

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КУБАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Лазаренко Л.А., Гапонова Г.И., Недбайло В.Г.**

**В ПОМОЩЬ КУРАТОРУ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЫ**

Информационно-методический материал для  
кураторов, педагогов и студентов



Краснодар, 2015

**УДК37.017:378 (076)**

**ББК74.58**

**Л 17**

**Рецензенты:**

**Хозяинова Т.К.** –кандидат психологических наук, доцент КубГУ

**Пичкурено Е.А.** –кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных  
дисциплин Кубанского социально-экономического института

**В помощь куратору академической группы. Методическое пособие.** Лазаренко Л.А., Гапонова Г.И., Недбайло В.Г. – Краснодар: КСЭИ, 2015. – 137 с.

Учебно-методическое пособие представляет интерес и может быть рекомендовано для кураторов студенческих групп вузов, заместителей деканов по воспитательной работе, для молодых преподавателей вузов. В нем раскрыты основные направления воспитательной работы со студентами: профессионально ориентированная воспитательная работа, воспитание социальной активности студентов, развитие их эстетической, нравственной культуры, культуры здоровья, а также гражданское, патриотическое и поликультурное воспитание студенческой молодежи.

Печатается по решению научно-методического и научно-издательского совета КСЭИ, протокол №4 от 24.02.2015.

© Л.А.Лазаренко, Г.И.Гапонова, В.Г. Недбайло, 2015 г.  
© Кубанский социально-экономический институт, 2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	5
<b>Раздел 1. КУРАТОР СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВУЗА</b> .....	8
1.1 Цели и задачи кураторства по руководству студенческой группой .....	8
1.2 Содержание деятельности и основные функции куратора.....	11
1.3 Права и обязанности куратора.....	14
1.4 Планирование и порядок работы куратора.....	15
1.5 Примерная программа кураторских часов.....	17
1.6 Рекомендации кураторам учебных групп КСЭИ по формированию гражданской позиции, социальной ответственности.....	20
<b>Раздел 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОТЫ КУРАТОРА</b> .....	26
2.1 Возрастные и психологические особенности юношеского (студенческого) возраста.....	26
2.2 Социально-психологические аспекты адаптации первокурсников.....	27
2.3 Роль личностных факторов в адаптации первокурсников.....	29
2.4 Типология студентов.....	31
2.5 Учет акцентуаций характера личности студента в работе куратора.....	32
2.6 Современные воспитательные технологии в работе куратора.....	37
<b>Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЕ</b> .....	41
3.1 Методические разработки.....	41
3.1.1 Методическая разработка беседы со студентами (первая встреча).....	41
3.1.2 Методическая разработка кураторского часа по теме «Конфликты» .....	45
3.1.3 Методическая разработка кураторского часа по теме «Лидерство».....	47
3.1.4 Методическая разработка беседы «Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение».....	49
3.1.5 Методическая разработка беседы «Стресс. Стрессоустойчивость».....	65

3.2 Методики диагностики межличностных отношений в группе.....	72
3.3 Методика игровой педагогики.....	75
3.3.1 Игры на знакомство группы.....	76
3.3.2 Игры на сплочение, доверие, тренинги на командную работу, занятия по лидерству.....	78
3.3.3 Игры-розыгрыши.....	91
3.3.4 Конкурсы в группе.....	92
<b>Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ СТУДЕНТУ.....</b>	<b>97</b>
4.1 Как планировать свою деятельность .....	97
4.2 Как воспитывать волю.....	97
4.3 Как развивать свой ум.....	98
4.4 Как управлять своими эмоциями.....	99
4.5 Как совершенствовать свои способности.....	100
4.6 Как развивать память.....	101
4.7 Как лучше готовиться к экзаменам.....	102
4.8 Как лучше всего запоминать материал.....	103
4.9 Психологическая подготовка к экзаменам.....	104
4.10 «Скорая помощь» при стрессе.....	107
<b>Раздел 5. ДИАГНОСТИКА КАК ЧАСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ.....</b>	<b>109</b>
5.1 Ваш темперамент.....	109
5.2 Конфликтная ли вы личность?.....	110
5.3 Общительный ли вы человек?.....	112
5.4 Определение психологического климата группы.....	115
5.5 Тест на стресс.....	117
5.6 Рекомендации куратору к проведению социометрической процедуры.....	118
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>120</b>
1. Положение о кураторе студенческой академической группы КСЭИ.....	120
2. Положение ежегодного смотра-конкурса «Лучший куратор студенческой академической группы КСЭИ» .....	125
3. Положение ежегодного смотра-конкурса «Лучшая академическая группа КСЭИ».....	128
4. Заповеди начинающего куратора.....	132
5. Студенческие афоризмы.....	134
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>135</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Уважаемые кураторы студенческих групп, научно-педагогические работники вуза!**

Нами предпринята попытка составления методического пособия, познакомившись с которым Вы бы подумали: «Это полезно и интересно, я использую в работе»...

Мы старались обобщить и кратко изложить лучший педагогический опыт кураторства в виде положений, рекомендаций, методических разработок. Не претендуя на завершенность и полноту освещения всех вопросов, рассчитываем на Ваш творческий и индивидуальный подход к решению очень сложных задач: воспитание студенческой молодежи.

А знаете ли ВЫ, что одним из первых официальных документов российской высшей школы, посвященных кураторской работе, является Инструкция для кураторов Томского технологического института, утвержденная в **1903** г. Императором Николаем II! В этом документе была обозначена основная функция куратора – читаем: *«ходатайствовать перед академическими органами об удовлетворении уважительных и в законных формах заявленных нужд и потребностей студентов, ... а также заботиться об удовлетворении духовных и материальных потребностей студентов, ... в том числе устройства научных и литературных кружков, учреждения кружков для занятий искусствами, физическими упражнениями, организации студенческих библиотек и читален, столовых, чайных, классов; приходить студентам на помощь при искании дешевых и здоровых квартир».*

Прошло более ста лет, но необходимость в работе куратора не отпала, а, скорее возросла. С одной стороны, меняются требования к системе высшего образования, предъявляемые обществом. Мы неизбежно переходим к новой модели в подготовке специалистов и бакалавров, при которой возрастет важность работы куратора и качественно изменится ее содержание. С другой стороны, наблюдая ежегодно за молодежью и невольно сравнивая разные поколения студентов, преподаватели отмечают возрастающий инфантилизм современных молодых людей. Получив частично ложное воспитательное влияние со стороны СМИ, они имеют завышенные и не обоснованные потребности, при этом не ориентируются в элементарных вещах. Тем более, далеко не сразу привыкают к новой системе обучения и к новым академическим требованиям, которые им предъявляет система высшего образования.

Обратившись к сравнительному анализу психолого-педагогических работ, обнаружено, во-первых, что деятельность института кураторства была направлена на поиск внутренних резервов оптимизации воспитательного процесса в вузах. Во-вторых, институт куратор-

ства способствовал социализации студенческой молодежи. В-третьих, содержание кураторской деятельности претерпевало в своем развитии существенные изменения от информационной, просветительской функции на начальном этапе, до руководства практически всеми сферами деятельности студенческой группы на последующих этапах.

Изучение исследований по проблемам деятельности преподавателя высшей школы, свидетельствует, что в основном обсуждаются такие конкретные проблемы, как профессионально-педагогическая культура, творческая самореализация личности преподавателя в вузе, его профессиональная мобильность, профессионально-педагогическая компетентность (Барabanщиков А.В., Бенин В.Л., Бондаревская Е.В., Змеев С.И., Вербицкий А.А., Макарова Л.Н., Ситникова М.И. и др.)

Это позволило нам актуализировать значение практико-ориентированного методического пособия для кураторской деятельности преподавателя высшей школы, повышения педагогической культуры куратора студенческой группы. Авторы поставили перед собой следующие задачи: расширить знания кураторов о роли наставничества; вооружить методическими подходами и рекомендациями; повысить уровень профессиональной подготовленности кураторов; обеспечить деятельность куратора необходимыми информационно-методическими материалами и документами.

В предлагаемом издании «Куратору студенческой группы: методическое пособие» раскрывается место и роль куратора студенческой группы в инновационной системе воспитательной работы вуза, дается характеристика студенческой группы как субъекта воспитательной работы в вузе, представлены современные направления воспитательной деятельности куратора студенческой группы, рассматривается значимость лично ориентированного профессионального взаимодействия куратора и студентов, обосновываются и реализуются лично ориентированные воспитательные технологии в деятельности куратора студенческой группы.

В заключение хотелось бы привести высказывание академика Д.С. Лихачева в статье «О национальном характере русских», опубликованной в журнале «Вопросы философии» в 1990 году: «Я мыслю себе XXI век развития гуманитарной культуры, культуры доброй и воспитывающей... Образование, подчиненное задачам воспитания, разнообразие средних и высших школ, возрождение чувства собственного достоинства, не позволяющего талантам уходить в преступность, возрождение репутации человека как чего-то высшего, которой должно дорожить каждому, возрождение совестливости и понятия чести – вот в общих чертах то, что нам нужно в XXI веке».

Методическое пособие состоит из предисловия, 5 разделов и 5 приложений. Каждый раздел представлен несколькими параграфами, содержит практические рекомендации, которые можно использовать с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса в вузе.

Надеемся, что данное пособие поможет Вам более глубоко понять основные составляющие и функции воспитательной деятельности куратора и станет помощником в организации работы со студенческой группой.

## **Раздел 1. Куратор студенческой группы в системе воспитательной работы вуза**

### **1.1 Цели и задачи куратора по руководству студенческой группой**

Серьезной проблемой научно-методического обеспечения реализации системы воспитания в вузе является совершенствование работы кураторов. Для того, чтобы определить пути организации этой работы в КСЭИ (Приложение 1), необходимо учитывать относительную автономность факультетов и их традиции в решении этого вопроса.

На факультетах, где осуществляется кураторство, каждый куратор по-разному понимает свою роль. Одних интересует степень своих полномочий, т.к. они активно включаются в жизнь студента и иногда готовы участвовать в решении его личных проблем, принимая на себя роль родителя. Другие хотят определить круг своих минимальных обязанностей, и регламент времени, которые они должны уделять студентам.

Кураторов нередко волнует то, что они недостаточно осведомлены о психологии студента и не всегда готовы справиться с проблемами, возникающими с отдельным студентом или с конфликтами в группе, их беспокоят вопросы о том, как сплотить группу и организовать взаимопомощь, чем занять и заинтересовать студентов и др.

Многие указывают на необходимость специальной подготовки кураторов, т.к. ими часто становятся молодые преподаватели. Несмотря на то, что они ближе по возрасту к студентам и им легче понять их трудности в учебе и в жизни, у них все же отсутствует житейский и профессиональный опыт. Зрелые преподаватели-кураторы не считают, что они нуждаются в обучении и плохо воспринимают помощь в этом направлении, но нередко понимать молодых им мешают сложившиеся стереотипы.

В изученной нами литературе даны такие определения и типология куратора.

Куратор (от лат. «сигатог» — попечитель) — это лицо, которому поручено наблюдение. Общепринято мнение, что куратор необходим только на первых курсах с целью помощи в адаптации первокурсников к обучению в вузе. Однако в связи с необходимостью усиления воспитательной работы со студентами повышается роль куратора и круг его задач расширяется.

Относительно задач, которые определяют себе сами кураторы, можно выделить несколько типов:

Куратор-«информатор». Куратор предполагает, что его единственной задачей является своевременная передача необходимой информации студентам (о расписании, о медосмотре, о каких-либо мероприятиях и т.д.). Он не считает нужным вникать в жизнь группы,



считая студентов взрослыми и самостоятельными.

Куратор-«организатор». Куратор считает необходимым организовать жизнь группы с помощью каких-либо внеучебных мероприятий (вечера, походы в театр и т.д.). В свои обязанности он также включает участие в выборах старосты, чувствует ответственность за происходящие межличностные конфликты в группе и старается включаться в их разрешение.

Куратор-«психотерапевт». Куратор очень близко к сердцу принимает личные проблемы студентов, готов выслушивать их откровения, побуждает к ним, старается помочь советом. Он очень много личного времени тратит на психологическую поддержку студентов, устанавливает слишком близкие контакты и рискует эмоциональным истощением.

Куратор-«родитель». Куратор берет на себя родительскую роль в отношении студентов. Он излишне их контролирует, нередко лишает инициативы. Берет на себя ответственность решать семейные и личные дела студентов, но не с точки зрения психологической поддержки, а как контролирующий родитель, требующий полного подчинения его решениям. Чаще всего это люди старшей возрастной категории и в своих отношениях со студентами они ссылаются на свой жизненный опыт.

Куратор-«приятель». Куратор заинтересован в том, чем живет академическая группа, он старается принимать участие во многих групповых мероприятиях. Студенты принимают куратора как члена группы, он пользуется уважением, но ему нередко не хватает необходимой дистанции для того, чтобы в необходимых случаях предъявить требования. Чаще всего к этому типу кураторов относятся молодые преподаватели или аспиранты, выполняющие эту роль.

Куратор-«беззаботный студент». Куратор не считает необходимым выполнять какие-либо обязанности, он нечетко представляет круг своих задач. Он только формально считается куратором, нередко не представляя себе даже его студенческую группу и чем она живет.

Куратор-«администратор». Куратор своей основной задачей видит информирование администрации о пропусках студентов, ведет учет посещаемости, передает студентам требования деканата. Выполняет в основном контролирующую функцию, в отличие от куратора-родителя, выполняет ее формально, без личной заинтересованности и включенности в интересы студенческой группы.

Доминирующие черты каждого из типов исключают оптимальную реализацию всех необходимых функций куратора и усиливают только одну. Кроме того, «психотерапевт» и «родитель» вмешиваются в личную жизнь студента, что недопустимо и вызывает протест со стороны студентов в отношении кураторства вообще. Беззаботный студент укрепляет мнение других о том, что куратор — это «пустое место» и нет необходимости вводить эти обязанности.

Куратор-преподаватель, в обязанности которого входит академическое руководство студенческой группой и внеучебной жизнью студентов, связанной с вузом. Функции куратора: информирование, организация жизни группы и благоприятного психологического климата, решение оперативных задач, возникающих в связи с академическими трудностями студентов, обеспечение соблюдения студенческой группой внутри университетской дисциплины. Иными словами, куратор — посредник между студентами и жизнью вуза. На первом курсе он особенно необходим, но и на старших курсах потребность в кураторе велика. Многие студенты отмечают, что решение спорных вопросов по поводу их академических проблем успешнее решает куратор. На старших курсах он не так много уделяет внимания академической группе, но студенты всегда знают к кому обратиться; а куратор узнает группу лучше, чем другие преподаватели, читающие учебные курсы в течение одного года или семестра.

Куратор — профессиональная роль, можно сказать одна из профессиональных функций вузовского преподавателя, связанная с педагогической поддержкой студентов как взрослых обучающихся. Личность студента — целостная самоорганизующаяся система, более устойчивая, чем личность школьника, однако считать личность студента законченной заостренной формой еще рано, поскольку психосоциальное развитие продолжается. Таким образом, личность студента можно рассматривать как еще нуждающуюся в управлении со стороны педагогов, т.к. многие качества еще продолжают возникать и развиваться, у многих студентов психологический возраст намного отстает от физиологического. Это проявляется в том, что молодой человек не всегда осознает ответственность за собственную жизнь, его не интересуют собственные личностные смыслы, он склонен попадать под влияние. Такие студенты требуют контроля и внешнего управления со стороны педагогов, т.к. могут стать жертвой наркомании и преступных групп. У многих еще требуют развития социальная и гражданская позиция, коммуникация, творческие способности, самовыражение и т.д. Студент продолжает развиваться, как субъект учебной деятельности, и его роль активного участника собственного образования еще не до конца осознана.

Следовательно, кураторство предполагает такую **педагогическую поддержку**, которая необходима даже взрослым. Однако на протяжении обучения в вузе эта поддержка может носить разную степень вовлеченности в жизнь студента, т.к. на первом курсе необходима помощь в адаптации, а на последних курсах требуется помощь в научном самоопределении, и эту функцию могут выполнять научные руководители. Но студенческая группа, как на первом, так и на последующих курсах, состоит из студентов разного психологического возраста и, следовательно, разного уровня ответственности и в отношении к собственным жизненным выборам.

