельных случаях проблема может ухудшиться, и тогда психосоциальная дезадаптация перерастет в патогенную. Психосоциальная дезадаптация – проблема «интернет-поколения».

Чуть более полувека назад среди причин, вызывающих данный вид непригодности, не было такой, как Интернет. Сейчас же именно он является одной из основных причин.

- Социальная дезадаптация – это явление, характеризующееся асоциальным поведением и нарушением процесса социализации. К ней также относится учебная дезадаптация. Границы между социальной и психосоциальной дезадаптацией весьма размыты и заключаются в особенности проявления каждой из них.

Хикикомори (хикки, хикковать, от японск. «отрываться», «устраняться», «отходить», «быть заточенным») – современный термин для описания расстройства социальной адаптации у молодых людей. Трактуются как полное избегание любых контактов с обществом. Это отшельники в современном обществе. Они разрывают все социальные контакты в реальном мире и полностью уходят в себя или виртуальную реальность.

Причиной ухода в хикки, как правило, становится то, что человек не может соответствовать всем требованиям, которые к нему предъявляют семья, школа, коллеги и др.. Везде есть ослабленные и не особо социально активные дети, медлительные или несклонные к коммуникациям, да и просто интроверты, которые чувствуют себя отстающими, неинтересными для сверстников или педагогов. Им хотелось бы соответствовать родительским и педагогическим ожиданиям, но вот только не получается, и им не остается практически ничего другого, как стать хикикомори.

Спрятавшись от реального мира в своей комнате, хикки читают, играют в компьютерные игры, слушают музыку, программируют или просто смотрят на стены своего убежища. Хикикомори часто путают день и ночь: спят они с утра до вечера, а вот ночью – время их активности. Довольно часто те, кто считает себя хикки, проводят много времени, общаясь в чатах различных сетевых игр, на форумах, в социальных сетях. Обусловлено это потребностью в коммуникациях, а также возможностью создать в виртуальной реальности иной, более «крутой» и удачливый, чем в реальной жизни, образ себя. Некоторые хикикомори выходят на улицу, но только вечером или ночью, чтобы купить продукты или оплатить счета. Но есть и те, кто крайне редко выходит из своей комнаты, лишь иногда пробирается на кухню или в туалет. Довольно часто хикикомори, осознавая собственную непохожесть и то, что не могут преодолеть свои проблемы, ненавидят себя и собственное окружение. В некоторых случаях гнев и агрессия направляются не только на самого себя, но и на родителей и окружающих.

Симптомы дезадаптации чаще всего проявляются:

- в критические переходные периоды жизни человека;

- в условиях повышенных психологических и социальных требований к человеку, что сопровождается ростом его психического напряжения;
- при наличии психотравмирующих событий и взаимоотношений в семье, на работе, с друзьями и т. п.

Деадаптация может сопровождаться следующими нарушениями:

- эмоциональные нарушения;
- физиологические нарушения (нарушение сна, потеря аппетита, расстройство пищеварения, головные боли и т. п.);
- поведенческие нарушения.

Поведенческие нарушения могут проявляться своеобразно, в зависимости от возраста. У взрослых людей деадаптация проявляется в форме депрессии: угрюмо-сосредоточенное лицо человека, ушедшего в круг своих мрачных мыслей и переживаний. В учебной деятельности эмоциональная деадаптация проявляется в резком ухудшении концентрации внимания, в снижении функций памяти, затрудненности речи (трудно подбираются слова, паузы, запинки, вплоть до заикания), страх перед контрольными работами, семинарами, перед вопросами преподавателя, т. е. познавательные процессы заблокированы отрицательными эмоциями. В результате деадаптированный человек постоянно думает о том, что его огорчает и тревожит, и фактически не слышит преподавателя, не понимает текста в книге и т. д.

В отношениях с другими людьми деадаптированный человек проявляет повышенную раздражительность, грубость либо угрюмую отстраненность, либо полную податливость чужому влиянию на фоне пассивности (эту фазу эмоционального нарушения называют фазой дистресса – физиологического истощения).

Своевременная диагностика и коррекция причин эмоциональной деадаптации очень важны, т. к. запаздывание с этой работой приводит к стойким патологическим нарушениям в личности человека.

Тест «Самооценка психических состояний»

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

I.

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.

10) Я с трудом переношу время ожидания.

II.

11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.

12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13) При больших неприятностях я склонен, без достаточных оснований, винить себя.

14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

16) Я нередко чувствую себя незащищенным.

17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

18) Я чувствую растерянность перед трудностями.

19) В трудные моменты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III.

21) Оставляю за собой последнее слово.

22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

23) Меня легко рассердить.

24) Люблю делать замечания другим.

25) Хочу быть авторитетом для других.

26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.

27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

30) Я мстителен.

IV.

31) Мне трудно менять привычки.

32) Нелегко переключать внимание.

33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.

34) Меня трудно переубедить.

35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

36) Нелегко сближаюсь с людьми.

37) Меня расстраивает даже незначительное нарушение плана.

38) Нередко я проявляю упрямство.

39) Неохотно иду на риск.

40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Посчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I. 1 – 10 вопрос – тревожность;

II. 11 – 20 вопрос – фрустрация (неудовлетворенность);

III. 21 – 30 вопрос – агрессивность;

IV. 31 – 40 вопрос – ригидность (недостаточная гибкость в мыслях, чувствах и действиях).

Оценка баллов.

I. Тревожность: 0 – 7 – не тревожны; 8 – 14 – тревожность средняя, допустимого уровня; 15 – 20 – очень тревожный.

II. Фрустрация: 0 – 7 – не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8 – 14 – средний уровень неудовлетворенности; 15 – 20 – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

III. Агрессивность: 0 – 7 – вы спокойны, выдержаны; 8 – 14 – средний уровень агрессивности; 15 – 20 – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0 – 7 – легкая переключаемость внимания; 8 – 14 – средний уровень; 15 – 20 – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке. Вам противопоказаны смена работы, учебы изменения в семье.

Пять основных эмоций контакта

Эмоции, считает Э. Шостром, – это средства, с помощью которых мы осуществляем контакт друг с другом. В стрессовой ситуации, в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности эмоции проявляются в виде гнева, страха, обиды – когда процесс адаптации встречает сопротивление. Адаптированная личность чаще выражает свои чувства в виде «доверия» и «любви».

Предлагаем характеристику основным эмоциям контакта дезадаптированной личности.

1. Гнев. Как выглядят физиологически гнев? Что говорит вам ваше тело? Как вы узнаете, что рассердились? Вы хотите подраться – вот что это такое. А как вы узнаете о том, что вам хочется подраться? Ваше тело просто кричит об этом. Дыхание и пульс учащаются, мускулы сжимаются, и вы чувствуете неожиданный и резкий прилив тепла, горячее чувство внезапного прилива крови. Будь то вербальная или физическая борьба, а может быть, короткая вспышка раздражения, но наше тело обязательно должно что-то делать, когда мы гневаемся. Оно просто требует от нас действий. И самое худшее, что мы можем сделать для себя, – это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя.

2. Страх. Как вы узнаете, что боитесь? Что говорит вам ваше тело на этот раз? Оно дает вам прямо противоположный сигнал. Рот пересыхает, ладони становятся влажными, вы ощущаете холод, и ваша кожа покрывается мурашками. Преодолевая страх, вы тоже оказываете себе плохую услугу.

3. Обида. Большинство из нас, осознанно или подсознательно, боится быть обиженными. Мы не хотим обижать и других. «А почему бы не обидеть, – спрошу я вас, – если человек этого заслужил?» Обижая, вы часто очень помогаете тому, кого обижаете; стремясь же не обидеть, зачастую жестоко наказываете человека. Неразумное сужение нашего внутреннего мира ради того, чтобы

кого-то не обидеть и чему-то не навредить, – это, конечно, симптом невроза. Поэтому давайте признаемся себе честно! Зачем мы это делаем? Ведь главная причина не в том, что мы боимся обидеть других, а в том, что мы очень боимся, что в ответ они обидят нас.

Обида – самое трудное в выражении чувство. Оно побуждает нас вернуться в детство и вспомнить то состояние, когда мы везде и во всем искали защиты у матери. Чем она могла нам помочь? Как правило, тем, что выслушивала наши причитания. Это лучший способ выражения обиды. Надо выговорить ее и выплакать. Женщины с этим справляются лучше; мужчины же к этому совсем не расположены. Ну, так они и живут меньше, и инфаркты у них чаще. Они надеются, что бег трусцой по утрам продлит их жизнь. А им бы всплакнуть иногда... Но они не плачут, так как в детстве им привили мысль, что настоящие мужчины не плачут – плач признак слабости. И в результате у них просто не хватает мужества на то, чтобы расплакаться. Невыраженная обида становится петлей на шее человека.

Основными эмоциями контакта адаптированной личности являются эмоции доверия и любви.