Поэтому, относя кураторство к профессиональной сфере деятельности вузовского педагога, считается, что его важными профессиональными качествами должны быть:

- педагогическая эрудиция;
- педагогическое целеполагание;
- педагогическое (практическое и диагностическое) мышление;
- педагогическая интуиция;
- педагогическая наблюдательность;
- педагогический оптимизм;
- педагогическая находчивость;
- педагогическое предвидение;
- педагогическая рефлексия.

Профессиональная роль куратора предполагает сплав индивидуальных, личностных, собственно субъективных качеств, адекватность которых способствует успешному выполнению данных профессиональных обязанностей и влияет на стиль исполнения роли куратора.

## **1.2 Содержание и функции деятельности куратора**

Деятельность куратора как вид человеческой деятельности обладает следующими характеристиками: целенаправленностью, мотивацией, продуктивностью. Основной ее характеристикой является продуктивность.

1-й уровень — непродуктивный. Куратор предлагает студентам самим обращаться по интересующим их вопросам, сам не проявляя инициативы и заинтересованности.

2-й уровень — малопродуктивный. Куратор готов помочь обратившимся студентам, готов проявлять инициативу, но ему не всегда хватает знаний для психологического анализа ситуации и понимания потребностей студентов, для разрешения острых вопросов и конфликтов. Иногда он в силу интуиции действует успешно и сообразно ситуации.

3-й уровень — среднепродуктивный. Куратор владеет некоторыми способами организации и бессистемными знаниями в области психофизиологических особенностей возраста студентов и их потребностях и способах обучения, особенностей разрешения некоторых конфликтных ситуаций. Но он не стремится пополнять свои знания в этой области, они отрывочны и не систематичны.

4-й уровень — продуктивный. Куратор обладает необходимыми знаниями, применяет их и стремится пополнять, понимая их необходимость в связи с возникающими сложными ситуациями. Не выходит за рамки своих формальных обязанностей.

5-й уровень — высокопродуктивный. Куратор сложные ситуации рассматривает как задачу для развития студентов и саморазвития. Он не только постоянно пополняет свои знания с целью их приме-

нения, но и творчески подходит к сложившимся ситуациям, нередко сам организует развивающие ситуации для студентов.

В литературе описываются такие функции деятельности куратора: информативная, организационная, коммуникационная, контролирующая (административная), творческая.

Информирование предполагает ответственность куратора за своевременное получение студентами необходимой им информации относительно учебных и внеучебных мероприятий, в которых они должны принять участие.

Организация предполагает структурирование куратором совместно с участниками внеучебной жизни студенческой группы (посвящения в первокурсники, Дня группы, внутригрупповых традиций и т.д.).

Коммуникация обеспечение и поддержка благоприятной психологической атмосферы в курируемой студенческой группе; структурирование внутригрупповых отношений; непосредственное участие в жизни группы в качестве формального лидера; посредничество с кафедрами, деканатом, администрацией университета.

Контроль за посещаемостью и успеваемостью студентов, особенно на младших курсах, контроль за выполнением функций старосты, выбор и переизбрание старосты группы.

Творчество куратора предполагает расширение деятельности в связи с его индивидуальными потребностями и способностями.

Содержание деятельности куратора определяется этими функциями, они же очерчивают и круг обязанностей, лишь последняя (творческая) функция предполагает не столько обязанности куратора, сколько его желание быть вовлеченным в события жизни студенческой группы изнутри. Функция контроля, при ее злоупотреблении, может противопоставить студентов и куратора. Куратор выполняет роли наставника студентов, диагноста, фасилитатора, старшего товарища. По отношению к группе, куратор выступает организатором, методическим руководителем, воспитателем, педагогом-психологом. Соответственно он выполняет социально-педагогическую, научно-методическую, организационно-воспитательную, коммуникативно-рефлексивную и аналитико-диагностическую функции.

Социально-педагогическая функция куратора предполагает воспитание уважительного отношения к профессии педагога, формирует ответственное отношение к учебной деятельности. Куратор осуществляет контроль за пропусками учебных занятий студентами, помогает в организации приоритетных направлений научно-исследовательской работы, развивает интерес к выбранной профессии; вырабатывает и координирует деятельность по реализации единых педагогических требований к студентам, организует участие студентов в важных учебных делах факультета и института — в олимпиадах, конкурсах, научных КВНах, студенческих проектах.

Научно-методическая функция в деятельности куратора является очень важной, так как решает задачи становления личности студента как педагога- профессионала, используя в своем арсенале огромный методический комплекс. Куратор помогает студентам в изучении личностных особенностей, собирая и накапливая необходимые сведения, которые помогают куратору в эффективной деятельности: фамилия, имя, отчество, год рождения, социальное положение, адрес проживания семьи, место работы родителей, адрес проживания студента в период учебы, школа, в которой обучался студент до поступления в ВУЗ, перечень общественных поручений, материальная обеспеченность, участие в научно-исследовательской и кружковой работе, приоритетные досуговые интересы. Методическая работа куратора включает совместную разработку групповых мероприятий, знакомит с методикой проведения воспитательных дел, внедряет инновационные технологии воспитательной работы; дает студентам методические рекомендации по самовоспитанию, самообразованию, организации и проведению свободного времени.

Организационно-воспитательная функция куратора академической группы связана с насущными проблемами воспитания личности будущего специалиста, гражданина, семьянина. В своей деятельности куратор использует богатый набор педагогических форм, методов, средств воспитательной работы со студентами. Воспитательная функция куратора предполагает приобщение студентов к системе культурных традиций факультета, помощь в решении важных для группы коллективных личностно-ориентированных творческих дел, приобщает к трудовому воспитанию, активизирует творческий потенциал каждого студента и группы в целом, приобщает студентов к воспитанию системы освоения культурных ценностей, духовно-нравственных идеалов, эстетической культуры, этической морали и правил этикета, гражданской ответственности будущих педагогов.

Коммуникативно-рефлексивная функция тесно связана с тремя предыдущими и включает в себя все многообразие деятельности куратора: содействие развитию студенческого самоуправления; вовлечение каждого студента в общественную жизнь группы; оказание шефской помощи младшим курсам в эффективной адаптации к студенческой жизни; активизация творческого потенциала группы; приобщение студентов к здоровому образу жизни; повышение возможности самореализации каждого студента; развитие инициативы студентов; обучение методам рефлексивного самоанализа, самооценки своих поступков, поведения.

Аналитико-диагностическая функция обеспечивает знакомство куратора со своей группой, она содержит формы, методы и приемы изучения личности студента; позволяет отследить показатели результативности взаимодействия. Для этого куратором используется различный диагностический инструментарий: «Тест Шмишека» (о нали-

чий акцентуированных черт характера), тест «Дом. Дерево. Человек», «Исследование тревожности» (Ч.Спилберга), опросник Айзенка, позволяющий выявить особенности темперамента личности, «Социометрия» (выявление лидеров и отвергнутых в группе). Различного рода педагогические анкеты, вопросники помогают куратору студенческой группы более эффективно организовывать работу со студентами, снять имеющиеся проблемы, помочь в преодолении трудностей.

### **1.3 Права и обязанности куратора**

Куратор студенческой группы имеет право:

- участвовать в обсуждении и решении вопросов, касающихся учебной группы или каждого студента на всех уровнях;
- рекомендовать кандидатуры студентов на должность старосты группы и в органы студенческого самоуправления;
- пользоваться информационными материалами служб университета, деканата и преподавателей о состоянии учебы и дисциплины студентов группы;
- участвовать в решении вопросов о назначении студентов на государственную стипендию (институтского, городского, областного, окружного, всероссийского уровней), об оказании материальной помощи студентам;
- посещать все виды учебных занятий группы;
- участвовать в обсуждении назначения или замены преподавателей, ведущих занятия в группе;
- вносить предложения на поощрение или взыскание студентов группы;
- ходатайствовать перед руководством кафедры, об отчислении студентов из института за серьезные поступки.

Куратор обязан:

- составить план работы и предоставить его на согласование и утверждение заместителю декана по воспитательной работе;
- ознакомить студентов с учебным планом, правилами внутреннего распорядка института, положениями об экзаменах и зачетах, о рейтинговой системе оценки знаний, положением о платных образовательных услугах;
- консультировать студентов по вопросам специфики многоуровневой подготовки, выбора личной образовательной траектории, возможностей получения второго образования;
- при проведении воспитательной работы со студентами направлять усилия на создание организованного сплоченного коллектива в группе, вести работу по формированию актива группы;
- оказывать помощь активу студенческой группы в организационной работе, содействовать привлечению студентов к научно-исследовательской работе и развитию различных форм студенческого

самоуправления;

— строить работу на индивидуальном подходе к студентам, на знании их интересов, наклонностей, быта, состояния здоровья, оказывать посильную помощь в решении жилищно-бытовых проблем;

— через сотрудничество с психологической службой КСЭИ изучать особенности личности, оценивать способности и потенциальные возможности студентов группы;

— оценить степень адаптации первокурсника в вузе, выяснить степень сплоченности, эмоциональную и деловую атмосферу в группе;

— помогать студентам эффективно использовать учебное и внеучебное время, научить студентов планировать самостоятельную работу;

— проводить работу по профориентации студентов, вовлечению к участию в олимпиадах, смотрах, конкурсах и др.;

— подготовить отчет о работе в виде развернутой характеристики группы;

— информировать заместителей деканов по воспитательной работе об учебных делах в академической группе, о запросах, нуждах, настроениях студентов;

— повышать уровень гуманитарных и педагогических знаний, посещать лекции и семинары, организуемые для кураторов института;

— предоставлять по итогам семестра отчет о проделанной работе и справку о положении дел в курируемой группе в деканат.

#### **1.4 Планирование и порядок работы куратора**

Стратегическое планирование – это набор действий и решений руководства (кураторов), приводящих к разработке специфических стратегий, направленных на помощь в достижении целей. Главное в стратегии – выбор цели. Чтобы цели способствовали эффективной деятельности организации, они должны быть конкретными и измеримыми. В понятие планавходят: ориентация на будущее, необходимое действие, исполнители.

Для каждого мероприятия рекомендуется составлять *индивидуальный план проведения*.

В него включают:

- название мероприятия,
- цель проведения мероприятия,
- состав участников и их роли,
- оборудование,
- место и время проведения,
- приблизительное время, необходимое на его проведение и анализ результатов,

- задания для выполнения во время мероприятия,
- ход мероприятия (по этапам следования).

Эффективность планирования будет зависеть от качества принятого решения (цель, которую ставит перед собой и группой куратор) и от принятия данной цели всеми членами академической группы.

На качество решения будет оказывать влияние выбор наиболее актуальной цели для данной академической группы, учет возможностей студентов, которые будут реализовывать мероприятия составленного плана.

Если в плане куратора отражены темы, мероприятия, не интересующие студентов, то его выполнение будет формальным.

На этапе выбора цели следует в первую очередь исходить из результатов психологического тестирования группы и психологических особенностей студентов.

Так, например, если в группе большая часть дезадаптированных студентов, то в первую очередь, зная причины дезадаптации, необходимо спланировать мероприятия, которые позволят студентам адаптироваться к новым условиям обучения в институте и новой группе. Цель всех мероприятий – адаптация студентов.

Если в группе много студентов, имеющих посредственные знания по образовательным предметам, то главной целью становится оказание помощи в овладении учебными дисциплинами, устранение пробелов в знаниях образовательных дисциплин. Куратор должен с первых дней организовать консультирование (преподаватели-предметники, студенты старших курсов), наставничество, организовать специальные курсы по формированию навыков учебной деятельности.

Работа куратора заносится в индивидуальный план работы преподавателя. При планировании работы рекомендуется распределять время следующим образом.

#### **Примерное распределение 40 часов нагрузки куратора академической группы на учебный год**

№	Вид деятельности	Кол-во часов	Месяц
1	Заочное знакомство с группой, составление списка, ознакомление с личными делами студентов	2	август – сентябрь
2	Участие в торжественном мероприятии «День знаний»	2	сентябрь
3	Знакомство студентов с организацией учебно-воспитательного процесса в вузе, основными внутри вузовскими локальными актами (Уставом института, Правилами внутреннего распорядка института, учебным планом специальности и др.), информирование студентов о новых локальных актах (приказах, распоряжениях), раздача информационных материалов	2	сентябрь – июнь



№	Вид деятельности	Кол-во часов	Месяц
4	Контроль посещаемости занятий, текущей и семестровой успеваемости студентов группы, анализ причин отставания отдельных студентов и содействие устранению этих причин	4	сентябрь – июнь
5	Помощь в решении жилищно-бытовых вопросов студентов, проживающих на съёмных квартирах	2	сентябрь – июнь
6	Знакомство в группе (адаптационный тренинг)	2	сентябрь
7	Выборы актива группы	1	сентябрь
8	Встречи со студентами во внеучебное время («Час куратора»): информирование их о наиболее значимых событиях внутривузовской жизни, обсуждение проблем студенческой молодежи	6	сентябрь – июнь
9	Обсуждение итогов аттестаций и сессий	2	октябрь – июнь
10	Работа с родителями студентов (письменное информирование родителей отстающих студентов)	2	ноябрь – июнь
11	Организация участия студентов группы в научных, культурно-массовых и спортивных мероприятиях различного уровня (институтского и факультетского)	4	сентябрь – июнь
12	Организация мероприятий по формированию здорового образа жизни и предупреждению девиантного поведения среди студентов (по согласованию с заместителем декана по воспитательной работе)	2	октябрь – ноябрь март – апрель
13	Проведение внутригрупповых мероприятий: соревнований, вечеров, праздничных дат, посещение театров и т.п.	4	сентябрь – июнь
14	Ведение журнала куратора	2	август – июнь
15	Подготовка документов на участие в смотре-конкурсе «Лучший куратор академической группы КСЭИ»	2	апрель – май
16	Отчет о проделанной работе на заседании кафедры	1	июнь
<b>ВСЕГО:</b>		<b>40</b>	

### 1.5 Примерная программа кураторских часов

Знакомство с группой необходимо начинать за несколько дней до начала учебного года. В этот период куратор должен ознакомиться с личными делами студентов (выявление потенциальных лидеров, заведомо слабых по успеваемости студентов). Всю необходимую информацию занести в дневник куратора в специальный раздел.

*Первый учебный день:*

- присутствует вместе со студентами на торжественном мероприятии института;
- помогает студентам разобраться с учебным расписанием;
- организует первое знакомство с группой;
- представляет преподавателей, которые ведут занятия в группе в этот день (а лучше, если представить всех преподавателей перед

их первым занятием в группе);

- проводит экскурсию по институту, учебным лабораториям, чтобы помочь студентам освоиться в стенах вуза;

- настраивает студентов на серьезное и ответственное отношение к учебе, на бережное отношение к материальным ценностям, предоставленным в их пользование (партам, компьютерам, учебникам).

*Знакомство с вузом предполагает:*

- знакомство первокурсников с историей и традициями института, особенностями, требованиями к студентам;

- знакомство со студенческой жизнью: системой студенческого самоуправления, подразделениями воспитательной системы, общественными организациями;

- знакомство и пояснение Устава вуза, прав и обязанностей студентов;

- знакомство с библиотекой, правилами заполнения листов читательского требования, правилами поведения в читальном зале.

*Организация знакомства в группе*

Хорошо подготовленное и проведенное знакомство группы позволяет студентам лучше узнать своих однокурсников. Для того чтобы быстрее и успешнее познакомить студентов друг с другом существует множество методик.

Можно знакомиться просто во время беседы: задавать вопросы и вызывать к ответу различных студентов. Главное для куратора во время проведения знакомства внимательно наблюдать за группой (наблюдения необходимо затем занести в журнал куратора).

Вечер знакомств предполагает специально организованное общение группы во внеучебное время в неформальной обстановке.

*Выбор актива группы*

Актив группы выбирается в сентябре, но не в первые дни учебы (на это время может быть назначен временный староста). Состав актива группы зависит от существующей в вузе системы студенческого самоуправления. Актив группы представляют: староста, заместитель старосты, руководители секторов (культмассовый, учебный, научный, спортивный, хозяйственно-бытовой и т.д.)

Выборы актива проводит куратор или временный староста в присутствии куратора. До того, как проводить выборы, необходимо познакомить студентов с полномочиями и обязанностями представителей актива. Нельзя допускать, чтобы человека выбрали против его желания, а также чтобы студенты равнодушно относились к выбору актива группы. Также необходимо сразу сказать студентам, что актив группы в конце учебного года (а при необходимости и в течение года) по итогам работы может быть переизбран.