1. Доверие. Оно переживается в чувстве открытости. То есть вы раскрываете потайные уголки своей души и как бы говорите: вот я весь, как на ладони, смотри, я тебя не боюсь. При этом вы избавляетесь от привычной несвободы и как бы обретаете второе дыхание. Доверяя, вы волей-неволей становитесь самим собой.

2. Любовь. Это золотой ключ к творческому использованию всех остальных чувств. Шелли называл ее «пищей поэтов», Голдсмит – «общением между тиранами и рабами». Но ближе всех к психологически правильному определению «диагноз» Рильке: «Любовь состоит в том, что два одиночества приветствуют друг друга, соприкасаются и защищают друг друга». Конечно, лучшая книга о любви – это книга Эриха Фромма. «Любовь, – считает Фромм, – активное участие в жизни другого человека и принятие его таким, каков он есть». Наше тело и здесь не обманет и даст нам почувствовать влюбленность. С чем ее сравнить? Если гнев – горячая эмоция, то любовь – теплая и светящаяся. Интересно то, что гнев и любовь очень близки. Они как бы растут из одного корня. И для многих необходимо сначала ощутить прилив горячего гнева, прежде чем почувствовать любовное тепло. Человек никогда не сможет иметь истинных и длительных отношений с другими и никогда не сможет полюбить, если он не способен сразиться с ними, если он не может выразить всех четырех чувств. Только тогда, когда мы способны показать, что гневаемся, боимся, обижаемся или верим, только тогда мы сможем полюбить. Только тогда, когда мы сможем открыто показать друг другу свои чувства и сказать открыто о них, только тогда мы сможем почувствовать душевную близость – что, кстати, ничуть не менее приятно, чем близость физическая.

Принятие страха и раздражения

Когда человек встречается с новым и непонятным, с непривычным для себя явлением, у него может появиться чувство страха. Но лучше было бы, если бы, когда происходит неприятное событие, мы постарались принять его как данность, без нытья и жалоб: мир не приспособливается к нашим планам. Индийская поговорка гласит: «Если не хочешь, чтобы ноги болели от колючек – покрой всю землю ковром. Но легче и дешевле купить пару башмаков». Вспомните свое поведение, мысли и чувства, когда вы попадаете в новые обстоятельства своей жизни: не строите ли вы планы покрыть всю землю ковром? Итак, принятие – самый практичный способ быть свободным в трудной ситуации. Переход от бунта к принятию связан с очень важным следствием: мы начинаем воспринимать жизнь как школу, где ряд ситуаций дает нам уроки. Можно значительно уменьшить разными способами страх и раздражение, но нельзя полностью исключить их из нашей жизни. Ведя борьбу со страхом и раздражением, мы только придаем им дополнительную силу и попадаем в порочный круг. Принимая, мы ослабляем их силу. Не раздражаясь по поводу своего раздражения, мы можем принять наши чувства. Известный психотерапевт Пьеро Ферруччи предлагает формулу принятия из пяти пунктов, пяти шагов.

Шаг первый. Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть присутствие любимого человека, превосходное самочувствие, увлекательное путешествие и т.д. Представьте данное событие ярко, оценивайте его, думайте о том, что оно вам дало и дает и чему вы от него можете научиться.

Шаг второй. Теперь подумайте о чем-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого вы хотели бы избежать в своей жизни. Опять же представляйте его, внимательно анализируя ваши реакции на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать им или остановить их. Проследите вашу обычную стратегию неприятия. Осознайте, как это проявляется на уровне вашего тела, чувств и мышления.

Шаг третий. Теперь предположите, что жизнь направляет вас, общаясь с вами закодированным языком ситуаций и событий. Какое послание заключено в той или иной ситуации, в конкретном событии? Запишите все идеи, пришедшие вам в голову, пока вы думали над этим вопросом.

Шаг четвертый. Теперь вернитесь к тому предмету или событию, что вызывает вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте ваше принятие.

Шаг пятый. Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации с тем видом принятия, которое у вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите к себе, если чувствуете готовность, и желание, установку сознательного, намеренного принятия.

ТРЕНИНГ «АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА»

Тренинг рассчитан на группу студентов первого курса УО БГСХА.

Цель:

1. адаптация к новому коллективу;
2. совершенствование навыков общения.

Задачи:

1. более близкое знакомство студентов группы друг с другом;
2. создание благоприятной атмосферы в студенческой группе;
3. построение доверительных отношений;
4. сближение участников тренинга;
5. возможность почувствовать разносторонность и общность интересов.

Программа тренинга рассчитана на 3 занятия. Каждое занятие длится 1,5–2 часа и состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть.
3. Завершение.

Вводная часть и завершение занимают примерно по четверти всего времени занятия, около половины времени – собственно работа.

Занятие 1

Задачи:

- знакомство студентов группы друг с другом;
- знакомство с психологическим тренингом как методом работы;
- формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Структура занятия:

1. Вводная беседа.
2. Обсуждение и принятие норм и правил групповой работы.
3. Знакомство. Представление с перекидыванием предмета.
4. Упражнение-разминка «Карандаши».
5. Упражнение «Гороховый король»
5. Конкретизация ожиданий от тренинга.
6. Заключительный шеринг.

Вводная беседа

Краткий рассказ студентам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно.

Основные нормы и правила групповой работы:

1. Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени).

Для создания климата доверия в группе, предложить студентам обращаться друг к другу на «ты», включая ведущего тренинг. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального поло-

жения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Во время тренинга все студенты говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники тренинга смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

5. Искренность в общении.

Во время тренинга предлагается каждому студенту говорить только то, что он думает и чувствует, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

6. Недопустимость перехода «на личности».

Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

7. «Обратная связь».

Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

8. Не опаздывать!

Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому тренинги проводятся в изолированном помещении. Опаздывающие или попусту болтающие участники «разрезают» его.

В случае, если кого-то не устраивают какие-либо правила, то нужно всем вместе решить: принять их или уйти.

Во время обсуждения дается возможность высказаться всем желающим, выслушать их предложения, а также обсудить их.

Знакомство. Представление с перекидыванием предмета.

Даже если студенты уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам:

- познакомиться с группой необходимо самому ведущему;
- в ходе знакомства звучат именно те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге;
- знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге.

Студенты встают в круг. Ведущий, держа в руках мячик, небольшую мягкую игрушку или другой подходящий предмет, представляется: говорит свое имя (возможный вариант: имя и какой-нибудь факт о себе), после чего перебрасывает предмет любому другому участнику. Тот ловит его, представляется, вновь

перебрасывает его другому участнику и т.д., пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перебрасывание происходит в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не представляется, а вместо этого по памяти говорит имя того человека, которому собирается кинуть предмет.

При отсутствии подходящего для перебрасывания предмета можно соорудить для подобной игры «снежок» из смятых бумажных листов.

Упражнение-разминка «Карандаши»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала студенты выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей.

Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);
- использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;
- держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;
- выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

От этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать сов-

местные действия, устанавливая взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (студентам предлагается назвать примеры таких жизненных ситуаций).

Упражнение «Гороховый король»

Описание упражнения. Каждому студенту раздается по пять горошин. Студенты ходят по аудитории и вступают друг с другом в разговор. Встречаясь, им необходимо друг другу по очереди задавать такие вопросы, чтобы в ответ они услышали слово «Да» или «Нет».

Если студент, отвечающий на вопрос, произносит одно из этих слов, то отдает собеседнику одну горошину. После этого они расходятся и ищут следующих партнеров для разговора.

У кого горошины закончились, тот выбывает из коммуникации. У кого после завершения будет самое большое количество горошин, тот – «Гороховый король».

Взаимодействуя, студентам необходимо выполнять следующие правила:

- нельзя молчать;
- нельзя избегать контакта и уходить от вопроса.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения развиваются коммуникативные умения, речь, создается благоприятная атмосфера в группе.

Конкретизация ожиданий от тренинга

Для того чтобы точнее определить интересы и запросы участников тренинга, проводится небольшое анкетирование: студентам предлагается оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т.п. Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу (совсем не хочу; скорее не хочу; не возражаю; скорее хочу, чем нет; очень хочу). Обработка не требует много времени и может проводиться непосредственно по ходу занятия, общие результаты записываются на доске и обсуждаются.

Примерный перечень вопросов. Хочу ли я:

1. Лучше узнать самого себя?
2. Научиться более эффективно общаться?
3. Больше узнать про эмоции и чувства?
4. Узнать, почему возникают конфликты, и научиться достойно выходить из них?
5. Узнать про психологию как науку?

Заключительный шеринг

В конце этого и всех последующих занятий происходит короткий обмен впечатлениями (заключительный шеринг). Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам:

- Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным?

- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Какие пожелания на следующие занятия появились?

Занятие 2

Задачи:

- сплочение студенческой группы;
- формирование чувства команды;
- повышение заинтересованности и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Структура занятия:

1. Шеринг.
2. Упражнение-разминка «Циферблат».
3. Упражнение «Взаимное представление».
4. Упражнение «Вавилонская башня».
5. Упражнение «Спасибо за приятное занятие».
6. Заключительный шеринг.