Задача куратора во время выборов актива группы состоит в том,

чтобы настроить студентов на серьезное отношение к происходящему, направить их в решении вопросов выбора актива, но не решать все за них (даже если их выбор кажется вам не верным).

#### *Проведение групповых мероприятий*

Кроме часа куратора, преподавателю рекомендуется вместе с группой принимать участие в мероприятиях, организуемых на факультете и в институте.

Куратор в течение учебного года организует также внутригрупповые мероприятия, мероприятия между группами и курсами.

Направления данных мероприятий:

- посещение культурных мест нашего города: театров, выставок, музеев;
- спортивные (футбол, волейбол, настольный теннис, шахматы т.д.);
- пешие походы, выезды на природу;
- поездки в другие города, по историческим местам;
- интеллектуальные игры;
- дни именинников;
- издание газеты;
- мероприятия, посвященные празднованию памятных дат, государственных и профессиональных праздников;
- дискуссионные клубы: решение интересующих студентов вопросов, молодежных проблем, обсуждение актуальных вопросов современной жизни (знание и защита собственных прав, ценность семьи для современной молодежи, городской и сельский образ жизни);
- встречи с выпускниками, специалистами, представителями общественных организаций;
- проведение деловых игр на коллективное взаимодействие, на сплочение и развитие доверия студентов друг к другу;
- индивидуальные беседы со студентами об их посещаемости занятий, соответствии званию студента, проблемах, возникающих с учебой.

Также можно провести различные игры на сплочение коллектива с элементами веревочного курса, тренинги, занятия по лидерству

#### *Подведение итогов семестра или учебного года*

Подведение итогов проводится на собрании группы в конце семестра или учебного года. Итоги подводятся по нескольким позициям:

- успеваемость;
- посещаемость;
- социальная активность студентов;
- сплоченность коллектива, возникающие в этом плане проблемы;
- перевыборы актива группы (в конце учебного года).

### *Формирование мотивации здорового образа жизни, профилактика девиантного поведения в студенческой среде*

Формирование мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактика девиантного поведения студентов является одним из приоритетных направлений воспитательной работы. Система профилактической работы среди студентов рассматривается в вузе как комплекс специальных профилактических мероприятий и мероприятий, направленных на развитие творческого потенциала студентов, создание в вузе условий для разностороннего развития личности будущего специалиста.

### **1.6 Рекомендации кураторам учебных групп КСЭИ по формированию гражданской позиции, социальной ответственности**

Идеологическое сопровождение воспитательной работы со студенческой молодежью – процесс, требующий убежденности и подготовленности самих педагогических кадров, их умения работать во взаимодействии, используя возможности вуза, средств массовой информации, литературы, искусства, общественных организаций, молодежных объединений по интересам.

Идеологическое сопровождение воспитательной работы со студенческой молодежью обеспечивается комплексным подходом и включает в себя образовательную, воспитательную, пропагандистскую работу с активным вовлечением студентов в общественную жизнь.

Эффективность идеологического сопровождения воспитательной работы зависит от таких важных показателей, как:

- знание студентами исторического опыта, Конституции, законов, символики России и Кубани, понимание их роли и значения как концентрированного выражения идеологии государства;
- знание и разумное использование своих гражданских прав, уважение и точное соблюдение законов страны;
- знание национальной культуры, традиций народа, проживающего на Кубани, уважение к ним и культуре других народов и национальностей;
- владение информацией о современном состоянии, проблемах и тенденциях развития политической, социально-экономической, культурной жизни общества.

Чтобы помочь молодежи сориентироваться в потоке событий, выработать свою активную гражданскую позицию, осознанно участвовать в общественно-культурной жизни учебного заведения, города, края, отстаивать личные интересы с учетом собственной социальной безопасности необходимо проведение обзорных и тематических информационных часов.

**Обзорный информационный час** — это краткий обзор основных политических, экономических, культурных и спортивных событий, произошедших за определенный отрезок времени в стране и за рубежом.

*Разъяснение злободневных проблем современности должно идти с достаточной глубиной и убедительностью, так как это важный элемент идейного воспитания, формирования мировоззрения молодых людей.*

Важно заинтересовать их, преподнести информационный материал с учетом психологических особенностей студенческой молодежи. При этом не стоит ограничиваться сообщением материала, ведь в наше время это могут сделать книги, газеты, журналы, телевизор, компьютер. Нельзя также забывать, что поступающая из самых разных источников информация часто бывает противоречивой. Поэтому при подготовке к освещению событий, происходящих в нашей стране и за рубежом, целесообразнее использовать печатные средства массовой информации, в первую очередь, государственные издания.

Информирование студентов рекомендуется проводить по следующей схеме:

1. государственная внутренняя политика (новейшие указы, распоряжения, пути решения проблем по различным отраслям, тенденции развития нашего общества, региональные мероприятия и экономические достижения);
2. государственная внешняя политика (стратегические направления международной деятельности, правительственные визиты и прием делегаций, подписание договоров, России в решении международных конфликтов);
3. новости из-за рубежа, стран Содружества (реализация основных направлений государственной политики);
4. события в мире;
5. глобальные экологические проблемы и пути их решения;
6. новости науки, культуры, образования, здравоохранения, спорта.

Для этого необходимо обратить внимание студентов на основные критерии отбора информации: актуальность, объективность, значимость, достоверность, оперативность, убедительность.

#### **Формы проведения обзорных информационных часов**

«Информ-дайджест» — еженедельная «пятиминутка» со свободным выбором тем. Каждый из студентов, предварительно проанализировав общественно-политические события за минувшую неделю, знакомит группу с наиболее интересными и значимыми материалами из прессы, информационных радио- и телепередач.

«Спрашивали — отвечаем» — форма обзорного информационного часа по заранее отобранному, наиболее актуальному

проблемам. Предварительно собираются сведения у студентов о том, какие события современной жизни их заинтересовали более всего. Полученные вопросы распределяются между студентами в группе, затем подбирается материал и готовятся выступления.

«**Информация +**» — это ознакомление студентов с событиями в стране и за рубежом по определенной схеме:

внутренняя и внешняя политика России;

тенденции развития России и стран Содружества;

события в странах дальнего зарубежья;

новости науки, культуры, экологии, здравоохранения, спорта.

«+» указывает на то, что помимо изложения материала по теме выступающий предусматривает демонстрацию наглядного материала, комментирует сообщение, обменивается мнениями с группой.

**Тематический информационный час** — более глубокое обсуждение какой-либо злободневной проблемы, цель которого — выявление проблем, актуальных с точки зрения молодежи; пробуждение творческого поиска при подборе материала, достойного внимания сверстников.

Направления в таком случае не распределяются, но обязательной является подготовка каждого студента по наиболее заинтересовавшему его событию.

Особое внимание стоит заострить *на этапе подготовки*. Определение темы — один из наиболее важных моментов подготовки тематического информационного часа. Важнейшее требование — актуальность информативного материала, т. е. связь его с ведущими проблемами молодежи, государства, мировой общественности. Тематику планируемого информационного часа желательно обсуждать вместе со студентами. Необходимо использовать наиболее действенные формы и методы подачи информации.

По необходимости, преподавателем разрабатываются вопросы, позволяющие конкретизировать тему, определяются персональные и коллективные задания для студентов, уточняется порядок проведения тематического информационного часа.

В роли ведущего может выступать как сам *преподаватель, так и один из студентов* (в зависимости от темы и формы проведения), лучше — студент группы, способный с легкостью увлечь сверстников, сфокусировать их внимание на определенной проблеме. Успех во многом зависит и от вовлечения всех студентов в обсуждение вопросов, обмена мнениями по обсуждаемой тематике, присутствия компетентных гостей. Очень важно также научить студентов самостоятельно выделять главное в предлагаемом материале. Целесообразно, чтобы круг участников тематического информационного часа не ограничивался рамками учебной группы. Встречи с интересными людьми, обсуждение злободневных событий в мире — повод объединить за «круглым столом» несколько групп,

преподавателей.

Все это является серьезной предпосылкой активного вовлечения молодежи в политическую, социально-экономическую и культурную жизнь государства.

### ***Формы проведения тематических информационных часов разнообразны:***

**«Беседа «за круглым столом»** — форма изучения актуальной социальной проблемы с присутствием компетентного лица по проблеме и активным вовлечением студентов в дискуссию. Проблема для освещения на тематическом информационном часе может быть продиктована последними событиями в мире или предложена самими студентами.

Информация по теме может быть изложена или самим гостем (историком, юристом, экологом, депутатом), или студентом из учебной группы, способным с легкостью пробудить интерес к событию и создать обстановку раскрепощенного обмена мнениями. В процессе беседы также возможен просмотр видеофрагмента по проблеме. После этого студенты дополняют сообщение с мест, задают вопросы, организуется коллективный анализ проблемы и активный обмен мнениями. В заключение формулируются выводы по теме.

**«Политическая дискуссия»** — тематический информационный час с целью исследования проблемных и спорных политических вопросов. Участники заранее делятся на группы, имеющие разные или противоположные мнения. Для дискуссии характерны тщательная теоретическая подготовка участников и обстоятельный анализ аргументации противоположной концепции. В результате коллективного творческого мышления студенты формируют умение анализировать политическую жизнь, видеть противоречия действительности и находить пути их решения.

**«Как это было»** — форма тематического информационного часа, анализирующая одно из значимых событий по примеру одноименной телепередачи. Большая роль отводится ведущему, который дает основные исторические и политические справки, представляет гостей и организует диалог. Выступления должны быть краткими (3-5 мин) и посвящены конкретному факту, позволяющему углубить и разнообразить знания слушателей. Рекомендуется использование видеоматериалов, фотоиллюстраций и т. п.

**«Годы и люди»** — тематический информационный час, посвященный биографиям, профессиональным достижениям деятелей культуры, политики, экономики у нас в стране и за рубежом.

**«Пресс-конференция»** — форма информационного часа с элементами ролевой игры. Участники пресс-конференции — «журналисты» и «фотокорреспонденты» — берут интервью у

докладчика, выступающего в роли политика, ученого, деятеля искусства и т.д. Пресс-конференции способствуют расширению кругозора по изучаемому материалу, более осознанному подходу к нему, формируют собственное отношение к проблеме, умение защищать свою точку зрения.

**«Тематический блиц-опрос»** - представляет собой собственные видеосюжеты студентов по определенной тематике для последующего обсуждения: «корреспондент» в присутствии «оператора» с видеокамерой проводит в многолюдном месте своего учебного заведения (в холле, столовой и т.п.). Вопросы готовятся заранее, а респондентами могут являться как студенты, так и сотрудники учебного заведения, случайные посетители. Результат состоит в том, что приходится невольно вникнуть в проблему, согласиться или поспорить с высказанным мнением. Подобное начало информационного часа, привлекая внимание студентов к обсуждаемой теме, является благодатной почвой для последующего всестороннего исследования поставленной проблемы, побуждает к поиску и аргументированию собственного мнения.

**«Пресс-турнир»** - форма информационного часа, позволяющая активизировать интерес к периодическим изданиям, расширять кругозор по различным проблемам общества, выделять главное из различного рода информации. Для проведения пресс-турнира студенты делятся на группы, представляющие различные пресс-центры. Они могут быть посвящены определенным темам (рубрикам), а могут представлять конкретные издания. Во время подготовки каждая команда изучает свои издания, обдумывает вопросы для других команд (можно выпускать бюллетени по своей тематике - подборку наиболее интересных материалов, чтобы представители других команд имели возможность ответить на их вопросы), а также готовится к выступлению.

**«Информационный журнал»** - форма устного журнала, цель которого состоит в обобщении информации за определенный период времени о важнейших событиях политической, социально-экономической и другой жизни нашей страны и за ее пределами. В информационном журнале могут быть следующие странички: «Политическая», «Экономическая», «Новости искусства», «Спортивная» и другие (выбор определяют сами студенты или в зависимости от представленной тематики в информационном сборнике).

**«Семинар-информация»** - форма информационного часа, предполагающая выступления по каким-либо интересующим всех вопросам, в ходе которого обязательно присутствуют обмен мнениями, обсуждение, споры. На такой семинар могут быть приглашены компетентные лица.

**«Брейн-ринг»** - форма для проведения



тематического информационного часа по определенной тематике, наиболее актуальной в данный период времени. Например, «Права молодежи в государстве», «Конституция России. Основы конституционного строя» и другие. Игра представляет собой состязание в быстроте мышления, сообразительности. Само название брейн-ринга (англ. брейн - мозг, рассудок) говорит о том, что игроки на площадке (ринге) собираются для состязания в знаниях, в умении быстрее соперника найти правильный ответ. Вопросы для игры должны быть краткими, понятными, не требующими длительного обсуждения.

**«Турнир-викторина»** - состязание двух или нескольких команд, каждая из которых коллективно готовит вопросы для других команд по определенной тематике. Она сочетает в себе особенности турнира (команды по очереди атакуют и обороняются) и викторины (ищут и задают вопросы, занимательные задания).

**Рекомендации тем к обсуждению со студентами:**

1. Иностранные слова в русской речи.
2. Нужна ли России толерантность?
3. Австралия — филиал Лондона.
4. Война внутри Русского мира, организованная Западом.
5. Главная задача России — возврат народов, а не территорий.
6. Отражение ситуации в Ливии и Сирии в СМИ.
7. Путин — символ России.
8. Почему Запад так не любит Россию?
9. О русофобии.
10. Как вернуть украинцев России?
11. Союзы государств в современном мире.
12. Можно ли говорить о начале Третьей мировой войны?
- 13.. Прогноз развития событий в Турции, Армении, Сербии.
14. Толерантность в Европе.
15. Православие и атеизм в России.
16. Отношения России и Китая.
17. Термин «русский мир».

## **Раздел 2. Социально-психологическое сопровождение работы куратора**

### **2.1 Возрастные и психологические особенности юношеского (студенческого) возраста**

Знание психологических особенностей юношеского возраста важно, так как помогает куратору грамотно строить взаимодействие со студентами, а также при возникновении определенных сложностей обращаться за помощью к специалистам – психологам, социальным педагогам, медицинским работникам.

Возрастные и психологические особенности студенчества 17-19 лет отличают следующие качества: обостренное чувство собственного достоинства, максимализм, категоричность, однозначность нравственных требований, оценок, фактов, событий, своего поведения. Этому возрасту свойственен рационализм, нежелание брать все на веру, что создает излишнее недоверие к старшим, в том числе и к преподавателям вуза. Без учета характерных для студенчества этой поры возрастных особенностей могут возникать конфликты во взаимодействии с педагогами и сокурсниками.

По оценке И. Кона для юношества этого возраста характерна социально – психологическая неустойчивость, которая проявляется в импульсивности, иллюзорном романтизме, способности к быстрому разочарованию и склонностью к пессимизму и нигилизму. Для студенчества отмечается недостаточная социальная ответственность, волевая дисгармония. Помимо названных возрастных особенностей, специалистами отмечается студенческий возраст как сензитивный для профессионального становления, способность молодых людей к целеполаганию, настойчивость и активность в достижении поставленных задач, интерес к научно – исследовательской работе, освоению духовных и социальных ценностей (Н. Толстых). Особое место в характеристике возраста занимает потребность в межличностном общении, понимании, удовлетворении своих социальных и духовных потребностей.

Юношеский возраст как качественно новый этап в развитии человека характеризуется рядом особенностей, которые необходимо учитывать, как в учебном процессе, так и в ситуации неформального общения. Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, неприятие лицемерия, ханжества, грубости.

В этом возрастном периоде ведущая деятельность – учебно-профессиональная. Появляются мотивы самосовершенствования и самореализации, что является основой для самоопределения в профессиональном плане, во взаимодействии с другими людьми и миром. Это в немалой степени определяет интерес к учебным дисциплинам, а также успешность в их освоении. Другими словами, если в подрост-

ковом возрасте отношение к учебным предметам определяют зарождающееся отношение к различным профессиям, то в юношеском возрасте отношение к профессии начинает влиять на отношение к учебной деятельности. В связи с этим очень важно, чтобы специальность была выбрана самостоятельно и осознанно, соответствовала внутренним устремлениям и личностным особенностям юношей и девушек.

Молодые люди в этом возрасте начинают задумываться над вопросом смысла собственной жизни. Потребность в смысле жизни позволяет человеку объединить требования, идущие из разных сфер жизнедеятельности, и строить свою жизнь не как цепь случайных событий, а как целостный процесс, имеющий цели и преемственность. Проблема поиска смысла жизни не только мировоззренческая, но и практическая. Ответ на нее содержится не внутри человека, а вне его – в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. В поиске смысла жизни вырабатывается мировоззрение, расширяется система ценностей.

Таким образом, к концу юношеского возраста молодой человек становится психологически готовым к вступлению во взрослую жизнь, к реализации себя в труде, в будущей семейной жизни.

Обобщая сказанное, отметим наиболее важные особенности юношеского возраста:

- способность к самоопределению – личностному и профессиональному;
- относительная сформированность системы мотивов и ценностей личности;
- потребность в смысле жизни.

## **2.2 Социально-психологические аспекты адаптации первокурсников**

Человек на протяжении всей своей жизни меняет множество социальных ролей, одной из которых может быть роль студента. Молодой человек, принимая на себя эту роль, одновременно становится членом группы, которая влияет на его самовосприятие, самосознание и общее развитие.

Поэтому очень важен период знакомства, период диффузной группы для адаптации студента – первокурсника к вузовским условиям, новой роли и коллективу.

Успешность адаптации будет обеспечена лишь в том случае, если студенческая группа будет являться сферой реализации потребностей и стремлений личности, служить раскрытию индивидуальности, самоопределению. Для того чтобы это стало возможным, каждый член группы должен пройти систему элементов межличностного познания: восприятие внешних признаков и соотношение их с личностными характеристиками, с интерпретацией поступков. Это поможет создать

положительную морально – психологическую атмосферу коллектива, смягчить адаптацию, сплотить коллектив, объединив его на двух уровнях: в сфере учебных и внутренних, психологических взаимоотношениях.

**Адаптация** (от лат. *Adapto* – приспособляю, фр. *adaptation* – приспособление) – приспособление личности, социальной группы к условиям внешней среды. При этом происходит социальное взаимодействие личности, социальной группы и социальной среды, взаимное приспособление – личности социальной группы к требованиям социальной среды, социальной среды к запросам и установкам личности, социальной группы.

В психологии выделяется 4 типа адаптации: *профессиональная (учебная), общественная, межличностная и личностная.*

**Учебная адаптация** составляет первичный тип адаптации и непосредственно зависит от организации условий учебного процесса. Качественную характеристику учебной адаптации определяет взаимодействие студента и преподавателя. Учебная адаптация имеет свое инструментальное выражение в способах учебной деятельности.

Для **общественной адаптации** важную роль играет включение субъекта в различные формы коллективного действия.

**Межличностная адаптация** представляет собой овладение системой коммуникации, традициями и ценностями коллектива, успешность овладения которыми проявляется в появлении чувства общности, высоком социальном статусе, легкости вступления в межличностные контакты.

**Личностная адаптация** предполагает включение в смысловую структуру развития человека задач профессионального роста. Субъективно личностная адаптированность переживается как осознанное стремление к профессиональному совершенству.

#### **Проблема дезадаптации студентов-первокурсников**

Полярным адаптации и, по существу, деструктивным является процесс дезадаптации личности.

**Дезадаптация** (лат. *de(s) adaptatio*) - невозможность адаптироваться к текущим условиям, изменяющимся отношениям, ситуациям, возможностям. Это понятие определяет любые затруднения, нарушения, отклонения, возникающие у человека в новых условиях. Дезадаптирующим можно называть такой ход внутриспсихических процессов и поведения, который приводит не к разрешению проблемной ситуации, а к ее усугублению, к усилению трудностей и тех неприятных переживаний, которые она вызывает. Обычно сопровождается вегетативными и невротическими реакциями.

Дезадаптация, как правило, проявляется в виде затруднений в учебе, в межличностных контактах, в повышенной тревожности, негативных эмоциях, депрессивном состоянии, утомляемости и т.д. то есть, в различных нервно-психических расстройствах ранее здоровых

людей.

**Выделяется 4 основных механизма возникновения процесса дезадаптации:**

1. Избыточная информационная нагрузка и неправильная организация режима учебной деятельности;

2. Неэтичное поведение педагогов по отношению к студентам;

3. Предрасположенность молодого человека к отклоняющемуся поведению. Эта предрасположенность может быть результатом родовых травм, отягощенной наследственности, слабой нервной системы и т.д.;

4. Акцентуация характера, которая возникает в условиях противоречивых требований к человеку, когда одно требование исключает другое. Такие противоречивые ситуации порождают необходимость использования некоторых форм психологической защиты, частое использование которых и приводит к формированию акцентуаций характера.

### **2.3 Роль личностных факторов в адаптации первокурсников**

Многогранность адаптации связана и с неоднозначной социальной значимостью тех или иных компонентов социальной среды или протекающих в ней социальных процессов. Поэтому даже у конкретного первокурсника его адаптация к учебному процессу, к новым формам культурно-досуговой деятельности, к особенностям студенческой жизни (особенно – для проживающих в общежитии или на частной квартире), к новому коллективу (группы, специальности, факультета, института) будет идти разными темпами и завершаться не одновременно.

Лучше всего к поступлению в институт (и тем самым – к адаптации к студенческой жизни) готовят школы «нового типа» (гимназии, лицеи, специализированные классы). Во многом это определяет и те тесные организационно-педагогические связи и взаимоотношения, которые сложились между этими школами и вузами. Но у выпускников школ и выпускников колледжей свои «плюсы» и «минусы» - с точки зрения адаптации к студенческой жизни. У первых «плюсы» связаны с более высокой общеобразовательной подготовкой, но они и менее самостоятельны, для них оказывается наиболее сложным переход от более жесткого семейного и школьного контроля к более мягкому – вузовскому. Выпускники колледжей лучше школьников сориентированы на профессиональную деятельность (но этот «плюс» на 1-2 курсах, где изучаются в основном общеобразовательные предметы, сказывается крайне незначительно), они более самостоятельны. Но они особенно нуждаются в помощи и поддержке в учебе. Слишком сказываются на младших курсах недостатки в их общеобразовательной подготовке.

Важным фактором социального расслоения студенчества, а потому – фактором, способствующим (или препятствующим) успешной социальной адаптации первокурсников к студенческой жизни, является территориальный фактор – место жительства абитуриента до поступления в вуз. Существует понятная тенденция – чем крупнее город, не говоря уже об областном центре, тем для его жителя – абитуриента вуза адаптация к студенческой жизни оказывается более простой и менее длительной. Те из абитуриентов – жителей небольших городов, кто успешно преодолевает трудности конкурсного отбора, чаще всего оказываются лучше подготовленными и более мотивированными к последующей учебе.

Одним из дифференцирующих факторов является материальное положение семьи (готовность и возможность родителей помочь не только в оплате учебе, но, прежде всего, в решении сложнейших материально-бытовых проблем). Прослеживается четкая тенденция: чем благополучнее материальное положение родительской семьи, тем безболезненнее протекает процесс адаптации.

### **С какими трудностями приходится сталкиваться первокурсникам?**

Важными студенческими проблемами являются: недостаток свободного времени; перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание; недостаток внимания со стороны деканата, кураторов; недостаточный уровень до вузовской подготовки; неумение организовать себя, нехватка материальных средств; отсутствие привычного круга общения; невозможность найти занятие по душе; низкая техническая оснащенность аудиторий, лабораторий; плохие санитарно – гигиенические условия; сложности в привыкании к новой обстановке, к новым людям.

### **Как помочь первокурснику быстрее привыкнуть к вузовской жизни?**

Необходима специальная работа по формированию благоприятного социально – психологического климата в студенческих группах. Во многом успешность студенческой социализации зависит от характера взаимоотношений первокурсников, наличия в группе референтных лиц – тех, с кем можно обсуждать самые сложные личные проблемы. Нужная помощь и контроль со стороны взрослых, родителей в процессе адаптации к студенческой жизни могут реализовываться в более тесных контактах кураторов студенческих групп, руководства кафедр, деканата с родителями, проведении пока еще привычных родительских собраний, участии родителей во внеучебных мероприятиях первокурсников и т.п.

Слабая и низкая вовлеченность студентов в общую жизнь группы, факультета, вуза – одна из проблем для организаторов внеучебной работы с ними. Основные направления этой работы могут заключаться в увеличении числа внеучебных мероприятий, организации секций,

кружков, клубов, привлечении студентов к научной работе. Организация НИРС – одно из необходимых направлений внеучебной работы со студентами, начиная с 1 курса.

## 2.4 Типология студентов

Для преподавателя высшей школы важно хорошо знать психологические особенности обучения и воспитания студента, особенности развития и типологию его личности.

Типология студентов (автор В.Т.Лисовский):

1. «Гармоничный». Выбрал свою специальность осознанно. Учится очень хорошо, активно участвует в научной и общественной работе. Развит, культурен, общителен, глубоко и серьезно интересуется литературой и искусством, событиями общественной жизни, занимается спортом. Непримири́м к недостаткам, честен и порядочен. Пользуется авторитетом в коллективе как хороший товарищ.

2. «Профессионал». Выбрал свою специальность осознанно. Учится, как правило, хорошо. В научно-исследовательской работе участвует редко, так как ориентирован на послевузовскую практическую деятельность. Принимает участие в общественной работе, добросовестно выполняя поручения. По мере возможности занимается спортом, интересуется литературой и искусством, главное для него – хорошая учеба. Непримири́м к недостаткам, честен и порядочен. Пользуется уважением в коллективе.

3. «Академик». Выбрал свою специальность осознанно. Учится только на «отлично». Ориентирован на учебу в аспирантуре. Поэтому много времени отдает научно-исследовательской работе, порой в ущерб другим занятиям.

4. «Общественник». Ему свойственна ярко выраженная склонность к общественной деятельности, которая зачастую преобладает над другими интересами и порой отрицательно сказывается на учебной и научной активности. Однако уверен, что профессию выбрал верно. Интересуется литературой и искусством, заводит в сфере досуга.

5. «Любитель искусств». Учится, как правило, хорошо, однако в научной работе участвует редко, т. к. Его интересы направлены в основном в сферу литературы и искусства. Ему свойственен эстетический вкус, широкий кругозор, глубоко художественная эрудиция.

6. «Старательный». Выбрал специальность не совсем осознанно, но учится добросовестно, прилагая максимум усилий. И хотя не обладает развитыми способностями, но задолженностей, как правило, не имеет. Малообщителен в коллективе. Литературой и искусством интересуется слабо, т.к. много времени занимает учеба, но любит бывать в кино, на эстрадных концертах и дискотеках. Физкультурой занимается в рамках вузовской программы.

7. «Середняк». Учится «как получится», не прилагая особых усилий. И даже гордится этим. Его принцип: «Получу диплом и буду работать не хуже других». Выбирая профессию, особенно не задумывался. Однако убежден, что раз поступил, то вуз надо окончить. Старается учиться хорошо, хотя от учебы не испытывает удовлетворения.

8. «Разочарованный». Человек, как правило, способный, но избранная специальность оказалась для него малопривлекательной. Однако убежден, что раз поступил, то вуз нужно окончить. Старается учиться хорошо, хотя от учебы не испытывает удовлетворения. Стремится утвердить себя в различного рода хобби, искусстве, спорте.

9. «Лентяй». Учится, как правило, слабо, по принципу «наименьшей затраты сил». Но вполне доволен собой. О своем профессиональном призвании не задумывается всерьез. В научно-исследовательской и общественной работе участия не принимает. В коллективе студенческой группы к нему относятся как к «балласту». Иногда норовит словчить, воспользоваться шпаргалкой, приспособиться. Круг интересов в основном в сфере досуга.

10. «Творческий». Ему свойственен творческий подход к любому делу - будь то учеба, или общественная работа, или сфера досуга. Зато те занятия, где необходимы усидчивость, аккуратность, исполнительская дисциплина его не увлекают. Поэтому, как правило, учится неровно, по принципу «мне это интересно» или, «мне это неинтересно». Занимаясь научно-исследовательской работой, ищет оригинальное самостоятельное решение проблем, не считаясь с мнением признанных авторитетов.

11. «Богемный». Как правило, успешно учится на так называемых «престижных» факультетах, свысока относится к студентам, обучающимся массовым профессиям. Стремится к лидерству в компании себе подобных, к остальным же студентам относится пренебрежительно. «Обо всем» наслышан, хотя знания его избирательны. В сфере искусства интересуется, главным образом, «модными» течениями. Всегда имеет «свое мнение», отличное от мнения «массы». Завсегдатай кафе, модных дискотек.

## **2.5 Учет акцентуаций характера личности студента в работе куратора**

Одним из существенных моментов юношеского возраста является наличие акцентуаций характера, которые обуславливают специфику взаимодействия с другими людьми.

Знание особенностей каждого из типов акцентуаций позволит кураторам найти индивидуальный подход к студенту.

**Акцентуация** – это усиление и заострение определенных черт характера. Присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют ядро, стер-



жень личности. В случае яркой выраженности (акцента) основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно личности, у которых основные черты ярко выражены, называются акцентуированными. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Выделяют следующие типы акцентуаций.

**Демонстративный тип:**

Главные черты этого типа: ярко выраженный эгоцентризм, ненасытная жажда внимания, восхищения, удивления, сочувствия, иногда даже почитания по отношению к своей особе. Внимание окружающих предпочитает получать в «любом виде»: даже негодование или ненависть для такого человека лучше, чем безразличие и равнодушие. Гораздо страшнее перспектива остаться незамеченным.

Все, что приятно, что имеет определенные моральные выгоды, человек с демонстративным характером тщательно сохраняет, а все неприятное вытесняется из памяти и сознания. У демонстративной личности это становится основной формой поведения: она может лгать, не сознавая, что лжет.

Демонстративная личность глубоко вживается в требуемый ситуацией образ, ей присуща высокая артистичность в выражении любого чувства. Излюбленные образы, в которые перевоплощается демонстративная личность – невинная жертва; человек, которого не оценили, злоупотребили его доверием, использовали его редкие душевные и интеллектуальные качества и пр.

Отношение к учебе зависит не столько от содержания предмета, сколько от особенностей взаимодействия с преподавателем. Так, при развитом интеллекте успеваемость у таких подростков чаще всего хорошая, но избирательная, - лучше по тем предметам, преподаватели которых сумели установить хорошие отношения с такими студентами (как правило, это выражается в повышенном внимании, которое так необходимо студентам с демонстративным характером).

Часто демонстративные студенты досаждают на занятиях своей болтливостью, комментированием сказанного и т.д.

Действенным методом модификации поведения демонстративного студента является формирование у него понимания того, что наиболее надежным способом привлечения внимания к себе со стороны окружающих является социально ценная деятельность. Самым эффективным будет организация такой деятельности и включение в нее такого студента (например, деятельность старосты группы, профорга, членов актива группы и т.п. при условии достаточного развития у студента организаторских и коммуникативных способностей, а также соответствующей системы ценностей).

### **Неустойчивый тип:**

Основная черта таких людей – слабость воли. Их безволие прежде всего проявляется, когда дело касается учебы, исполнения обязанностей, достижения целей. Слабая воля обуславливает недостаточную способность тормозить свои влечения, удержаться от сиюминутных удовольствий.

Кроме слабого развития воли отмечается повышенная внушаемость неустойчивых личностей; их социальное поведение в большей степени зависит от влияния окружающей среды, чем от них самих. Имеется в виду, с одной стороны, их повышенная внушаемость и импульсивность, с другой – неорганизованность, отсутствие стремления к преодолению трудностей, склонность идти по пути наименьшего сопротивления.

Для того чтобы помочь студенту с таким характером выстроить правильную, социально приемлемую линию поведения, необходимо (учитывая возраст и степень самостоятельности) по возможности организовать систему разумного контроля за их деятельностью (прежде всего, учебной), которая дополняется требованиями в этой сфере. При этом очень важно, чтобы ужесточение режимных моментов сочеталось с искренней заинтересованностью в успехах студента и происходило на фоне положительных эмоциональных контактов.

### **Гипертимный тип:**

Основная черта этого типа – постоянное пребывание в хорошем настроении, которое лишь изредка омрачается вспышками агрессии в ответ на противодействие окружающих. Характерны также высокая контактность, словоохотливость, оживленная жестикуляция. Гипертимы подвижны жаждой деятельности, общения, впечатлений и развлечений. Склонны быть лидерами, весьма инициативны и оптимистичны. В конфликтные отношения вступают лишь в условиях жесткой дисциплины, монотонной деятельности.