Упражнение-разминка «Циферблат»

Описание упражнения. Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

Психологический смысл упражнения. Тренировка внимательности, включение участников в групповое взаимодействие в ситуации «здесь и сейчас».

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Взаимное представление»

Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе:

- как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге;
- что я ожидаю от наших встреч;
- мои любимые и нелюбимые качества в людях;
- мои увлечения;
- мои любимые способы проведения свободного времени;
- моя мечта.

Упражнение «Вавилонская башня»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в подгруппах по 4–6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 15–20 листов бумаги (возмож-

но, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10–15 минут, хотя, если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25–30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.

Психологический смысл упражнения. Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, вызывает у участников положительные эмоции. Выявляет лидеров.

Обсуждение. Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы воплотить эти идеи в жизнь?

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа студентов в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Заключительный шеринг

Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам:

- Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Какие пожелания на следующие занятия появились?

Занятие 3

Задачи:

- продолжение работы по групповое сплочению студенческой группы;
- формирование доверительной обстановки;
- развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

Структура занятия:

1. Шеринг.

2. Упражнение-разминка «Дракон ловит свой хвост».
3. Упражнение «Лучшее о себе».
4. Упражнение «Контакт ладонями».
5. Упражнение «Чемодан».
6. Заключительный шеринг.

Упражнение-разминка «Дракон ловит свой хвост»

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Психологический смысл упражнения. Активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Упражнение «Лучшее о себе»

Описание упражнения. Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- три своих сильных качества, достоинства;
- три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Психологический смысл упражнения. Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

Упражнение «Контакт ладонями»

Описание упражнения. Участники, разбившись на пары, встают на расстоянии примерно 0,5 м друг от друга, зажимают ладонями листы бумаги. Им нужно, не разжимая ладони и не роняя листы, как можно быстрее пройти по траектории длиной 10–15 м, имеющей резкие повороты (трасса может быть образована, например, несколькими «воротами» из стульев). Между парами проводится соревнование на скорость.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся совместно действовать быстро, решительно и скоординированно.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу игры? Чем пары, прошедшие дистанцию быстрее всех, отличались от остальных, какие качества позволили им добиться победы?

Упражнение «Чемодан»

Описание упражнения. Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют по три положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия.

Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для студентов травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у студентов должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.

Психологический смысл упражнения. Участники получают обратную связь от группы на свое поведение в ходе тренинга. Кроме того, полученный листочек выступает для некоторых участников своеобразным «овеществлением» тренинга, его объективизацией. Некоторые студенты сохраняют свои листочки и время от времени перечитывают их даже спустя длительное время после окончания тренинга.

Обсуждение. Групповое обсуждение результатов не предусмотрено. Если у кого-то возникнет желание обсудить результаты, целесообразно провести с ним индивидуальную беседу.

Заключительный шеринг

Участникам предлагается высказаться по следующим вопросам:

- Что запомнилось в прошедших занятиях, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Какие пожелания хотелось бы высказать своей группе?

МЕТОДИКА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика проводится в стандартных условиях высшего учебного заведения (возможны групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей общежитий, кураторов учебных групп, других участников воспитательного процесса.

Цель методики: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности студентов.

Ход проведения. Студентам предлагается прочитать 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Обработка полученных данных.

Оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять.

Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой.

Оценка социальной активности – с третьей строчкой.

Оценка приверженности студентов гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Интерпретация результатов:

0-2 – низкий уровень социальной адаптированности (коэффициент меньше двух баллов).

2-3 – степени развития социальных качеств (коэффициент больше двух, но меньше трех).

3 и более – высокую степень социализированности (коэффициент больше трех).

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРУ ПО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

1. Создать у студентов адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирование положительного отношения к ней.

2. На первых кураторских часах ознакомить студентов с системой обучения в академии, требованиям к уровню знаний, специфике и ее отличиях от школьной. Ознакомить с Памятками для первокурсников (по выполнению самостоятельной работы, как слушать и записывать лекции, телефонами экстренной психологической помощи и др.). Информацию можно получить в УВРМ, на информационных стендах в общежитиях и корпусах, на сайте академии.

3. Ознакомить с Правилами внутреннего распорядка академии, статьями административного и уголовного кодексов Республики Беларусь согласно приложению 1 Журнала куратора.

4. Изучив студента, предложить занятие во внеучебное время для каждого, где раскроются его способности (клубы, кружки, спортивные секции и т.д.). Информацию о работе клубов, кружков, спортивных секций можно получить в управлении по воспитательной работе с молодежью, на информационных стендах в общежитиях, на сайте академии.

5. Для успешной адаптации необходимо обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение успехов, развитие способностей и т.д.). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

6. Выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи и поддержке и довести информацию до сведения психолога.

7. Вовлечь студентов в общественную жизнь академии, в работу по самоуправлению.

8. Проводить совместные мероприятия в группе во внеучебное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение процесса адаптации студентов к новым для них социальным условиям.

9. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

10. Совместно с воспитателем посетить каждого студента по месту жительства в общежитии, изучить жилищно-бытовые условия и микроклимат.

11. Систематически информировать родителей о результатах учебы (посещение учебных занятий, успеваемость и т.д.).

12. Обратит особое внимание на «изолированных» студентов, поручать им значимые и ответственные дела, которые позволят проявить себя и повысить статус в группе.

13. При необходимости организовать проведение в учебной группе тренинга на сплочение коллектива или тренинга общения.

АЛГОРИТМ РАБОТЫ КУРАТОРА ПО РАЗРЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ, ВОЗНИКАЮЩИХ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Проблема	Алгоритм действий	Совместная работа
Низкая успеваемость по одному из предметов	Выяснение причины неуспеваемости; координация совместной работы участников процесса по разрешению проблем	Беседа с преподавателем; студентом; старостой группы; педагогом-психологом факультета; заместителем декана по учебной работе
Низкая посещаемость занятий	Выяснение причины многочисленных пропусков; координация работы с воспитателем общежития (контроль посещаемости); контроль куратором посещаемости занятий студентом; информирование родителей студента	Беседа со старостой группы; студентом; заместителями декана по воспитательной и учебной работе; педагогом-психологом факультета
Низкая академическая успеваемость по всем предметам	Выяснение причины неуспеваемости; координация работы с воспитателем общежития (контроль самоподготовки); информирование родителей студента	Беседа со студентом; преподавателями; старостой; педагогом-психологом; заместителями декана по воспитательной и учебной работе
Конфликт в учебной группе (ситуативного характера)	Беседа со сторонами - участниками конфликта; попытка примирения сторон, достижение компромисса	Консультация у педагога-психолога факультета
Систематические конфликты в учебной группе	Сбор информации о конфликте; консультация у педагога-психолога факультета; проведение кураторского часа с участием психолога факультета	Беседа со старостой; заместителем декана по воспитательной работе; педагогом-психологом факультета (психодиагностика, консультации, кураторские часы, тренинги)
Проблемы (конфликт) в общежитии	Посещение общежития; сбор информации; достижение компромисса	Беседа с воспитателем; участниками конфликта; педагогом-психологом; заместителем декана по воспитательной работе
Совершение студентом правонарушения	Сбор информации; информирование родителей студента; работа дисциплинарной комиссии факультета; профилактическая работа со студентом куратора, сотрудников деканата	Беседа со студентом; старостой; заместителем декана по воспитательной работе; социальным педагогом; педагогом-психологом факультета

ТЕМАТИКА МЕРОПРИЯТИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПО АДАПТАЦИОННОЙ РАБОТЕ

1. Презентация СПС для студентов 1 курса и НИСПО. Анкетирование «Ценностные ориентации в сфере будущей профессиональной деятельности».
2. Беседа «Эмоционально–личностная дезадаптация и ее профилактика».
3. Беседа с элементами тренинга «Правила уверенности в себе. Как управлять собой, своими эмоциями, поведением, мыслями и образами».
4. Беседа с элементами тренинга «Аутодиагностика стресса. Пути, формы и методы снятия стрессового напряжения».
5. Беседа «Профилактика экзаменационных стрессов».
6. Практикум «Психология влияния: человек – манипулятор».
7. Практикум «Формула темперамента».

Мероприятия по созданию благоприятного микроклимата в общежитии

1. Лекция «Лидерство в малых группах».
2. Беседа «Конфликты нашей жизни».
3. Практикум «Психотехника конфликтов».
4. Практикум «Технология эффективности установления контакта».
5. Семинар-практикум «Как воздействовать на взаимоотношения людей. Психология лидерства».
6. Семинар-практикум «Барьеры общения и их преодоление».
7. Семинар-практикум «Как настоять на своем. Практические приемы убеждения».

Мероприятия по профилактике девиантного поведения

1. Беседа «Девиантное поведение: причины, особенности, формы проявления и меры воздействия».
2. Лекция «Профилактика зависимого поведения» (о вреде табакокурения, наркомании, алкоголизма).
3. Семинар-практикум «Профилактика наркомании и таблеткомании».
4. Беседа «Типология и проявления агрессии в юношеском возрасте».
5. Практикум «Профилактика сезонной депрессии».
6. Практикум «Депрессия – вопросы и ответы».
7. Беседа «Психология суицида».

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ (примерная схема)

1. Общие сведения о группе

- Количественный состав группы, из них – юношей и девушек.
- Возрастной состав членов группы.
- Социальный состав группы (неполные семьи, многодетные, сироты, инвалиды).
- Официальная структура группы (староста, заместители, ответственные).
- Уровень дисциплинированности (пропуски занятий без уважительных причин, дисциплинарные взыскания).
- Уровень успеваемости.

2. Структура студенческой группы, внутригрупповые процессы

- Лидеры. Наличие изолированных, замкнутых и необщительных студентов, пути и методы вовлечения их в жизнь коллектива. Нормы, ценности группы, наличие традиций в коллективе.

- Взаимоотношения внутри коллектива (степень сплоченности, проявление взаимной требовательности, чуткости, дружеской заботы, наличие или отсутствие группировок, их внутренняя основа и степень заинтересованности в общих делах группы, формы взаимопомощи и взаимоотношений между юношами и девушками).

- Формы сотрудничества, которые используются в коллективе (четкое распределение функций и их согласование, руководство и подчинение, взаимозависимость и связь, контроль и взаимопонимание, уважение, совместное переживание удач и неудач, осознание долга, ответственности, уважение к сложившимся традициям в группе и академии, стремление следовать им и др.).

- Функции в коллективе распределены неравномерно (отношения характеризуются отсутствием поддержки, взаимопонимания усилий актива, взаимопомощи, отсутствием групповых связей, проявлением случаев ложного товарищества, нетребовательности друг к другу и др.).

3. Характер общения и взаимоотношений студентов в группе

Реакция группы на случаи нарушения дисциплины, правил проживания в общежитии (встречают осуждение в группе, которое сопровождается обсуждением случившегося. Группа активно реагирует на случаи высококонрастных поступков, поддерживая, одобряя и поощряя их. Поступки отдельных студентов группы не встречают общего осуждения, остаются без внимания и проходят незамеченными в группе).

4. Творческий потенциал и творческая активность студентов

Наличие студентов, склонных к проявлению фантазии и нестандартному мышлению. Способность коллектива к творческому решению задач, потребность коллектива в творческой деятельности.

5. Общие выводы

- Характер общего «эмоционального климата» в коллективе (жизнерадостный, инертный, напряженно-нервозный и т. д.).
- Удовлетворенность студентов жизнедеятельностью группы.
- Характер дисциплинированности. Определение основных недостатков организации жизни коллектива и взаимоотношений его членов, пути ликвидации этих недостатков.

6. Постановка проблем, задач

«УГОЛОК ПСИХОЛОГА»

ВНИМАНИЮ СТУДЕНТОВ!

СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
УПРАВЛЕНИЯ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
С МОЛОДЕЖЬЮ

ПРЕДЛАГАЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ:

- ♦ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА
- ♦ ПЕДАГОГА СОЦИАЛЬНОГО

Если:

- ВЫ испытываете душевный дискомфорт;
- ВЫ не уверены в себе;
- ВАМ нужно обязательно с кем – то поделиться, но сверстники не поймут, а родители не выслушают;
- ВЫ хотите развить свои память, мышление, способности;
- ВАМ не хватает общения;
- ВАМ нужна консультация по поводу будущей профессиональной деятельности;
- ВАМ нужна консультация по социальным вопросам.

Мы ждем ВАС ежедневно с 8⁰⁰ до 17⁰⁰ (перерыв с 13⁰⁰ до 14⁰⁰)
в учебном корпусе № 10 ауд. 459, т. 7-90-05.



Телефон
экстренной психологической помощи
(городской, круглосуточный)
80222- 31- 20 -22



«Телефон Доверия»
областного диспансера
80222-47-31-61



Телефон
Могилевского молодежного центра для подростков
«Диалог»
80222-22-30-36



«Горячая линия»
психолога Горецкой ЦРБ
802233-5-50-31

Начало студенческой жизни

Система вузовского обучения подразумевает большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Не затеряться в толпе. Заслужить внимание. Снискать уважение. Найти друзей. Получить максимальный объем знаний. Примерно такие задачи ставит перед собой каждый первокурсник. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто. Поэтому студенту следует знать о некоторых важных правилах организации своей деятельности.

Внешний вид

Одевать можно то, что нравится. Главное не переусердствовать, в противном случае однокурсники, не зная имени, могут очень быстро закрепить за тобой какое-нибудь прозвище. Именно так на факультете становятся Дыркой (за «рваные» джинсы), Линзой (за неестественную яркость глаз) и т.д.

А теперь о вкусах и пристрастиях преподавателей. Среди педагогов можно выделить три группы. Одни совершенно не обращают внимания на то, как одет студент. Другие относятся к твоему неповторимому облику нейтрально и могут сделать мини-комплимент. Третьи же, наоборот, высказываются только критично. И всегда публично. Поэтому, если не хочешь стать постоянным объектом критики и замечаний, сделай вывод: этим преподавателям приятнее видеть тебя в чем-нибудь классическом.

Знакомство

В вуз приходят не только слушать лекции, но и общаться. А так как «ОБЩЕНИЕ» подразумевает наличие двух и более человек, то с первого дня необходимо искать друзей. Начни с соседей по парте. Причем старайся быть улыбчивым и приветливым.

Уважай и признавай собеседника. Каждый человек стремится к пониманию и признанию окружающими. Вы демонстрируете это, когда даете человеку понять, что уважаете его положительные качества.

Постарайтесь найти точки соприкосновения

Что может объединять вас с другим человеком? Чтобы определить это, попробуйте нащупать ваши ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ, которыми могут оказаться общие друзья, сходные интересы или какие-то аспекты жизненного опыта.

Демонстрируйте хорошее настроение

Люди тянутся к тем, общение с которыми способствует улучшению настроения. Вы можете улучшить настроение собеседнику разными способами: улыбаясь, рассказывая веселые истории, привлекая внимание к позитивным аспектам текущей ситуации.

Будь собой!

Многие преподаватели строят лекции в форме диалога со студентами. Это может стать для вас неплохим способом «засветиться». Однако и здесь – главное не перестараться. Иначе можете заслужить репутацию выскочки.

Ну а, в общем – то, чтобы вас заметили, вовсе не нужно делать что-то особенное или сверхъестественное. Необходимо просто быть собой.

Как слушать и записывать лекцию

При конспектировании лекций нужно соблюдать ряд правил:

1. Дословно записывать тему и план.
2. Следить за мыслью преподавателя во время изложения нового материала.
3. Основной теоретический материал конспектировать с максимальной точностью и полнотой, вспомогательный - с предельной сжатостью.
4. Если лектор ссылается на какой-либо источник, надо его пометить, чтобы потом можно было легко найти его при самостоятельной работе.
5. Обращать внимание на тон и манеру изложения, интонации (главные положения выделяются и произносятся громче).
6. Записи по каждому предмету вести в отдельной тетради, не писать на разрозненных листах, которые, как правило, теряются.
7. Записи должны быть понятными, компактными, на странице нужно размещать побольше текста. Это улучшит его обозреваемость: глаз сразу «схватит» больше строк.
8. Интервалы между строк должны быть достаточными для вписывания в случае необходимости нового текста.
9. Текст следует записывать только чернилами или шариковой ручкой.
10. Быстро и четко переносить схемы, графики, таблицы с доски в конспект.
11. Большое значение имеет обработка записей: дописывание незаконченных фраз, исправление и уточнение новых терминов и т.п.
12. При конспектировании лекции оставлять в тетради широкие поля или заполнять страницу только с одной стороны, чтобы дополнять материалами из учебников, пособий, первоисточников.
13. Писать четко, сжато, но понятно.
14. Писать не только аккуратно, но и быстро.
15. При конспектировании пользоваться сокращениями слов и условными значками.
16. Важно разработать экономную систему условных обозначений: знаки одобрения для выделения особо важных или интересных мест текста; знаки возражения для выделения мест, которые кажутся сомнительными или ошибочными.

Как вести конспект

Прежде чем приступить к составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте введение (предисловие) и оглавление книги.
2. Наметьте порядок изучения первоисточников.
3. Сделайте предварительные записи с указанием, к какому вопросу плана они относятся, оформите записи в конспект.

Все это способствует прочному и длительному запоминанию материала. Чтобы в дальнейшем восстановить в памяти содержание книги, достаточно бывает бегло просмотреть конспект.