Самый лучший способ взаимодействия со студентом, у которого выражена данная акцентуация – включение его в деятельность, где он мог бы проявить свои лидерские наклонности. Однако эту деятельность необходимо строить, учитывая особенности конкретного студента-гипертима: его интеллект, способности, склонности.

Важно знать, что для благоприятного развития характера у таких студентов одинаково нежелательны как условия жесткого контроля, что влечет за собой бурную реакцию протеста, так и попустительское к ним отношение (присущая им жажда приключений и впечатлений могут привести к печальным последствиям).

### **Циклоидный тип:**

Особенность человека с таким характером состоит в периодическом (с фазой от нескольких недель до нескольких месяцев) колебании настроения и жизненного тонуса. Особенно нелегко приходится окружающим, да и самому человеку с циклоидным типом акцентуа-

ции в период спада настроения, когда резко снижается контактность, проявляется пессимизм. Прежде активные студенты становятся унылыми домоседами. Ухудшается аппетит, возможны проявления бессонницы, а днем, наоборот, - сонливости. Мелкие неприятности и неудачи, которые учащаются из-за снижения работоспособности, переживаются крайне тяжело.

Необходимо учитывать, что циклоиды весьма уязвимы в ситуациях значимых для них перемен (например, смена места жительства и учебы). При этом серьезные неудачи и нарекания, окружающих могут углубить депрессивное состояние или вызвать острую аффективную реакцию с возможными попытками к самоубийству.

Оптимальная позиция близких, а также куратора и преподавателей по отношению к студенту-циклоиду, находящемуся в депрессивной фазе – ненавязчивая забота и внимание, - для него очень важна в такой момент возможность теплого контакта со значимым человеком. При этом категорически противопоказаны расспросы типа: «Ну почему у тебя плохое настроение?»). Необходимо по возможности уменьшить в этот период различные требования к такому студенту.

#### **Лабильный тип:**

Главная черта этого типа – крайняя изменчивость настроения у его представителей. От настроения в данный момент зависят и самочувствие, и аппетит, и трудоспособность и т. д. Так же меняется и отношение к будущему – оно то оптимистично, то, наоборот, унылое. Необходимо учитывать, что о наличии акцентуации этого типа можно говорить лишь тогда, когда настроение меняется слишком круто, а поводы для этих перемен ничтожны. Кем-то невзначай сказанное неслестное слово, неприветливый взгляд – подобные события способны нагрузить человека с таким характером в унылое и мрачное расположение духа и даже довести до слез. И, наоборот, малозначительные, но приятные вещи (например, комплимент) существенно улучшают настроение.

Частые перемены настроения сочетаются со значительной глубиной их переживания. На фоне колебаний настроения возможны конфликты с окружающими, после чего следует быстрое раскаяние и поиск путей примирения.

Во взаимодействии с такими студентами важно помнить, что они весьма болезненно переживают эмоциональное отвержение и чрезвычайно отзывчивы на доброту и поддержку (даже словом).

#### **Сенситивный тип:**

Самые характерные черты – чрезвычайно высокая впечатлительность и выраженное чувство собственной неполноценности. Весьма болезненно переносят любое изменение в жизни. Наиболее ранимы в сфере взаимоотношений с окружающими. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблагоприятных поступках, когда их подвергают не-

справедливым обвинениям и т.п.

Такие студенты учатся, как правило, старательно, но очень страшатся всякого рода проверок, зачетов, экзаменов. Нередко выступление с докладом на аудитории для них – пытка. Следовательно, при взаимодействии с такими студентами желательно свести к минимуму ситуации публичных выступлений, уделяя особое внимание индивидуальной работе.

Контактность ниже среднего, предпочитают узкий круг друзей. Редко конфликтуют, поскольку обычно занимают нейтральную позицию; обиды хранят в себе. Положительные черты: альтруистичность, сострадательность, умение радоваться удачам окружающих. Причем, чувство долга дополняется исполнительностью, что желательно учитывать куратору в своей работе.

#### **Тревожно-мнительный тип:**

Характеризуется нерешительностью, глубокому самоанализу, легкому возникновению навязчивых страхов. Страхи и опасения человека с таким характером целиком адресуются к возможному, хотя и маловероятному, в его будущем: как бы не случилось чего-то ужасного и непоправимого, как бы не произошло непредвиденного несчастья с ним самим и с его близкими, к которым, как правило, он обнаруживает большую привязанность.

Всякий самостоятельный выбор, как бы малозначим он ни был, может стать предметом долгих и мучительных колебаний.

Не рекомендуется поручать таким студентам дела, требующие общения и инициативы. Гораздо увереннее они чувствуют себя в условиях спокойной, размеренной работы, четко регламентированной, не требующей инициативы и многочисленных контактов.

#### **Интровертированный тип:**

Наиболее существенными чертами данного типа считаются замкнутость, отгороженность от окружающего мира, неспособность или нежелание устанавливать контакты, сниженная потребность в общении. Можно сказать, что иногда одиночество, в котором пребывает человек с такими особенностями характера, вовсе не тяготит его; он живет в своем мире.

Отгороженность интровертированного молодого человека от мира затрудняет его социализацию. Однако необходимо учитывать, что черты интровертированности лишь усиливаются, если окружающие чрезмерно контролируют и опекают его.

Угрозу для людей с интровертированным типом представляет алкоголь, к которому они иногда могут прибегать в небольших дозах с целью «побороть застенчивость».

В процессе взаимодействия с таким студентом можно использовать такую положительную черту как приверженность к интеллектуально-эстетическим увлечениям. Чтобы построить доверительные отношения с ним, немаловажно продемонстрировать искреннюю, ком-

петентную заинтересованность его увлечением.

**Возбудимый тип:**

Склонность к пониженному настроению с раздражительностью, мрачностью, склонностью к агрессии – характерные черты человека с преобладанием возбудимого типа. Среди черт, которые препятствуют конструктивному взаимодействию с окружающими можно отметить также властность, стремление к подавлению сверстников, себялюбие.

Повод для агрессии может быть ничтожен, но он всегда сопряжен хотя бы с незначительным ущемлением прав и интересов этого человека.

В учебной деятельности такие студенты претендуют, как правило, на высокие оценки. Если эти претензии не совпадают с реальными возможностями, начинается борьба за высокие оценки самыми разными способами: от заискивания с преподавателем до конфликтов с ним. В этих условиях преподавателю необходимо, с одной стороны, постараться дать возможность возбудимому студенту действительно «заработать» хорошую оценку, а с другой стороны, доброжелательно и доказательно аргументировать выставление оценки, которая не удовлетворяет студента.

Очень важно также вообще не провоцировать конфликты или проявить выдержку, причем не только в конфликтной, но и в предконфликтной ситуации.

Одним из способов снижения негативных поведенческих проявлений возбудимого студента является апелляция к их сознанию, анализ и оценка поведения в процессе индивидуальной беседы, в процессе которой необходимо, чтобы студент учился говорить о своих ощущениях, переживаниях, проблемах. Важное условие успешности такого общения - доверительные отношения.

**Примечание (!):** по запросу куратора и при условии согласия со стороны студентов психологи проводят диагностику типов акцентуаций в группе

## **2.6 Современные воспитательные технологии в работе куратора**

**Воспитательная технология** – это совокупность форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств, позволяющего достигать поставленные воспитательные цели. Это один из способов воздействия на процессы развития, обучения и воспитания человека.

*Педагогические технологии могут различаться по разным основаниям:*

- по источнику возникновения (на основе педагогического опыта или научной концепции);
- по целям и задачам (формирование знаний, воспитание личностных качеств, развитие индивидуальности);

- по возможностям педагогических средств (какие средства воздействия дают лучшие результаты);
- по функциям воспитателя, которые он осуществляет с помощью технологии (диагностические функции, функции управления конфликтными ситуациями);
- по подходу к ребёнку

### **Современные воспитательные технологии**

- технология проектного обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- технология здоровьесберегающая;
- технология учебной деловой игры;
- технология развития критического мышления;
- технология КТД И. П. Иванова;
- технология проведения учебных дискуссий;
- Тьюторство – технология педагогической поддержки;
- технология создания ситуации успеха;
- шоу-технологии;
- ситуативные технологии.

Воспитательные технологии, которые рекомендуется использовать при работе кураторов со студентами, можно классифицировать по степени массовости, устойчивости, типичности, возможности конкретного результата.

### **Краткая характеристика современных воспитательных технологий:**

**Коллективное творческое дело (КТД)** – это технология организации яркой, наполненной различными видами деятельности, творчеством, мечтой и радостью жизни. В данной технологии сочетаются формы, средства и способы действия и взаимодействия педагогов и студентов между собой и друг с другом. В основе КТД – два подхода: деятельностный и комплексный. Деятельностный подход указывает направленность воспитательного воздействия. Комплексный определяет характер его содержания. («Бюро добрых услуг», «Протяни руку помощи ветеранам», «Акции милосердия» и т.д.)

**Игровая технология** – применима для всех направлений воспитательной деятельности, в них развиваются интеллектуальные, моральные и волевые качества, эмоциональная сфера личности. Технология основана на деятельностном подходе. Характерной особенностью игровых технологий является замещение реальных условий или предметов на условные.

**Технология «Тренинг общения»** - создание у учащейся молодежи средствами групповой практической психологии различных аспектов позитивного коммуникативного опыта, опыта общения (опыта взаимоузнавания и взаимопонимания, опыта обращения, опыта поведения в проблемных для студента ситуациях). С одной стороны тренинг общения стимулирует социальное развитие участников, создает

условия для самопознания, способствует повышению уровня рефлексивности. С другой стороны, с его помощью происходит обучение поведенческим моделям.

**Технология «Шоу-технология»** - различные игровые мероприятия типа шоу взяты из популярных ранее и актуальных сегодня разнообразных передач. Общее – деление участников на выступающих «сцену», и зрителей «зал». Результаты для зала - опыт эмоционального реагирования в культурных формах. Для активных участников – опыт индивидуальной и совместной публичной соревновательности, возможности проявления и развития способностей. На этапе подготовки планирование и проектирование осуществляется куратором и активом совместно.

**Технология «Групповая проблемная работа»** (диспуты, дискуссии, обсуждение ситуаций, разработка проектов) – это работа с вербальным (словесным) поведением студентов в проблемной ситуации. Действие куратора начинается с создания или фиксации проблемной ситуации, а затем идет постановка задачи, организация поиска вариантов ответов. Куратору порой предстоит решать, как разжечь дискуссию, как поддержать и управлять разгоревшимся спором.

**Частная технология «Кодекс группы»** - направлена на выработку групповых норм относительно общения и поведения в группе.

**Технология диалог «Куратор – студент»** - поводом для такого разговора может послужить не только желание пообщаться с симпатичным человеком, узнать его мнение, обменяться полезной информацией, но и нарушение дисциплины, снижение результатов учебной деятельности, несвойственный для студента внешний вид, поведение и многое другое. Применяя данную технологию специалисты рекомендуют, учитывать этапность стадий, внимание к признакам готовности и переходу на новую стадию и стимулирование сближения в разговоре. (стадии этапности: накопления согласий; поиска интересов; признания особенных качеств; выяснения «опасных» качеств; совместного анализа; выбора действий).

**Технология развития контакта «Педагог – студент девиантного поведения»** - опыт доверительных отношений и опыт обсуждения своих проблем с взрослыми, возникновение общих дел педагога и студента, изменение позиции студента в его круге общения и др.

**Технология моделирования** – представляет собой построение аналогов определенных фрагментов природной или социальной реальности для выработки правил и норм поведения студентов с учетом особенностей реального окружения и возможностей. Это одна из эффективных технологий воспитания без принуждения, которая материализует свободу и творчество студентов в целенаправленно созданных педагогом воспитывающих ситуациях. Основные этапы технологии моделирования: выявление особенностей социума и природного окружения; определение перспективных направлений воспитательной

работы; определение перспективных форм организации учебно-воспитательного процесса; реализация воспитывающих ситуаций; подведение итогов и определение перспективы.

**Технология проектирования** – относится к современным инновационным технологиям, и предполагает целенаправленное проектирование новых методов, приемов, средств и форм воспитания, которые обеспечивают лично ориентированную, гуманистическую направленность процесса воспитания. Технология основана на деятельностном подходе. Данная технология предполагает детальную разработку воспитательной цели: проектирование оптимальных способов достижения заданных результатов при системном применении эффективных средств предъявления и переработки информации; оперативную оценку и корректировку уровня воспитанности; реальную воспроизводимость воспитательных ситуаций; оптимальность условий и средств обеспечения воспитательного процесса. Основные этапы: мотивация; диагностика; определение и самоопределение; разработка программ; реализация программ; рефлексия (анализ реализации).



## Раздел 3. Методическое обеспечение воспитательной работы в академической группе

### 3.1 Методические разработки

#### 3.1.1 Методическая разработка беседы со студентами (первая встреча)

##### Рекомендуемые темы бесед:

1. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка в вузе. Вузовский этикет.
2. История КСЭИ, факультета, кафедры .
3. Организация учебного процесса. Сессия, отчисления, назначение стипендии.
4. Организация самостоятельной работы студентов (посещение консультаций, работа с книгой и конспектом, подготовка к практическим и лабораторным занятиям, контрольным работам, пользование библиотекой, читальными залами и компьютерным классом.
5. Студенческое самоуправление. Лечение и отдых; возможности для культурного развития, занятий спортом. Творческие коллективы вуза.
6. Студенческое научное общество.
7. Факультет дополнительного образования.
8. Встреча с известными людьми города и выпускниками вуза.
9. Обсуждение итогов контрольных недель.
10. Итоги экзаменационной сессии.

Учитывая возрастные особенности студенческой молодежи, современную социально-политическую реальность, рекомендуем включать в тематику встреч вопросы о нравственности, любви, толерантности, патриотизма, ответственности- на всех курсах обучения.

*Тематика кураторских часов, реализующих программу нравственно-этического воспитания студентов*

**Вводное занятие: Чтобы жить**

**праведно**

##### **I. О простых нравственных истинах**

1. Жизнь священна.
2. Человек рождён для добра.
3. Любовь – основа жизни.
4. Милосердие – закон жизни
5. О материнстве и отцовстве.
6. О национальной гордости и толерантности.
7. О твоей социальной ответст-

##### **II. Добродетели поступков**

1. Добрые мысли и поступки.
2. Бескорыстность желаний: помыслы и поступки
3. Почтение родителей – уважение тебе.
4. Благородные и вредные порывы.
5. Всплеск чувств и веления разума.
6. Простая этика поступков.
7. Благородство чувств.

венности.

### III. Понять и простить

1. Радость общения и источник обид.
2. Чувствовать состояние другого человека.
3. Стремление к миру и согласию.
4. Доброта и терпение.
5. Сопереживание и сострадание.
6. Умение простить.
7. Скажи себе: какой ты?

### IV. Творение души

1. Души твоей творение.
2. Душа обязана трудиться.
3. Мир наших чувств.
4. Пробуждение добрых чувств.
5. Преодоление вредных привычек.
6. Умение владеть собой
7. О своих друзьях.

**Заключительное занятие. Слово, обращенное к себе.**

Сегодня особенно необходима специальная работа разума и души наших студентов над этическими проблемами жизни, нужно специально выделенное время в режиме учебных занятий (через лекции и семинары) для осуществления такой работы и специальные усилия педагогов, чтобы иметь возможность решать эти нравственные задачи, которые приобрели в непростых условиях жизни особую социальную значимость. И здесь важнейшую роль играет деятельность кураторов студенческих групп, использующих предложенную нами программу проведения кураторских часов, чтобы сам процесс осмысления нравственности был не кратковременным и стихийным, а глубоким, последовательным и системным. Для этого целесообразно использовать *методику построения диалога со студентами, включающего каждого в размышление, эмоциональное проживание и опробования себя в опыте поведения, ситуациях морального выбора*. Разработки занятий с включением богатой палитры разнообразных методик помогут этому. Эти диалоги могут составить основное направление работы кураторов со студенческой группой. Они включают игровые и диагностические методики, разнообразные психологические приемы и формы развития взаимодействия куратора и студентов по важнейшим нравственным вопросам жизнедеятельности людей.