Чтобы в процессе конспектирования научиться четко и кратко выражать свои мысли, необходимо соблюдать следующие требования:

- ☞ отбирать в содержании прочитанного главное, основное, отделять его от второстепенного, несущественного;
- ☞ точно передавать мысли автора (именно мысли, а не слова и выражения), формулируя их своими словами, а в качестве подтверждения можно выписать краткую, но убедительную цитату, обязательно указав страницу;
- ☞ не вносить в конспект свои собственные мысли и замечания (фиксировать их можно и нужно, но вне конспекта, на полях);
- ☞ добиваться максимальной краткости записей (в этом помогают графики, схемы, диаграммы, таблицы), а также применение как общепринятой, так и индивидуально выработанной системы сокращений;
- ☞ многословные, объемные записи свидетельствуют о том, что материал не усвоен или не найдена разница между главными и второстепенными мыслями;
- ☞ аккуратно оформлять конспект, обязательно оставлять поля, заголовки разделов выделять более крупным шрифтом. Аккуратно и красиво оформленная запись (с полями, абзацами, выделениями) даст возможность быстрее найти нужное место и будет способствовать лучшему усвоению знаний.

За более подробной информацией можно обратиться в социально-педагогическую и психологическую службу управления воспитательной работы с молодежью (ауд. № 459, уч. корпус № 10, тел. 79005) и получить квалифицированную помощь педагога-психолога и педагога социального.

УСПЕХОВ В УЧЕБЕ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ



Сессия является самым тяжелым периодом в жизни любого студента, ведь за короткое время необходимо запомнить большое количество материала и, самое главное, правильно его воспроизвести на экзамене. Для успешной сдачи сессии предлагается несколько простых рекомендаций, которые помогут не только получить желаемую отметку, но и сдать все без вреда здоровью студента.

1. Для начала, позаботьтесь о хороших отношениях с преподавателями, которые закладываются, как правило, с начала учебного года и могут повлиять на оценку на экзамене. Преподаватели быстрее запоминают тех студентов, которые стараются проявиться, желательно, с хорошей стороны. Не забывайте здороваться с педагогами и при обращении называть их по имени и отчеству, выражая свое уважение. Всегда в поле зрения будут студенты, располагающиеся в аудитории в первых рядах и вступающие в обсуждение лекций.
2. Одной из важнейших составляющих успешной сдачи является правильная организация работы в течение семестра.
3. Залогом успеха является соблюдение здорового образа жизни, полноценное питание и быстрое запоминание материала. Если вы не отличаетесь хорошей памятью, то придется дополнительно перечитывать лекционный материал.
4. На парах уделите внимание качественному составлению конспекта. Правильно структурированный текст намного быстрее отложится в памяти, чем наспех записанные предложения. В качестве промежуточной проверки знаний студентам дается задание по выполнению некоторых работ. Перед сдачей работы постарайтесь тщательно перечитать материал, который там изложен, дабы не попасть врасплох, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ



5. Многие перед экзаменом стараются вооружиться шпаргалками. Не зависимо от того, воспользуетесь вы ими или нет, такой вид конспектирования лекций тоже может помочь при подготовке. В процессе записи вы, сами того не зная, обрабатываете и запоминаете нужный материал.

6. Ну и, конечно же, не пренебрегайте помощью друзей, которые всегда дадут переписать лекции и объяснят то, в чем

вы не смогли разобраться самостоятельно.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ

ЭКЗАМЕН - это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивают 50 процентов успеха в этой борьбе.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, то попейте теплого чая с медом. Попробуйте также применить некоторые психологические методы. Перед входом в аудиторию никогда не ведите разговоров о том, какой преподаватель злой, как его все боятся, и что никто не сдаст, - это все настраивает на отрицательный результат, мешает сосредоточиться. Лучше, если вы не будете ждать, а сразу пойдете в аудиторию.

РЕЖИМ ДНЯ:

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 10 часов в день;
- спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, отдыхай 6 часов.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ

ПИТАНИЕ:



Питание должно быть 3-4 раза в день и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты. Введите добавки: мед и шоколад. Перед сном употребляйте теплое молоко с ложечкой меда.

Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться, но и голодным на экзамен идти нельзя.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спо-

КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА:

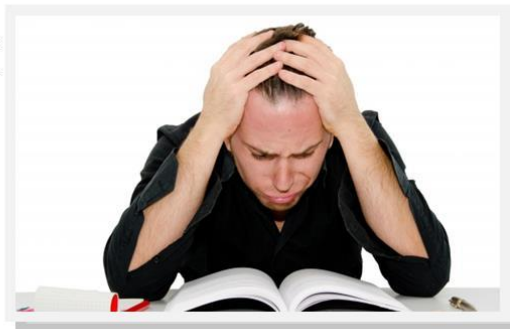
койствие. Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите билеты или темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала.

Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для студентов 50-60 минут занятий, 10 - перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т. д.).

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.

Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках.

В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ:

1. Чередуйте умственный и физический труд.
2. Гимнастические упражнения усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Береги глаза, делай перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач, музыки и пустых разговоров, а тем более компьютера.

ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ:

Готовь-

тесь!

Тщательно изучайте материал.

Не бойтесь приближения экзамена, рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную Вами работу.

Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.

Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала.

Расслабьтесь перед экзаменом. Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту

Не ходите на экзамен с пустым желудком. Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Внима-

тельно

прочитайте задание.

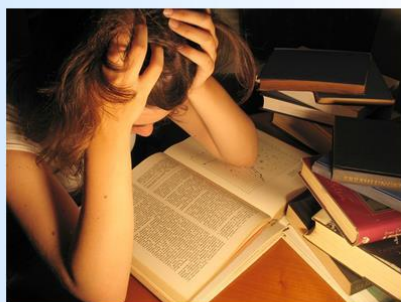
Распределите время на выполнение задания. Сядьте удобно. Если Вы не знаете ответа, пропустите этот вопрос и приступайте к следующему. Если Вы проходите тест и не можете ответить на весь тест, выберите вопрос и начинайте писать. Это может дать толчок к формированию ответа.

Не паникуйте, когда студенты начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получают за это дополнительных баллов.

В некоторых случаях необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов, которую вам всегда окажут в управлении воспитательной работы с молодёжью УО «БГСХА» (учебный корпус №10, ауд.459), тел. 5-89-50.



СЕССИЯ БЕЗ ПОТЕРЬ!



СЕССИЯ - непростое время даже для самых старательных студентов, это событие, омрачающее сладкую студенческую жизнь. Но если Вы, все же, хотите получить долгожданный диплом, то для Вас не должно быть ничего невозможного.

Правила очень просты:

1. Грамотно распределите свои силы.

Проанализируйте, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Позаимствуйте у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра шли туго, еще раз пролистайте учебники.

Кроме того, важно учитывать, что каждый человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница - в интервале, поэтому один без устали может сидеть над учебниками полдня, другой - два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил - учить, а когда активность идет на убыль - повторять пройденное.

2. Стремитесь избегать зубрежки.

Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. Чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если вспомнили ключевой факт, формулу, дату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание.

СЕССИЯ БЕЗ ПОТЕРЬ!

3. Планируйте отдых.

Сходите в кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь на свежем воздухе. Не стоит бояться, что упустите время и чего-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

После успешной сдачи одного экзамена, не спешите бурно праздновать. Конечно, немного расслабиться обязательно нужно. Но это относится только ко времени. Не тратьте свой запас энергии попусту, но и лениться не стоит, так как в сессионный период необходимо поддерживать количество адреналина в повышенном состоянии.

4. Уделите внимание своему питанию.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал - скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них - стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! Специалисты настоятельно рекомендуют исключить из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

5. Займитесь спортом.

Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку или сходить, например, в бассейн не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой (специалисты давно это установили) - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.

В некоторых случаях необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов, которую вам всегда окажут в управлении воспитательной работы с молодёжью УО БГСХА (учебный корпус №10, ауд. 459), тел. 7-90-05.



«ВЧЕРА ШКОЛЬНИК, А СЕГОДНЯ – СТУДЕНТ!»



Дорогие первокурсники!

На ближайшие годы академия становится Вашим домом, где не только приобретаются профессиональные навыки, но и формируется, развивается и совершенствуется ВАША личность.

Студент – это не равнодушный исполнитель учебных заданий, а инициативный, любознательный исследователь той области знаний, которую он сам выбрал для своей будущей профессии.

Студент имеет право на:

- ♦ получение образования в соответствии с образовательными программами;
- ♦ охрану жизни и здоровья во время обучения;
- ♦ пользование учебниками и учебными пособиями;
- ♦ обеспечение стипендией и другими денежными выплатами;
- ♦ обеспечение местом для проживания;
- ♦ возмещение расходов по найму жилья в случае необеспечения местом в общежитии;
- ♦ отпуска, каникулы;
- ♦ получение платных услуг в сфере образования;
- ♦ бесплатное пользование библиотекой, учебной, производственной, научной и культурно-спортивной базой академии;
- ♦ получение социально-педагогической и психологической помощи;
- ♦ поощрение за успехи в учебной, спортивно-массовой, общественной, научной деятельности;
- ♦ участие в управлении БГСХА;
- ♦ участие в олимпиадах, конкурсах, турнирах, фестивалях, конференциях, симпозиумах, конгрессах, семинарах и других образовательных мероприятиях, спортивно-массовой, общественной, научной, научно-технической, экспериментальной, инновационной деятельности;
- ♦ участие в профессиональных союзах, молодежных и иных общественных объединениях, деятельность которых не противоречит законодательству.