Перечень фильмов, рекомендуемых для просмотра на кураторских часах

Названия фильма	Содержание	Длительность просмотра
Избери жизнь	о вреде и пользе эзотерики	70 мин.
Кто качает колыбель	о проблемах генофонда, целомудрии	35 мин.
Пусть он увидит солнце	о вреде абортов	35 мин.
В долине грохочущих копыт	о детском суициде	20 мин.
Виртуальная агрессия	о вреде СМИ, рекламы, компьютерных игр	30 мин.
Ритуальное убийство. Секты	о вреде сект	48 мин.

России		
Азбука этикета	как вести себя дома, в гостях, общественных местах и т. п.	60 мин.
Вся правда о воде «Живая вода»	о влиянии психоэмоционального состояния человека на воду	46 мин.
Масло Лоренцо	о родительской любви (х/ф)	2 ч. 10 мин.
Мультфильмы и фильмы о ЗОЖ	самостоятельная подборка на усмотрение куратора	по 5-7 мин.
фильмы о вреде наркомании, алкоголизма, табакокурения.		
Профилактика СПИДа		

## **БЕСЕДА «КАК МЫ БУДЕМ ЖИТЬ И УЧИТЬСЯ» (первая встреча со студентами)**

### **Цели беседы:**

1. Познакомить студентов с университетом, избранной специальностью, направлением, правами и обязанностями студентов, правилами внутреннего распорядка.
2. Разъяснить перспективу учебы и жизни студентов в университете, поставить перед ними задачи на предстоящий учебный год и раскрыть пути их решения.

### **Примерный план**

1. Краткая характеристика университета и избранной студентами специальности.
2. Права и обязанности студентов, правила их поведения в университете.
3. Перспективы учебы в университете и задачи на предстоящий учебный год.
4. Пути решения задач группы.

### **Краткое содержание**

Краткая характеристика университета и избранной студентами специальности.

Студентов следует познакомить друг с другом и поздравить с поступлением в университет, выбором специальности. Здесь же надо кратко рассказать об университете, его истории, специальностях, назвать выпускников, которыми особенно гордится университет, дать первоначальную информацию о профессорско-преподавательском составе, деятельности Студенческого Центра, профсоюзной организации, библиотеке, внеучебной работе и досуге студентов.

**Права и обязанности студентов, правила их поведения в институте**

Следует обратиться к уставу вуза, прочесть и прокомментировать зафиксированные в Уставе права студентов. Особое внимание следует уделить вопросам получения стипендий. Здесь же необходимо остановиться на основных обязанностях студентов, изложенных в

правилах внутреннего распорядка учебного заведения.

Перспективы учебы в вузе и задачи на предстоящий учебный год

Необходимо познакомить студентов с учебным планом по избранной специальности, характером практики, перспективами профессионального роста.

Главное внимание следует уделить учебе и жизни в предстоящем учебном году, поставить перед студентами следующие задачи:

- добиваться высокой успеваемости;
- активно участвовать в студенческой жизни факультета и университета;
- всем принимать участие в общественной деятельности, в жизни группы, самоуправлении коллектива;
- добросовестно относиться к труду;
- быть дисциплинированным, соблюдать правила поведения и нормы морали;
- бороться за честь группы;
- повышать уровень общей культуры, заниматься самообразованием и самовоспитанием.

### *Пути решения задач группы*

Определяющим в решении задач группы являются добросовестность и ответственность каждого студента, его заинтересованность в успехах группы и своих собственных. Остановиться на том, что многое зависит от совместных усилий группы, целеустремленности и сплоченности коллектива. Такой коллектив предстоит создать. Для этого целесообразно выбрать органы коллектива, организовать самоуправление в группе (кратко ознакомить с примерной его структурой). Особенно внимательно надо отнестись к выбору совета самоуправления, включить в него ответственных и активных студентов, умелых организаторов и хороших товарищей. Уже сейчас надо лучше узнать друг друга, чтобы правильно выбрать органы самоуправления группы.

Совету самоуправления и профсоюзной организации группы предстоит подготовить студентов к принятию ими личных комплексных планов и плана воспитательной работы в группе. Главная задача — взять высокие обязательства, добиться их выполнения и тем самым занять достойное место в смотре-конкурсе на лучшую группу университета.

Студентам необходимо рассказать о разнообразной культурно-досуговой работе, а также о традициях, которые сложились в университете прошлых выпусков, о поведении и общественной работе в группе.

В заключение куратор должен сказать, что его обязанность — быть требовательным и внимательным к студентам, выразить уверен-

ность, что группа справиться со своими задачами, будет организованной и дружной.

### ***Подготовка и проведение беседы***

Беседу целесообразно проводить во время первой встречи со студентами в сентябре. В результате беседы студенты получают первое представление об университете, кураторе, учебном плане и графике учебного процесса, о предстоящей жизни группы, о будущей специальности. Такая беседа должна вызвать у студентов особый интерес и заметно повлиять на их дальнейшее отношение к университету, специальности, учебе, товарищам по университету. Для этого следует, прежде всего, подобрать факты и примеры, связанные с учебой и жизнью коллективов прошлых учебных групп и лучших выпускников, пригласить студентов старших курсов, чтобы они поделились своими впечатлениями. Для первой встречи очень важен стиль и тон общения. Они должны способствовать формированию у студентов благоприятного впечатления о кураторе группы, положительного мнения об университете и избранной специальности, веры в правильно избранный путь, настроя на серьезное отношение к своим новым обязанностям. Студенты должны почувствовать требовательное и доброжелательное к себе отношение. Это важно для дальнейшей совместной работы.

### **3.1.2 Методическая разработка кураторского часа по теме «Конфликты»**

Цели кураторского часа:

1. Провести ряд игр, способствующих снятию конфликтов в группе и направленных на сплочение студентов.
2. Создать творческую доброжелательную атмосферу в группе.

#### ***Игры на сплочение группы, снятие напряжения***

Один из самых верных способов разрешения конфликтных ситуаций — это создание и поддержание духа команды. Если у Вас не случается конфликтов, проверьте, дышите ли Вы? Используйте любой конфликт как источник жизненного опыта. Любой конфликт — это всего лишь небольшой эпизод, лишь малая часть вашей жизни не стоит преувеличивать его значение.

#### ***Структурные элементы конфликта:***

Стороны конфликта — это субъекты социального взаимодействия, находящиеся в состоянии конфликта или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

Предмет конфликта — это то, из-за чего возникает конфликт. Образ конфликтной ситуации — это отображение предмета конфликта в сознании субъектов конфликтного взаимодействия.

Мотивы конфликта — это внушение побудительные силы, подталкивающие субъектов социального взаимодействия к конфликту.

Позиции конфликтующих сторон — это то, о чем они заявляют друг другу в ходе конфликта или в переговорном процессе.

Куратор группы изначально лидер в группе (по статусу), поэтому при решении конфликтов Вы исходите из лидерских позиций. Решать любой конфликт нужно с обращения к себе.

1. Какие чувства переполняют вас?
2. Как вы оцениваете другую сторону?
3. Что вы хотите получить от конфликта?

*Стратегии поведения в конфликтной ситуации обычно таковы:*

Противоборство.

Взаимный компромисс.

Сотрудничество.

Приспособление (в редчайших случаях).

Уклонение (в редчайших случаях).

*Что мешает разрешению конфликта?*

1. Эмоциональные реакции.
2. Нежелание выслушать другую сторону
3. Повышенная амбициозность.
4. Незнание истинных причин конфликта.
5. Использование неправильных речевых стратегий в беседе.
6. Ваш настрой на то, что конфликт неразрешим.

*Мечты (20 мин.)*

*Цель:* развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Материалы: бумага и маркеры.

Предложить участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяться мыслями о своих мечтах или изобразить их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия люди... могут помочь, а какие три — помешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать, чтобы мечта сбылась. Примечание: это упражнение проходит хорошо, если к обмену мечтами подходить творчески (сценки, творческие выражения мечты, мимические постановки).

*Круг знакомств (10 мин.)*

*Цель:* сплотить и раскрепостить участников группы.

Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр, называет свое имя, показывает какое-либо движение, жест, характеризующий его, затем возвращается снова в круг.

*Постройтесь по росту (15 мин.)*

*Цель:* преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

Материалы: не требуются.

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их за-

дача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того, как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет. Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно предложить построиться по цвету глаз, по цвету волос и т.д.

#### *Два зеркала (25 мин.)*

Все ребята выстраиваются в линию в одной части площадки, напротив них, лицом встает один из участников — «немое зеркало». Перед всеми участниками, лицом к немому зеркалу встает «говорящее зеркало». По одному каждый из членов группы подходит спиной стоящему говорящему зеркалу, а немое зеркало должно объяснить жестами и мимикой этого человека. Говорящему зеркалу необходимо отгадать, кто подошел. Постепенно участники упражнения меняются местами, так, чтобы каждый участник попробовал себя в главных ролях. Проводится анализ упражнения.

### **3.1.3 МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КУРАТОРСКОГО ЧАСА ПО ТЕМЕ «ЛИДЕРСТВО»**

Цели кураторского часа:

1. Провести игры на выявление лидера группы.
2. Выявить творческие личности в группе.
3. Провести социометрию группы.

#### **Занятие 1**

Формирование лидерской позиции — это формирование активного отношения к жизни, развитие способности рефлексировать, оказывать влияние на людей, превращая их в единомышленников, направляя их усилия на достижения общих социально-значимых целей. Лидерская позиция характеризуется ответственным отношением к себе, другим членам группы, природе, миру, готовности взять на себя ответственность, при решении проблем. Несмотря на то, что в ВУЗ студенты приходят подготовленными и во многом самостоятельными людьми, наша с вами задача помочь проявить себя во все возможных сферах деятельности.

Для начала позвольте мне с Вами немного познакомиться.

#### **Занятие 2**

Расскажите историю, в которой Вы проявляли бы себя с лидерских позиций, но не в работе. Не важно, в каком это было возрасте.

Рефлексия.

Компоненты педагогического стимулирования лидерства могут быть непосредственными и опосредованными:

Диагностический компонент. Предполагается, что личность принимает, осознает и интерпретирует позицию лидера. Поэтому пе-

педагог должен обеспечить для студента определенный комплекс знаний о себе, других, психологии отношений.

**Эмоциональный компонент.** Деятельность педагога направлена на воздействие на чувства студента с целью побуждения к сопереживанию, социальной активности, гражданского долга, приведение в действия волевых механизмов личности.

**Перцептивно-групповой механизм.** Воздействие педагога на личность через корректировку межличностных отношений в группах различных уровней развития.

**Деятельностный компонент.** Включенность воспитуемого в различные виды деятельности.

**Педагогические условия формирования лидерства в коллективе:**

— Обеспечение многообразия деятельности, в которую включается ребенок: в любой деятельности выдвигается свой лидер.

— Создание самоуправления.

— Создание условий для обучения как основного вида деятельности в его различных формах. — Формирование коллектива, так как развитый коллектив обладает огромной воспитательной силой.

#### *Качества универсального лидера*

Спектр лидерских качеств очень широк, при этом возникает вопрос: являются ли они врожденными или приобретенными?

*Качества, определяющие делового лидера:*

— способность управлять собой;

— способность в полной мере использовать свое время, энергию;

— умение преодолевать трудности, выходить из стрессовых ситуаций; заботиться о накоплении сил и энергии (в том числе и физических);

— наличие четких личных целей;

— ясность в своих вопросах о целях своих поступках;

— умение решать проблемы;

— творческий подход к организации людей;

— умение влиять на окружающих;

— знание особенностей организаторской деятельности;

— наличие организаторских способностей;

— умение работать с группой;

— потребность и готовность брать на себя ответственность.

Все эти качества проявляются в деятельности. Существует ряд диагностических методик, которые, как правило, применимы в работе с группой студентов.

#### *Социометрия*

Цель диагностики: получение представлений об уровне взаимоотношений в группе, возможностях, способностях, интересах, уровне интеллектуального и нравственного развития, творческого потенциала студентов.



Рекомендации: проводится три раза в течение первого семестра (в начале, середине, конце).

#### **Анкета 1**

1. Ты в ВУЗе, совпали ли твои представления?
2. В каких мероприятиях ты принимал участие в школе, членом каких общественных организаций являетесь?
3. Совпали ли твои представления о группе?
4. Назови трех студентов твоей группы, которые могли бы быть твоими хорошими друзьями?

#### **Анкета 2**

1. Что тебе нравится, и что не нравится в твоей группе?
2. Как ты думаешь, приобрел ли ты что-то новое за время обучения в ВУЗе?
3. Что нужно изменить в отношениях между членами Вашей группы?
4. С кем из ребят у тебя сложились наиболее дружеские отношения?

#### **Анкета 3**

1. В каких общественных организациях ты уже работаешь или хотел бы работать?
2. Если бы тебе предоставили возможность что-либо изменить в процессе внеучебной и учебной деятельности, в чем бы проявились твои изменения?
3. В вашей группе действует система самоуправления, насколько она помогает или мешает твоей группе?
4. Кто из ребят считается твоим хорошим другом? Обработка результатов.

Необходимо: список группы по порядку, листок в клетку, схема круги лидерства. Подведение итогов, выработка дальнейших методов работы.

### **3.1.4 Методическая разработка беседы «Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение»**

#### **Вредные пристрастия и факторы зависимости**

Пагубными (вредными) считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Болезненные пристрастия – особая группа вредных привычек. Это употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

В настоящее время всеобщее беспокойство вызывает «привычка» к употреблению наркотических веществ, что пагубно сказывается не только на здоровье субъекта и его социальном и экономическом положении, но и на семье в целом. Частое применение фармакологи-

ческих препаратов вызывает лекарственную зависимость. Особенно это опасно для молодого организма.

В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют следующие факторы: индивидуальные особенности и восприятие ощущений от употребляемых наркотиков; характер социально-культурного окружения и механизм действия наркотических средств (количество, частота и способ введения внутрь – через респираторные пути, подкожно или внутривенно). Экспертами ВОЗ создана классификация веществ, «вызывающих зависимость».

1. Вещества алкогольно-барбитуратного типа (этиловый спирт, барбитураты; седативные – мепробромат, хлоральгидрат и др.).
2. Вещества типа амфетамина (амфетамин, фенметразин).
3. Вещества типа каннабиса (марижуана, гашиш).
4. Вещества типа кокаина (кокаин и листья кока).
5. Галлюциногенный тип (лизергид – ЛСД, мескалин).
6. Вещества типа ката – *Cathaectulis Forsk.*
7. Вещества типа опиата (опиаты – морфин, героин, кодеин, ме-тадон).
8. Вещества типа эфирных растворителей (толуол, ацетон и тет-рахлорметан).

Перечисленные лекарственные препараты используются в лечеб-ных целях, исключая эфирные растворители, и вызывают зависи-мость – привыкание организма человека к ним. Но существует и дру-гой вид препаратов немедицинского характера, который является также наркотиком. Им является табак.

Табак – вещество, вызывающее зависимость. Он способен нано-сить физический ущерб здоровью. Это серьезная проблема, которая вызывает тревогу не только врачей, но и педагогов. Табак как стиму-лятор и депрессант оказывает относительно небольшой эффект на центральную нервную систему, вызывая незначительные нарушения восприятия, настроения, двигательных функций и поведения. Под действием табака даже в большом количестве (2-3 пачки в день) пси-хотоксическое действие несравнимо с фармапрепаратами, но «одур-манивающий эффект» наблюдается, и особенно в молодом и детском возрасте.

### **Общие механизмы действия наркотических веществ на организм**

Все наркотические вещества имеют общий механизм влияния на организм, так как являются ядами. При систематическом употребле-нии (для развлечения) они вызывают несколько фаз изменений в ор-ганизме.

Первая фаза – защитная реакция. При первоначальном употреб-лении наркотические вещества оказывают на организм токсическое действие, это вызывает защитную реакцию: тошноту, рвоту, голово-кружение, головную боль и т.д. Никаких приятных ощущений при

этом, как правило, не бывает.

Вторая фаза – эйфория. При повторных приемах защитная реакция ослабевает, и возникает эйфория. Эйфория – это преувеличенное ощущение хорошего самочувствия. Она достигается возбуждением рецепторов мозга наркотиками, которые воздействуют как эндорфины. Эндорфины – это естественные внутренние стимуляторы, вызывающие чувство удовольствия. Наркотик на этой стадии действует, как эндорфин.