Студент обязан:

- ♦ добросовестно и ответственно относиться к учебе;
- ♦ заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;
- ♦ выполнять требования правил внутреннего распорядка академии, правил проживания в общежитиях и других учредительных документов;
- ♦ уважать честь и достоинство других участников образовательного процесса;
- ♦ бережно относиться к имуществу академии.

УДАЧИ ВАМ, СЧАСТЬЯ И ОТЛИЧНОЙ УЧЁБЫ!

Памятка по преодолению раздражения и недоверия как основных источников конфликта

Когда необходимо подавить своё раздражение:

- ваше раздражение питает раздражение другого человека;
- эмоциональный накал увеличивается, не давая результата;
- ваш гнев частично уже нашёл свой выход;
- необходимо вместе подумать над решением проблемы в будущем и не «переживать» прошлое.

Как подавить своё раздражение:

- приказать себе остановиться;
- использовать различные способы успокоения;
- предложить подавить раздражение обоюдно, чтобы можно было разрешить конфликт.

Когда необходимо выслушать человека, охваченного гневом и страхом:

- связанные с чем-либо эмоции человека так велики, что им нужно дать выход;
- человек не хочет вас слушать;
- враждебность и подозрительность человека порождают раздражение и недоверие, которые препятствуют общению.

Как вести себя с человеком, охваченным гневом и страхом:

- спокойно выслушать всё, что этот человек хочет сказать;
- ответить на его вопросы;
- даже если отрицательные эмоции оппонента накаливаются, сохранить спокойствие и отвечать нейтральным тоном;
- проявлять самообладание, показать свою готовность выслушать и утешить.

Когда необходимо махнуть рукой и уйти:

- когда накал раздражения и враждебности слишком высок;
- вы чувствуете, что ситуация стала мучительной, думаете только об этом, ощущаете всё большее раздражение и разочарование;
- взаимоотношения не стоят эмоциональных затрат;
- нет реального способа решить проблему или избавиться от вашего раздражения и недоверия;
- вы хотите идти дальше.

Как махнуть на все рукой и уйти:

- сопоставить выгоды и издержки взаимоотношений;
- убедить себя в том, что необходимо списать потери и оставить их за спиной;
- подумать о том, что в случае прекращения взаимоотношений потери будут меньшими;
- разрешить самому себе на всё махнуть рукой и уйти;
- повторять себе, что всё кончено и время двигаться дальше.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА ЗАЩИТЕ, ЭКЗАМЕНЕ. (ПО А. С. ГАЛАНОВУ)

Перед защитой запишите на магнитофон свое будущее выступление. Проанализируйте его и постарайтесь следующую запись улучшить на основании того, какие уроки вы извлекли из предыдущей. Записи не уничтожайте. Сохраните их, чтобы наблюдать за своими успехами.

При подготовке к выступлению обратите внимание на следующие моменты.

РАССЛАБЬТЕСЬ!

✚ Пока вы ждете своего выступления, у вас в теле начинает вырабатываться адреналин. Именно он виноват в вашем напряжении. Когда напряжение действительно велико, у вас даже перехватывает дыхание.

Постарайтесь накануне вечером или лучше рано утром перед экзаменом хорошо позаниматься гимнастикой (побегайте или покатайтесь на велосипеде). В разминку включите элементы аэробики и некоторые упражнения на растяжку. За несколько минут до экзамена, выступления бодро пройдитесь, где бы вы ни находились: вокруг дома, вверх-вниз по лестнице, по вестибюлю конференц-зала. Быстрые движения перед выступлением разгонят по телу адреналин и снимут парализующее вас мышечное напряжение. Но особенно не усердствуйте, чтобы затем не задыхаться.

А ТЕПЕРЬ ДЫШИТЕ!

✚ Конечно, мы делаем это всю жизнь, но сейчас представьте себе ситуацию, когда вы должны где-то выступить или о чем-то говорить на телевидении или на радио. Тогда дышится с трудом, как бы «захватывает дух». Если вы не справитесь с дыханием, вам никогда хорошо не выступить.

С помощью дыхания кровь снабжается кислородом. Она, в свою очередь, питает мозг, который в эти минуты должен быть полностью сосредоточен на вашем экзамене, выступлении. К сожалению, кислород, наполнявший вас при утреннем беге или быстрой ходьбе перед экзаменом, выступлением, нельзя отложить про запас. Но вы непременно должны обеспечить его поступление в организм, если хотите успешно представить себя публике.


Когда нервозность целиком овладеет вами, вы начинаете дышать «мелко», только верхней частью легких. Такое дыхание изнуряет, принуждает вас делать вдохи и выдохи во время речи и повышать голос.

ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прежде всего, определите центр тела. Стоя, распределите равномерно вес тела на обе ноги. Выпрямитесь и дайте возможность голосовым связкам работать в согласии с диафрагмой и легкими.


2. Дышите глубоко и медленно. Сначала наполните нижнюю часть легких, при этом расширяется живот. Чтобы диафрагма могла в полную силу работать, не носите слишком тугий пояс. Дайте воздуху свободно пройти из нижней в среднюю, а затем и в верхнюю часть легких. Вы должны сперва почувствовать, как воздух буквально рвется из грудной клетки через горло наружу, а уж потом начать говорить. Начав говорить, дышите равномерно и свободно. Сделайте свой вдох, и говорить начните только при выдохе. Ваш голос при этом будет глубже, а звук более управляемым. Если вы будете говорить в начале выдоха или посреди вдоха, звук будет ужасным и вы начнете задыхаться. Это особенно важно, когда вам приходится отвечать на вопросы. Ожидание выдоха не более чем двух-трех секундная естественная пауза, но звук, который последует, стоит того, чтобы подождать, он гораздо чище и убедительнее.

«СМАЗЬТЕ» ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ!

 Перед самым выступлением не пейте горячие возбуждающие напитки чай или кофе. Шипучие напитки, как и холодные, также не принесут пользы. Лучше смягчить голосовые связки теплой водой с ломтиком лимона или выпить чистой воды (комнатной температуры).

Если во время речи у вас пересохнет в горле, а под рукой нет воды, сделайте минутный перерыв под предлогом, что хотите взглянуть, предположим, в свои заметки, и в этот момент слегка покусайте язык. Это вызовет слюноотделение и поможет «смазать» горло. Но это, конечно, вынужденная мера.

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО!

 Еще раз советуем вам обратить внимание на то, что необходимо надеть. Надеть нужно нечто традиционное. В вашем облике не должно быть ничего кричащего.

Волосы должны быть причесаны так, чтобы поминутно не отвлекать вас. Очень важно, чтобы одежда была удобна. Если у вас есть «удачный» костюм смело надевайте его. Тут нет никакой мистики. Ваше тело привыкло

побеждать в этой одежде, и это успокоит вас, на подсознательном уровне вы будете верить в успех, а это очень важно.

Ваши жесты, поведение и голос должны быть столь же убедительны, как и слова. Избегайте защитных движений: не закладывайте руки за спину, не обнимайте себя, не скрещивайте руки на груди все это оборонительные действия, которые выражают вашу неуверенность в том, что вы говорите.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ СПОСОБА БОРЬБЫ С НЕХВАТКОЙ ВРЕ-

МЕНИ

ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ

1. Не позволяйте себя отвлекать: заведите себе за правило в определенные часы и дни заниматься только подготовкой письменной работы (по крайней мере до окончания периода ее подготовки). Убедите самого себя в том, что это не прихоть, а необходимость, продиктованная интересами вашей будущей карьеры.

2. Упорядочивайте работу с исходным материалом, отдавайте приоритет в рассмотрении и подготовке наиболее важным (наиболее срочным, наиболее сложным) из них. При наличии нескольких источников, которые необходимо изучить в одни и те же сжатые сроки, начинайте работать с теми, для которых требуется меньше времени.

3. Жестко регламентируйте последовательность подготовки всех частей письменной работы, распределите обязанности, обеспечьте контроль над сроками и качеством отработки основного документа (допустим, письма) и приложений к нему, оставляйте для себя резерв времени чтобы внимательно ознакомиться с подготовленным вариантом и при необходимости внести в него изменения.

4. Доверяйте своим творческим способностям, но при этом, установите в качестве непреложного правила обеспечение тотального контроля хода подготовки письменной работы. Это, в принципе, избавит вас от необходимости проведения подготовки в «пожарном порядке».

УСПЕХОВ НА ЭКЗАМЕНАХ!

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Как произвести хорошее впечатление?

Есть люди, у которых, как в современных магазинах – на витрине есть все, но зайдешь внутрь – там пусто. (Б. Ауэрбах)

Представьте себе, что вы идете по магазину со своим лучшим другом, вашим ровесником, симпатичным и умным человеком. У вас хорошее настроение, вы улыбаетесь и заводите непринужденный разговор с продавцом. Однако проходит несколько минут, и вы начинаете понимать, что продавцу ваш друг гораздо интереснее, чем вы. Вы обескуражены и немного огорчены...

В компании друзей вы заводите несколько новых знакомств и, в общем-то, хорошо проводите время. Но по дороге домой у вас возникает смутное чувство, что вы вели себя как-то не так. Вы задумываетесь, не сболтнули ли вы часом что-то лишнее о себе, не рассказывали слишком много анекдотов? А может, вы повели себя не совсем корректно по отношению к кому-то из гостей? Не в силах бороться с нарастающей тревогой и сомнениями, вы звоните другу, и... он уверяет вас, что вы были очаровательны и неотразимы! Но почему-то на душе у вас все равно остается неприятный осадок...

Подобные ситуации – неотъемлемая часть повседневной жизни. Иногда бывает такое, что мы знакомимся с привлекательными для нас людьми, которые не проявляют к нам ни малейшего интереса.

Первое впечатление – наша первая и иногда единственная возможность представить себя окружающим. От первого впечатления зависит очень многое, и в первую очередь – желание другого человека продолжить знакомство с нами.

Универсальные способы произвести хорошее впечатление

Многие уверены, что первое впечатление – самое верное. Значит, у Вас не будет второго шанса понравиться новым знакомым, если при знакомстве Вы не сумеете подать себя. Мы подчас не замечаем, что, стараясь произвести самое лучшее впечатление, выглядим назойливыми, агрессивными и бесцеремонными. Мы не всегда знаем, какими видят нас окружающие. Мы совершаем ошибки, даже не догадываясь об этом.

УВАЖАЙТЕ И ПРИЗНАВАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА

Каждый человек стремится к пониманию и признанию окружающими. Вы демонстрируете это, когда даете человеку понять, что уважаете его положительные качества.

ПОСТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Что может объединять вас с другим человеком? Чтобы определить это, попробуйте нащупать ваши **ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ**, которыми могут оказаться общие друзья, сходные интересы или какие-то аспекты жизненного опыта.

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Люди тянутся к тем, общение с которыми способствует улучшению настроения. Вы можете улучшить настроение собеседнику разными способами: улыбаясь, рассказывая веселые истории, привлекая внимание к позитивным аспектам текущей ситуации.

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ДОСТУПНОСТЬ

Проявите свою готовность к контакту с помощью языка жестов – улыбкой, взглядом, позой. Будьте активны в представлении себя и установите позитивный тон общения. Постарайтесь уловить “момент” и воспользуйтесь им для выбора темы беседы.

СООБЩАЙТЕ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Обладая даром рассказчика, вы будете в центре внимания.

Как правильно вести себя с преподавателем

Взаимоотношения с преподавателем играют не самую последнюю роль в Вашей студенческой жизни.

Как правило, всем преподавателям нравятся студенты, искренне интересующиеся предметом и задающие конкретные вопросы. Наилучший способ быть на хорошем счету у преподавателя – это просто быть увлеченным студентом.

✚ Не критикуйте действия преподавателя, не порицайте и не жалуйтесь на них!

✚ Дайте знать преподавателю, что вам понравилось в его курсе!

✚ Улыбайтесь!

✚ Запомните имя преподавателя и пользуйтесь им!

✚ Слушайте, что преподаватель рассказывает о себе!

✚ Беседуйте на темы, которые интересуют преподавателя!

✚ Дайте знать преподавателю, что осознаете его значительность.

✚ Избегайте споров!

✚ Если вы не правы, признайте это быстро и решительно!

✚ Лучше задать вопрос, чем сделать замечание!

✚ Дайте знать преподавателю, что вы действительно хотите преуспеть в преподаваемом им предмете!

✚ Всегда имейте при себе учебник, когда видите преподавателя!

✚ Выполняйте все задания в течение семестра!

Как организовать свое время?



“Истинно велик тот человек, который сумел овладеть своим временем!” (Гесиод)

“Пока мы откладываем жизнь, она проходит!” (Сенека)

*“Любишь жизнь? Тогда не теряй времени; ибо время – ткань, из которой состоит жизнь!”
(Б. Франклин)*

Основное отличие образа жизни студента от образа жизни школьника – это достаточно гибкий режим работы и намного больше самостоятельности. Особенно вначале сложно привыкнуть к тому, что никто не контролирует, не стоит над душой. Очень сложно заставить самого себя что-либо делать без внешнего контроля. Но делать все-таки надо, потому что в определенный момент тебя проверят. Одно из самых важных качеств для студента – это умение организовать свое время!!!

Если у человека нет внутренней дисциплины, и он способен достигать поставленных целей только под постоянным контролем, то гибкий график для него потенциально опасен! Многие не желают брать на себя ответственность и не умеют самостоятельно структурировать время. Свобода и автономия для таких людей порой становятся слишком тяжелым испытанием.

А вы умеете структурировать свое время? Вот небольшой ТЕСТ:

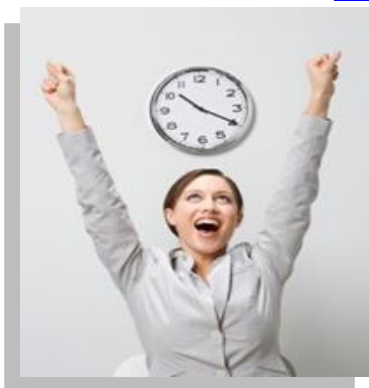
- Вы всегда приходите вовремя на назначенные встречи?
- Составляете ли Вы план дел на день, на неделю?
- Вам всегда удается выполнить все, что Вы запланировали?
- Умеете ли Вы среди списка дел выделять наиболее важные и срочные?
- Можете ли Вы в случае необходимости быстро скорректировать свои планы?
- Всегда ли Вы выполняете задания в срок?

Результаты:

Если Вы ответили "да" не менее чем на четыре вопроса, вы сможете эффективно работать в гибком режиме.

Если же положительных ответов менее четырех, то Вам пригодятся несколько наших советов.

Как управлять своим временем?



Некоторые люди пытаются организовывать свое время, стараясь сделать как можно больше в определенный отрезок времени – это тупиковый вариант. Чем больше человек пытается совершить дел в какую-то единицу времени, тем меньше у него остается удовольствия от того, что он делает. То, насколько разумно вы будете использовать свое время, зависит от вас и только от вас. Эту, бесконтрольную на первый взгляд, субстанцию

можно подчинить своим нуждам. Регулировать то, что является частью вашей жизни, это же вполне реально, правда?

ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

«PLAN YOUR WORK THEN WORK FOR PLAN»

Эта старая английская мудрость должна стать вашим девизом, если вы хотите добиться успеха. Да, следование плану – это сложно, поначалу неудобно и порой неприятно. Разработка распорядка дня отнимает много времени, однако позже вы поймете, что эта мера оправдывает себя. Берите пример с тех людей, которые не могут и дня прожить без четкого графика.

РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Список дел надо анализировать с точки зрения приоритетности. Главные задачи решать первыми, остальные — если останутся силы и возможности!!!

СЪЕШТЕ «ЛЯГУШКУ» С УТРА

Есть дела, которые мы постоянно откладываем. Такие дела называются «лягушками». Они мелкие, но неприятные. Например, поход к стоматологу часто откладывается. В результате «лягушка толстеет и перерастает в слона», требуя в дальнейшем больших усилий и времени. Такие «дела-лягушки» надо прорабатывать с утра. При успешном завершении задачи можно назначить себе награду: какую-то приятную покупку.

НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Для того, чтобы выполнить задуманное, самое главное – начать. Забудьте о ваших любимых отговорках, оправданиях и прочих пожирателей работоспособности и займитесь делом. После некоторого времени вы втянетесь и продолжите свое занятие безо всяких усилий. Продумайте примерный план и приступайте, а дальнейшие коррективы будете вносить по ходу.

Так же можно обратиться в социально-педагогическую и психологическую службу управления по воспитательной работе с молодежью (ауд. № 459, уч. корпус № 10, тел. 79005) и получить квалифицированную помощь педагога-психолога и педагога социального.

УДАЧИ!

ПЕРВОКУРСНИКАМ!

Вступительная кампания позади. Кажется, что самое сложное уже в прошлом, дух свободы манит в свои объятия. Но нужно помнить, одно дело поступить, а другое – удержаться. Важно дойти до момента, когда ты защитишь диплом, и в твоих руках будет та заветная «корочка», которую ты с гордостью сможешь демонстрировать работодателям и которая станет пропуском в успешную взрослую жизнь.

Если следовать некоторым простым правилам, то на начальном этапе обучения можно испытать меньше трудностей.