Третья фаза – психическая зависимость от наркотиков. Наркотик, вызывающий эйфорию, нарушает синтез эндорфинов в организме. Это приводит к ухудшению настроения субъекта. Человек начинает стремиться получить удовольствие от приема наркотических веществ (алкоголь, наркотики и т.д.). А это еще более ухудшает синтез естественных «гормонов удовольствия» и усиливает желание принимать наркотические вещества. Постепенно развивается навязчивое влечение человека к наркотику (это уже болезнь), которое заключается в том, что он постоянно думает о приеме наркотических средств и вызываемом ими эффекте. Уже при мысли о предстоящем приеме наркотического вещества у него повышается настроение.

Представление о наркотике и его эффекте становится постоянным элементом сознания и содержания мыслей человека. О чем бы он ни думал, чем бы ни занимался, он уже не забывает о наркотике. Как благоприятные он расценивает ситуации, способствующие добыванию наркотиков, а как неблагоприятные – препятствующие этому. Вместе с тем на этой стадии заболевания окружающие, как правило, ничего особенного в его поведении еще не замечают.

Четвертая фаза – физическая зависимость от наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к полному нарушению системы, синтезирующей эндорфины. Организм перестает продуцировать эти вещества. Поскольку эндорфины обладают болеутоляющим действием, то прекращение их синтеза организмом, принимаемым наркотические вещества, вызывает физическую и эмоциональную боль.

Чтобы избавиться от этой боли, человек вынужден принимать большую дозу наркотического вещества. Так развивается физическая (химическая) зависимость от наркотических веществ. Решившись отказаться от приема наркотиков, привыкший к ним человек должен пережить период приспособления, занимающий несколько дней, прежде чем мозг возобновит производство эндорфинов. Этот неприятный период называется периодом «ломки», или абстиненции. Она проявляется общим недомоганием, снижением работоспособности, дрожанием конечностей, ознобом, болями в различных частях тела. При этом многие болезненные симптомы хорошо различимы для окружающих. Наиболее известное и хорошо изученное состояние абстиненции, например, при приеме алкоголя – похмелье.

Постепенно влечение больного к наркотику приобретает неуправляемый характер, со стремлением немедленно, как можно скорее, во что бы то ни стало, вопреки любым преградам достать и принять наркотическое вещество. Это стремление подавляет все потребности и полностью подчиняет себе поведение человека. Он готов снять с себя и продать последнюю одежду, все унести из дома и т.д. Именно в таком состоянии больные идут на любые асоциальные действия, в том числе и преступления.

На этой стадии развития болезни человеку требуются значительно более высокие дозы наркотического вещества, чем в начале заболевания, потому что при систематическом употреблении его наступает устойчивость организма к яду (т.е. развивается толерантность). В результате для достижения желательного наркотического эффекта больному приходится употреблять все большее количество наркотического вещества.

Пятая фаза – психосоциальная деградация личности. Эта фаза наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ. Она включает эмоциональную, волевую и интеллектуальную деградацию.

Эмоциональная деградация заключается в ослаблении, а затем полном исчезновении наиболее сложных и тонких эмоций, в эмоциональной неустойчивости, проявляющейся в резких и беспричинных колебаниях настроения, а одновременно с этим и в нарастании дисфории – устойчивых нарушений настроения. К ним относятся: постоянная озлобленность, подавленность, угнетенность. Волевая деградация проявляется в неспособности сделать над собой усилие, начатое дело довести до конца, в быстрой истощаемости намерений и побуждений. Все у этих больных мимолетно: верить их обещаниям нельзя, даже если они клянутся (обязательно подведут). Этот больной способен проявить настойчивость только в стремлении раздобыть наркотическое вещество. Это состояние у него носит навязчивый характер. Интеллектуальная деградация проявляется в снижении сообразительности, неспособности сосредоточиться, забывчивости, неспособности выделить главное и существенное в разговоре, повторении одних и тех же банальных или глупых мыслей, стремлении рассказывать пошлые анекдоты и т.д. Мы раскрыли лишь общие механизмы действия на организм наркотических веществ. О специфических особенностях, причинах злоупотребления ими и профилактике речь пойдет в следующих главах.

### **Алкоголизм**

Алкоголизм – важнейшая проблема современного общества. Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем не только нашего времени, но и глубокой древности. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха спо-

способствовали росту алкоголизации населения. Регистрируемое ранее снижение заболеваемости хроническим алкоголизмом сменилось ростом, в том числе наиболее тяжелого его состояния – алкогольного психоза. Несчастные случаи, отравления и травмы поражают преимущественно лиц «цветущего» возраста (особенно мужчин) и в значительной мере связаны с алкоголизмом. Рост показателей смертности трудоспособного населения оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов и увеличение показателя смертности всего населения России.

Травмы и отравления, связанные с алкоголизмом, занимают первое место в структуре смертности трудоспособного населения и вышли на второе место по структуре причин смертности всего населения России. Они явились причиной смертности каждого второго мужчины и каждой третьей женщины, умерших в рабочем возрасте.

Алкогольный образ жизни, как антипод здорового образа жизни, является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголизм – это огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу.

«Национальное бедствие», «коллективное самоубийство нации», «путь к катастрофе человечества» – так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками.

### **Бытовое пьянство: что это такое?**

В обыденной жизни мы чаще всего говорим о явлении злоупотребления алкоголем – еще без признаков болезни и психической зависимости от алкоголя, то есть о так называемом бытовом пьянстве.

1-я группа – употребляющие алкоголь редко (праздники, торжества, не чаще 1 раза в месяц) в небольшом количестве (2–3 рюмки вина или крепких напитков). Как правило, таких можно встретить в настоящее время немного.

2-я группа – употребляющие алкоголь умеренно (1–3 раза в месяц, но не чаще 1 раза в неделю). Повод – праздники, семейные торжества, встречи с друзьями. Количество напитков – до 200 г крепких или 400-500 г легких напитков (с учетом возраста, пола и физического развития). Лица, «знающие свою меру», не допускающие конфликтных ситуаций.

3-я группа – злоупотребляющая алкоголем:

а) без признаков алкоголизма, то есть пьяницы (алкоголь несколько раз в неделю – более 0,5 л вина и 200 г крепких напитков; мотив – «за компанию», «хочу и пью» и т.д.). Это асоциальные лица, конфликтные в семье и на работе, постоянные клиенты медвытрезвителей и милиции. У них уже проявляется алкозависимость;

б) с начальными признаками алкоголизма – утрата контроля, психическая зависимость от алкоголя. Это примерно соответствует 3-й стадии алкоголизма как болезни;

в) с выраженными признаками алкоголизма – физическая зависимость от алкоголя, абстинентный синдром (похмелье). Эти лица соответствуют 4-й стадии болезни, описанной выше.

Предложенная вашему вниманию схема пьянства отражает социально-гигиенический аспект рассматриваемой проблемы, но она четко определяет «традиции умеренного употребления» алкоголя в нашей действительности.

Поэтому, осмыслив данную информацию, каждый из вас может мысленно отнести себя или близких к одной из описанных категорий. И если такого примера у вас нет – это похвала вам и вашему окружению.

Каждому пьющему необходимо знать: не алкоголик ли он. Для ответа на этот вопрос можно воспользоваться опросником, приведенным ниже.

### **Опросник: «Не алкоголик ли я?»**

В настоящее время разработано множество тестов, помогающих ответить на этот важный вопрос. Все они далеки от совершенства, поскольку один и тот же человек может быть классифицирован как алкоголик на основании одних тестов и как не алкоголик на основании других. Это происходит из-за того, что четкой границы между алкоголизмом и злоупотреблением алкоголем нет. Один из часто применяемых тестов состоит всего из 4 вопросов:

1. Думали ли Вы когда-нибудь, что вам следует поменьше пить?
2. Не досаждают ли Вам люди, критикующие Вас за пристрастие к спиртному?
3. Переживали ли Вы когда-нибудь чувство вины или плохое самочувствие из-за того, что пьете?
4. Выпиваете ли Вы с утра, чтобы успокоить нервы и избавиться от похмелья?

Два или три «да» в ответах на вопросы указывают на высокую вероятность алкоголизма. Четыре «да» со всей определенностью указывают на алкоголизм.

### **Отрицательное влияние алкоголя на органы и системы организма**

Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Алкогольное слабоумие, развивающееся в связи с длительным употреблением алкоголя, приводит к гибели мозговых клеток. Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной).

Врачи различных специальностей проявляют пристальное внимание как к состоянию внутренних органов при алкоголизме, так и к тем изменениям в их деятельности, которые обусловлены умеренным употреблением алкоголя. Роль алкоголя в развитии многих заболева-

ний до сих пор часто оставалась замаскированной. Это существенно снижало эффективность лечебных мероприятий. В настоящее время доказана пагубная роль алкоголизма на различные острые и хронические заболевания.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. При влиянии алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и повышенной смертности. Увеличение объема сердца обнаруживается при рентгенологическом исследовании. «Алкогольная кардиомиопатия» развивается не у всех больных, страдающих хроническим алкоголизмом, и в то же время может встречаться у больных со сравнительно небольшим алкогольным стажем. Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма, но и постепенно они самопроизвольно исчезают. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.

Дыхание – синоним жизни. Под дыханием понимается вдох и выдох, которые регулярно чередуются. Дыхательный процесс состоит из четырех этапов, нарушение любого из них ведет к серьезному расстройству дыхания. У больных, страдающих I-й стадией хронического алкоголизма, отмечается некоторая стимуляция функции внешнего дыхания: возрастает минутный объем дыхания, дыхание учащенное. По мере прогрессирования болезни дыхание ухудшается. Могут возникать различные заболевания: хронический бронхит, трахеобронхит, эмфизема легких, туберкулез. Часто алкоголь сочетают с табаком. Когда эти два яда действуют одновременно, то их вредное воздействие еще более возрастает. Табачный дым повреждает структуру альвеолярных макрофагов – клеток, защищающих легочную ткань от органической и минеральной пыли, обезвреживающих микробы и вирусы, уничтожающих погибшие клетки. Табак и алкоголь представляют серьезную угрозу для здоровья.

Желудочно-кишечная патология. Больные хроническим алкоголизмом часто жалуются на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, так как слизистая желудка в первую очередь воспринимает на себе ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у них выявляются гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. С развитием алкоголизма нарушается функция слюнных желез. Развиваются и другие патологические отклонения.

Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная химическая лаборатория организма, которая выполняет антитоксическую функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу печени.

У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек. Происходят сбои в работе всей гипоталамо-гипофизно-надпочечниковой системы, следовательно, нарушается регуляция деятельности почек. Губительно действует алкоголь на нежный почечный эпителий, существенно нарушая деятельность почек.

При алкоголизме страдает не только центральная, но и периферическая нервная система. Проявления самые разнообразные: психические отклонения в виде галлюцинаций, онемения частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях, будто бы «ватные ноги». Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном, нижних конечностей. При воздержании от алкоголя эти симптомы могут пройти. Пагубно влияет алкоголь на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов. Алкоголь способствует развитию аллергии. Употребление алкоголя оставляет значительный отпечаток на деятельности внутренних органов, и это означает, что нам следует отказаться от рюмочки сухого вина, заменив ее стаканом сока или несколькими фруктами.

Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче среднестатистической.

Белая горячка – самая тяжелая форма алкогольной интоксикации. При интенсивном медикаментозном лечении она дает 1-2% смертельных исходов. Без лечения смертность может достигать 20%. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация. При этом отмечается дрожь, возбуждение, учащенный пульс, высокое кровяное давление и лихорадка. Многие люди, имеющие зависимость, в период детоксификации («сухой» период) нуждаются в медицинской помощи. Этот период может длиться от одного – двух дней до недели. Каковы же необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя? **Некоторые свидетельства повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий, «думающей» области головного мозга, могут сохраняться даже после детоксикации.** Вскрытие даже относительно молодых умерших алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.

### **Эффект алкогольной рекламы**

Спиртные напитки широко рекламируются повсюду, начиная с экрана телевизора и заканчивая скамейкой на автобусной остановке. В качестве моделей в таких роликах используют людей, которые выглядят привлекательными, богатыми, здоровыми, приветливыми, сексуальными и живущими захватывающей жизнью. Часто эти люди всем известны. Готовящие рекламу спекулируют на человеческой мечте о «хорошей жизни», показывая, что алкоголь составляет существенную ее часть. В рекламе демонстрируют, что пить уместно в самых разно-



образных ситуациях, а негативные последствия пьянства оставляют в тени. Сообщение, повторенное на тысячи разных ладов, гласит, что пить – это хорошо. К 21 году жизни средний молодой человек только лишь по телевизору увидит 10 тыс. передач, рекламирующих пиво и вино.

Какое действие оказывает на молодых людей реклама алкоголя? Исследования свидетельствуют, что поведение в отношении спиртного тесно связано с ее восприятием. Реклама влияет на подростков сильнее, чем поведение родителей или их социальный статус. Остается без ответа вопрос о том, как могут программы по предотвращению злоупотребления алкоголем с их ограниченными возможностями противодействовать модному влиянию алкогольной рекламы, призывающей употреблять алкогольные напитки.

### **Алкоголь и студенчество**

Алкоголь долгое время был существенной частью жизни большинства студенческих городков. Многие студенты считают, что алкоголь облегчает общение и помогает освободиться от стресса, вызванного разнообразными экзаменами. Достоверно известно, что потребление алкоголя среди студентов американских колледжей намного выше, чем среди населения в целом.

Для многих студентов алкоголь – это просто один из аспектов студенческой жизни. Однако другим он создает серьезные проблемы, которые служат помехой успешной учебе и личной жизни. После окончания учебы потребление алкоголя среди многих выпускников падает. Некоторые, однако, оказываются лицом к лицу с проблемой пьянства, которая будет источником неприятностей для них в течение многих лет.

Байер и Шейнберг дают несколько советов, как вести себя на вечеринках, чтобы впоследствии избежать связанных с алкоголем проблем:

- попросите неалкогольный напиток (см. ниже: как ответить «нет» на предложение выпить);
- если вы намерены выпить, сделайте это так, чтобы эффект алкоголя был минимальным (см. ниже: как свести к минимуму действие алкоголя);
- если вы хозяин вечеринки, проследите за тем, чтобы ваши гости не пили слишком много.

Если алкоголь становится для вас проблемой, как это бывает со многими студентами колледжей, не медлите слишком долго с тем, чтобы предпринять какие-то меры. Мы закончим эту главу рассмотрением некоторых путей преодоления пристрастия к алкоголю.

### **Как ответить «нет» на предложение выпить**

Под давлением обстоятельств как молодым людям, так и взрослым бывает трудно отказаться от того, чтобы выпить. Если вы выпиваете предложенное, вы этим действием одобряете такое же поведе-

ние окружающих вас людей, по существу, говорите, что пить – это нормально. Некоторым людям такая поддержка необходима. Поэтому они могут быть довольно настойчивыми, предлагая вам выпить и потом поощряя вас пить еще и еще. Могут потребоваться немалые усилия, чтобы сказать «нет». Попробуйте некоторые из предлагаемых вариантов ответов, чтобы понять, какой из них вам удобнее всего использовать. Потом попрактикуйтесь, применив их несколько раз.

1. Нет, спасибо, я не пью.
2. Нет, спасибо, мне не нравится спиртное.
3. Нет, спасибо, я не люблю пить.
4. Нет, спасибо, мне не нравится вкус спиртного.
5. Нет, спасибо, я хочу сохранить ясную голову.
6. Нет, спасибо, мне нужно потом заниматься.
7. Нет, спасибо, мне придется потом поработать.
8. Нет, спасибо, мне завтра рано вставать.
9. Нет, спасибо, я пытаюсь сбросить вес.
10. Нет, спасибо, мне уже хорошо.
11. Нет, спасибо, а что еще у вас есть?
12. Нет, спасибо, это не для меня.
13. Нет, спасибо, я хотел бы сохранить контроль над собой.
14. Нет, спасибо, я за рулем.
15. Нет, спасибо, мне не хотелось бы иметь неприятности с моей (моим)...
16. Нет, спасибо, я плохо себя чувствую после выпивки.
17. Нет, спасибо, мне не нужны лишние калории.
18. Нет, спасибо, я должен встретиться с другом.
19. Нет, спасибо, мой тренер не одобрит этого.
20. Нет, спасибо, я сейчас тренируюсь.
21. Нет, спасибо.