ПРАВИЛО 1

Не теряйся. В первые дни и даже недели учебы ты наверняка будешь чувствовать растерянность, а то и подавленность — все вокруг незнакомое, народу тьма, никому до тебя нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Но пока ты плохо ориентируешься в хитросплетениях коридоров и нумерации аудиторий, возьми себе за правило выходить из общежития минут на 10–15 раньше, чем того требует время на дорогу в академию. Во-первых, не опоздаешь на первую пару, а во-вторых, не будешь излишне нервничать.

ПРАВИЛО 2

В первые же дни разведай, где находится деканат твоего факультета, загляни туда и познакомься с куратором твоей группы. Это поможет потом оперативно решать разные вопросы.

Для первокурсников очень важно быть на хорошем счету у преподавателей. Это значит, что не только серьезно и ответственно относиться к учебным занятиям, выполнению заданий, но и быть корректным, честным, вежливым, излучать доброжелательность. Как говорил Сервантес: «Ничто не даётся нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость». При встрече с преподавателем не цедить «Здрассс», а приветствовать его, называя по имени и отчеству.

ПРАВИЛО 3

Расписание — это твоя настольная книга. В отличие от школы, в академии расписание может меняться, поэтому не ленись заглядывать в него.

ПРАВИЛО 4

Не оттягивай посещение библиотеки. Заранее узнай, что нужно иметь при себе, чтобы тебя записали в библиотеку.

ПРАВИЛО 5

С блокнотом в руках обойди академические корпуса. Уточни, где находятся: компьютерные классы, лаборатории, спортзал, столовая и др.. Запиши дни и часы их работы, выясни, что нужно для пользования ими. Поинтересуйся, до какого часа открыта столовая.

В первые же дни найди в своей группе близких по духу людей, способных поддержать и стать надёжными партнёрами. Все в тот же полезный блокнот запиши номера их телефонов и адреса электронной почты, особенно телефон старосты группы. Не стесняйся звонить сокурсникам, чтобы уточнить расписание, срок сдачи контрольных и рефератов и т. д.

ПРАВИЛО 6

Запасись достаточным количеством тетрадей. Тот, кто, не желая «таскать лишнюю тяжесть», пишет все конспекты в одну тетрадь, совершает большую ошибку: готовиться к экзаменам по таким записям будет невероятно трудно. На обратной стороне обложки запиши фамилию, имя и отчество преподавателя, читающего предмет. На соответствующей кафедре узнай дни и часы дежурства преподавателя, и внеси туда же: когда придет время сдавать рефераты и курсовые, эта информация окажется очень ценной.

ПРАВИЛО 7

Позаботься о том, чтобы в сумке всегда лежали 1–2 ручки — паста в них имеет подлое обыкновение заканчиваться в самый неподходящий момент. На лекциях очень полезно иметь при себе ручку красного или зеленого цвета или цветной маркер — с их помощью можно по ходу дела подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях, выделять новые термины и т. д.

Для занятий иностранным языком заведи не одну, а несколько тетрадей: в самой толстой записывай грамматические правила и прочную теоретическую премудрость, в тех, что потоньше, делай упражнения. На всякий случай держи в сумке хотя бы одну чистую тетрадь — на что-нибудь, да пригодится.

ПРАВИЛО 8

Как можно быстрее научись конспектировать лекции. Это несложно, главное — разработать систему символов и понятных тебе сокращений. Все символы вместе с расшифровкой запиши на обратной стороне тетрадной обложки. Конспектируя, не экономь на бумаге. Оставляй в тетради поля для дополнительных заметок. Помни, что лекция не диктовка, поэтому не нужно записывать за лектором слово в слово. Записывай лекцию в виде тезисов.

Не расстраивайся, если у тебя не сразу будет получаться. Ведение конспекта — особая наука, требующая тренировки. Если чувствуешь, что безнадежно отстаешь, оставь в тетради свободное место — возможно, другие окажутся проворнее, и после лекции ты у них спишешь, заполнив эти пропуски.

ПРАВИЛО 9

Настройся на то, что подготовка к сессии начинается... с первого занятия. Перед очередной лекцией не ленись хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Если в материале ты что-то не понял, не стесняйся обратиться к преподавателю — лучше, если ты спросишь его сейчас, чем он потом — на экзамене. На семинарах не отсиживайся в уголке, а веди себя активно — выступай с дополнениями, уточнениями, задавай вопросы. Если при этом не будешь пропускать лекции и вовремя сдавать рефераты, то имеешь реальный шанс попасть в привилегированную касту «автоматчиков».

ПРАВИЛО 10

Веселись! Студенческая жизнь бывает один раз в жизни, и она неповторима!

Не отказывайся от участия во внеурочных мероприятиях, проявляй инициативу - это даст возможность расширить круг знакомств.

Поэтому, когда будут проводиться, вечера юмора, балы и дискотеки, соревнования, не ленись их посещать. Потом будет что вспомнить.

ПРАВИЛО 11

Студенту первого курса нужно помнить, что первое впечатление – самое стойкое. Поэтому в первые семестры учебы следует проявить себя с самой лучшей стороны, трудиться в поте лица, не отступать перед трудностями. Потом, возможно, расслабиться, но в первое время – ни в коем случае этого делать нельзя.

Воспринимай негатив, если он есть, как временное явление. Не замыкайся в себе и не оставайся наедине со своими проблемами. Обращайся к куратору учебной группы, преподавателю, воспитателю общежития, где ты проживаешь.

Так же можно обратиться в социально-педагогическую и психологическую службу управления воспитательной работы с молодежью (ауд. № 459, уч. корпус № 10, тел. 79005) и получить квалифицированную помощь педагога-психолога и педагога социального.

УСПЕХОВ В УЧЁБЕ!

ЛИТЕРАТУРА

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
2. Горбатюк, В.А. Профилактика зависимого поведения обучающихся: метод. пособие / О.С. Попова, В.А. Горбатюк. – Минск : РИПО, 2018. – 179 с.
3. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.
4. Данилова, Н.С. Психологические тренинги для студентов: учеб.-метод. пособие для практик психологов / Н.С. Данилова, Н.В. Чурило. – Минск: БГУ, – 2004. – 232 с.
5. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – Минск: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
6. Кузнецова, Г.В. Адаптация первокурсников к вузовской среде [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2013/03/25/adaptatsiya-pervokursnikov-k-vuzovskoy-srede> – Дата доступа: 09.08.2020.
7. Кузьмишкин А. А., Кузьмишкина Н. А., Забиров А. И., Гарькин И. Н. Адаптации студентов первого курса в вузе // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 933-935.
8. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
9. Моница, Г.Б. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником / Г.Б. Моница, Е.В. Панасюк. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 200 с.
10. Никитина, Д.В. Адаптация молодёжи к студенческой жизни как объект социального управления [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://docplayer.ru/69533779-Problema-adaptacii-molodezhi-k-studencheskoy-sociologiya-adaptaciya-molodyozhi-k-studencheskoy-zhizni-kak-obekt-socialnogo-upravleniya.html> – Дата доступа: 25.04.2020.
11. Основные особенности формирования здорового образа жизни у студентов [Электронный ресурс] / Библиофонд – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=557066> – Дата доступа: 03.08.2020.
12. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200402904> – Дата доступа: 03.08.2020.
13. Психологический тренинг: учеб. пособие / ред.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. Минск: ЗАО «ВЕДЫ», – 2004. – 98 с.
14. Пушкина, В.А. Деадаптация – это... Социальная деадаптация. Проблемы деадаптации [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.syl.ru/article/199786/new_dezadaptatsiya---eto-sotsialnaya-dezadaptatsiya-problemyi-dezadaptatsii – Дата доступа: 13.02.2020.
15. Соломатина, Т.Б. Социальная адаптация студенческой молодежи в процессе профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Т. Б. Соломатина; Рос. междунар. акад. туризма – Москва, 2001. – 204 с. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/socialnaja-adaptacija-studencheskoj-molodezhi-v-processe.html> – Дата доступа: 20.01.2020.
16. Хикикомори – это... Синдром хикикомори. Как стать хикикомори [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://fb.ru/article/158295/hikikomori---eto-sindrom-hikikomori-kak-stat-hikikomori> – Дата доступа: 25.01.2020.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Программа социально-психологической адаптации студентов первого года обучения в УО БГСХА на 2018-2023 годы....	4
Беседа «Социально-психологическая дезадаптация и ее профилактика».....	14
Тренинг «Адаптация студентов 1 курса».....	21
Методика для изучения социализированности личности студента.....	28
Рекомендации куратору по адаптации студентов 1 курса.....	30
Алгоритм работы куратора по разрешению проблем, возникающих в учебной группе.....	31
Тематика мероприятий социально-педагогической и психологической службы по адаптационной работе.....	32
Психолого-педагогическая характеристика студенческой группы (примерная схема).....	33
Приложение.....	35
Литература.....	57

Потапенко Ольга Владимировна
Сергейчук Ольга Владимировна
Цветкова Тамара Анатольевна

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
ПО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

Методическая разработка

Отпечатано в отделе издания учебно-методической литературы,
ризографии и художественно-оформительской деятельности БГСХА.
г. Горки, ул. Мичурина, 5