Не исключено, что, отказываясь выпить или ограничиваясь одной – двумя порциями, вы можете потерять «друзей». Однако если «дружба» основана на вашем одобрении поведения этих людей в отношении спиртного, то без такой «дружбы» вполне можно обойтись.

### **Профилактика алкоголизма**

Профилактика – это самый действенный способ борьбы с алкоголизмом. «Легче предупредить болезнь, нежели ее лечить», – неоднократно говорил М.Я. Мудров. Профилактика – это целая система комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий. К ним относятся следующие:

- ограничение доступа к алкоголю и уменьшение спроса на него, особенно для подрастающего поколения;
- выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголизму, установление психологического зaslона к нему;
- проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиал-

когольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (ЦТ, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни);

– реализация дифференциального индивидуального подходов комплексному лечению алкоголизма;

– принятие юридически обоснованных мер ограждения детей алкоголиков от пагубного влияния их родителей.

## **НАРКОМАНИЯ**

По мнению специалистов, в настоящее время во многих странах, включая Россию, проблема наркомании и токсикомании является одной из основных, наиболее актуальных. По данным центральной прессы и компетентных органов, считается, что больных, зависимых от наркотических веществ в России, около 20-24%, то есть в каждой четвертой семье испытали на себе действие наркотиков. По образному выражению специалистов, «...Россия посажена на иглу,... и происходит мучительная ломка».

Общее количество лиц, которым оказывалась медицинская помощь по поводу злоупотребления наркотическими и ненаркотическими веществами, превысило 17 тыс., что составляет 116 чел. на каждые 100 тыс. населения. Однако, как известно, это лишь небольшая часть реального числа потребителей наркотических средств. По данным экспертных заключений различных исследователей, число лиц, имеющих проблемы с наркотиками и обращающихся за медицинской помощью, соотносится с истинным числом больных наркоманией как 1:10.

### **Факторы, влияющие на возникновение наркомании**

Специалисты считают, что в возникновении наркомании существенную роль играют многие факторы: биологические, психологические, культурные, правовые, этические, политические и экономические. Рассмотрим некоторые из них.

#### **Психологические факторы**

На протяжении всей истории развития человечества люди экспериментировали с различными растениями и химическими веществами в поисках таких соединений, которые могли бы освободить их от боли (физической или эмоциональной), скуки, разочарования, одиночества, тревоги, депрессии и всяких других неприятных ощущений. Более того, многие люди убеждены, что именно химические препараты способны обеспечить высокий уровень работоспособности и благополучия. Тот факт, что психоактивные средства проявляют желаемый эффект короткое время, а затем их действие может быть прямо противоположным, к сожалению, этими людьми до конца не осознается.

Одним из факторов, побуждающих человека принимать нарко-

тики, является отсутствие чувства собственного достоинства. Люди, которые относятся к себе без должного уважения, которые стыдятся себя, могут попытаться подавить это чувство с помощью алкоголя или наркотиков. Они меньше озабочены вредными последствиями всякого рода злоупотреблений. Их поведение направлено на саморазрушение. Такие люди нуждаются в помощи специалистов и в поддержке друзей и родных. Если родители хотят уберечь своих детей от наркомании, они должны воспитать в них чувство собственного достоинства. Дети должны быть уверены в том, что они любимы и дороги родителям, что их уважают и ценят. Многие в этом направлении может сделать и школа.

Существует ли психологическая склонность к химической зависимости? В течение многих лет делались попытки связать определенные личностные характеристики со склонностью к алкоголизму и наркомании. Полагали, что неуверенность в себе, неумение справляться с жизненными трудностями, проблемы во взаимоотношениях с другими людьми, импульсивность подталкивают человека к наркотикам.

Однако в действительности оказалось, что у множества людей, страдающих разного рода химической зависимостью, этих черт нет, в то же время люди, обладающие набором всех этих недостатков, вовсе необязательно становятся алкоголиками и наркоманами.

### **Социальные факторы**

На распространение наркомании в обществе существенным образом влияют его традиции, культура, внимание к этой проблеме средств массовой информации.

Отношение общества к приему наркотиков весьма велико в определении причин пристрастия к наркотикам. Общественное мнение может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на поведение человека. Мнение окружающих особенно важно для подростков. Движение против применения наркотических средств, набирающее силу в нашем обществе, следует рассматривать как благоприятную тенденцию, но нельзя забывать, что алкоголь и наркотики по-прежнему служат «пропуском» в некоторые слои общества, неким ритуальным актом, сопоставимым по значению с образом посвящения.

Тот факт, что применение наркотиков противоречит закону, осуждается обществом и, следовательно, сопряжено с риском, делает его привлекательным для определенных общественных групп, особенно подростков. Возбуждение, связанное с рискованными действиями, поначалу может служить даже большим вознаграждением, чем эффекты применяемых средств сами по себе. Ощущение пережитой вместе опасности тесно связывает всех членов группы наркоманов. Люди, участвующие в реализации программ борьбы с наркоманией, должны учитывать это важное обстоятельство.

Немалое влияние оказывают средства массовой информации и

реклама. Как уже говорилось ранее, в течение многих лет с телевизионных экранов и экранов кинотеатров восхвалялось злоупотребление алкоголем и табаком. Пьющие и курящие герои таких кинофильмов были окружены ореолом мужества и романтизма, они вызывали восхищение и желание подражать им во всем. В настоящее время в обществе ширится протест против рекламы алкоголя и табака. Авторы рекламных роликов оправдывают себя тем, что они не призывают людей пить и курить, а призывают лишь купить их товар. Но молодые, сексуальные, здоровые и спортивные «модели» всем своим видом убеждают зрителей в том, что сигареты и спиртное – неотъемлемая часть интересной и утонченной жизни.

### **Биологические факторы**

В последнее время появляется все больше данных, подтверждающих биологическую природу химической зависимости. Многие случаи алкоголизма и наркомании теперь с уверенностью можно связать с врожденными нарушениями определенных процессов в мозге.

Специалисты пришли к выводу, что дискомфорт, который почти постоянно испытывают определенные люди, обусловлен врожденно низким уровнем эндорфинов. Такие люди чаще впадают в депрессию, они менее терпеливы к боли, тяжелее переносят горести и разочарования. Вполне вероятно, что алкоголь и другие психоактивные средства дают этим людям возможность испытывать очень приятные ощущения, но, когда вещество перестает действовать, они чувствуют себя ужасно. Это создает мощную потребность в повторном применении данного средства и приводит к развитию химической зависимости.

Вряд ли наследственные факторы могут кого-нибудь заставить впервые взять в руки рюмку или принять наркотик. Однако люди с определенными врожденными свойствами с большей вероятностью, чем другие, найдут в этом занятии удовольствие. Однако независимо от того, какие факторы играют решающую роль в развитии химической зависимости от наркотических веществ, ответственность за ее предотвращение или избавление от нее целиком лежит на самом человеке.

### **Что грозит организму наркомана?**

Как отмечает Б.Н. Чумаков, первое, что надо отметить – изменение в последние годы симптоматики клинических проявлений наркомании и токсикомании. Это связано прежде всего с расширением арсенала токсикоманических одурманивающих средств. Наркомания – это бизнес для дельцов, которым нет дела до здоровья других людей. Сотни подпольных лабораторий, талантливых одаренных ученых, устремленных к легкому, но криминальному обогащению, открывают и внедряют все новые, сильнодействующие препараты, не «отпускающие» любопытных после 2-3 кратных приемов внутрь этих ве-

ществ.

Поэтому первоочередное поражение мозга и осложнения, которые фиксируются, в первую очередь, у подростков, трудно диагностировать и начать целенаправленную профилактику. Бесспорно, что пристрастие к одурманивающим средствам развивается не вдруг и не на голом месте. Это длительный период, когда у подростка появляются сдвиги в психике, внешне проявляющиеся в поведенческих отклонениях и расстройствах.

Причины наркомании, как отмечалось выше, генетические, а также – дефекты в воспитании, воздействие микросферы, «протест» против навязываемых подростку требований в семье и школе. Сюда можно отнести и личностную уязвимость, желание быть «причастным к избранным», избравшим для этого свой жаргон, стиль жизни и манеры поведения.

При первом приеме, под воздействием «опытных лидеров», одурманивающие вещества, как правило, неприятны и болезненны для организма. Но в дальнейшем наступает синдром токсикомании – синдром патологического влечения (лекарственная зависимость). На этом этапе происходят изменения психики в виде эйфории или абстиненции, вегетативных сдвигов, понижения настроения, раздражительности. Этот период родители должны заметить раньше, чем педагоги или милиция и врачи, – и обратиться за помощью.

Когда начинается органическое поражение мозга (слабоумие, эпилептиформные расстройства, изменения личности), подростки теряют контроль над дозой и, оглушенные, одурманенные, доводят себя до смертельного отравления.

Изменения нервной системы возникают рано, в первые месяцы приема наркотиков. На этом этапе наблюдается головная боль, нарушение сна, лабильность пульса и артериального давления. Синдром паркинсонизма чаще встречается при использовании самодельных или синтетических наркотических средств. В отдельных научных сообщениях США и других стран описаны случаи паркинсонизма у молодых наркоманов, употребляющих героин.

Тяжелый период, особенно при абстинентном синдроме, длится 8-10 дней и характеризуется разнообразной симптоматикой: рвота, понос, ноющие боли, «ломка» выкручивающего характера суставов и мышц, чувство страха, тревога.

Соматическая патология при наркомании имеет также свои особенности. Поражение сердца, сосудов, легких, желудочно-кишечного тракта, систем крови, синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – весь «букет заболеваний» характерен для наркомана.

В 80% случаев причинами смерти больных наркоманией является передозировка препаратов. Коматозное состояние ослабленного организма ведет к анафилактическому шоку и мгновенной смерти наркомана.

Хорошо известно, что предотвратить болезнь легче, чем ее лечить. Вот почему программы, рассчитанные на предотвращение наркомании среди молодежи, являются жизненно необходимыми.

Трудно определить границу между понятиями «употребление» и «злоупотребление», идет ли речь об алкоголе или наркомании. Химическая зависимость является закономерным итогом разного рода злоупотреблений. Ее становление определяется биологическими, психологическими и социальными факторами. Злоупотребление наркотиками среди молодежи составляет предмет особого беспокойства, поскольку большинство наркоманов зрелого возраста, по их словам, пристрастились к наркотикам именно в юности. Наркомания – это проблема, затрагивающая интересы не только отдельного человека, но и общества в целом. Вот почему общество должно вести неустанную борьбу с наркотиками. Необходимо прилагать усилия к снижению спроса на наркотические средства и препятствовать торговле ими. Существует множество способов реабилитации людей, страдающих химической зависимостью. Ни один из них, однако, не будет иметь успеха, пока человек сам не захочет вернуться к нормальной жизни.

## **КУРЕНИЕ ТАБАКА**

Курение табака – один из наиболее распространенных видов зависимости в мире. Курением увлекаются миллионы людей на планете. В их число входят не только мужчины и женщины разных возрастов, но и подростки и, самое главное, дети.

Зависимость от курения бывает не только физической, но и психологической. В первом случае требование организмом никотиновой дозы слишком велико, чтобы человек мог сосредоточиться на чем-то кроме этого. Может наступить апатия, нежелание что-то делать. Улучшение наступает только после того, как человек выкурит сигарету или несколько, в зависимости от того количества никотина, которое требуется организму для восстановления рабочего состояния.

В случае же психологической зависимости человек хватается за сигарету, если находится в состоянии возбуждения, стресса, нервного напряжения. При таком виде зависимости люди курят, чтобы убить время, или потому, что находятся в курящей компании.

### **Состав табака**

Основным составным компонентом сигареты является никотин. В чистом виде он представляет собой маслянистую жидкость, которая под влиянием воздуха окрашивается и проявляет характерный табачный запах.

В маленьких же количествах никотин способен стимулировать работу головного мозга и даже снять чувство усталости, но только на короткое время. Но чем больше становится количество выкуриваемых сигарет, тем быстрее наступает иное состояние. Происходит сужение

кровеносных сосудов, ухудшается состояние всего организма в целом, вполне возможно расстройство нервной системы.

Вследствие проникновения никотина во внутренние органы при курении у людей, не готовых отказаться от ежедневной порции табака, возникают хронические заболевания гортани и глотки, бронхит, туберкулез легких, рак легких, полости рта, шейки матки, крови. При вдыхании дыма табака повреждается зубная эмаль, в связи с чем могут развиваться: кариес, стоматит, гингивит.

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.д.).

Более 90% основного потока состоит из 35-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения: аммиак, фенол, ацетон, окись азота, цианистый водород, радиоактивный полоний. Основной поток табачного дыма образуют 35% сгорающей сигареты, 50% уходит в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре.

### **Пассивное курение**

Особую опасность представляет собой пассивное или «принудительное» курение. Этому виду курения подвергаются люди, не имеющие табачной зависимости, но которые по различным причинам находятся рядом с курильщиком и вдыхают табачный дым, тем самым отравляя свои легкие.

Опасно это потому, что никотин – не самое токсичное вещество, содержащееся в табачном дыме. Помимо него в дыме содержатся радиоактивные изотопы, табачные смолы, которые, проходя через легкие даже некурящего человека, частично там оседают. Таким образом, даже легкие некурящего человека оказываются поражены табачным дымом.

Принято считать, что смертельная для человека доза никотина содержится в 20-25 сигаретах. Курильщики не умирают от такого или большего количества сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени. Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий её повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям, аллергические заболевания.



## **Отказ от зависимости**

Бросить эту привычку весьма проблематично. Как и в любой зависимости, от которой человек решает вдруг отказаться, необходима железная сила воли и твердое желание завязать, бросить, перестать быть зависимым. Но если все это присутствует, то избавиться от табачной зависимости будет не просто, но вполне реально.

Помните. Все в ваших руках.

### **3.1.5 Методическая разработка беседы «Стресс. Стрессоустойчивость»**

#### **Определение стресса**

К новым условиям жизни нам всегда приходится адаптироваться. Адаптация – это процесс приспособления организма и его функций к меняющимся условиям среды. В случае неблагоприятного протекания процесса адаптации возникает стрессовая ситуация для человека.

Стрессы, неврозы, перенапряжения – довольно обычное явление в нашей повседневной жизни. Нарушая внутреннее равновесие, стресс приводит к дезорганизации природных сил организма человека, а иногда и к затяжной депрессии.

Стресс (от англ. stress – напряжение) – состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий (термин введен Г. Селье в 1936 г.). Это неспецифическая реакция организма на предъявляемые к нему требования (то есть требующая от нас адаптации к этим требованиям).

Стрессоры – факторы, вызывающие стресс.

Стрессоустойчивость человека – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

#### **Стадии стресса**

Развитие стресса проходит 3 стадии, или фазы:

1) фаза тревоги – мобилизация защитных сил (повышение активности симпатической нервной системы и усиление секреции надпочечниками адреналина, норадреналина и глюкокортикоидов в ответ на действие стрессора). Следует непосредственно за экстремальным воздействием и выражается в резком падении сопротивляемости организма;

2) фаза резистентности – приспособление к трудной ситуации

(повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям под действием гормонов). Сопротивление, актуализация адаптационных возможностей организма;

3) фаза истощения, которая при сильном и длительном стрессе может привести к болезни и смерти (утрата надпочечниками способности к требуемой секреции глюкокортикоидов и резкое ухудшение состояния организма). Стойкое снижение резервов организма.

### **Формы стресса**

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации. Г. Селье различал 2 формы стресса:

1) Эустресс / эвстресс (хороший стресс) – защитная, адаптивная реакция организма на стрессоры;

2) дистресс (плохой стресс) – патологическая реакция, его тяжелая форма – шок.

### **Влияние пола, возраста и индивидуальных особенностей**

Г. Селье выделял 2 типа людей по способу реакции на стресс:

1) «скаковые лошади» – чувствуют себя в стрессовых ситуациях как рыба в воде, то есть они живут и счастливы только в быстром ритме жизни, любят острые ощущения (для них стресс – эустресс);

2) «черепахи» – стремятся к покою, тишине, постоянству, для них очень сложно пережить любое изменение в их устроенной, размеренной жизни (для них стресс – дистресс).

Безусловно, молодому человеку легче выйти из стрессовой ситуации, без особого вреда для своего здоровья, поскольку его адаптационные возможности гораздо выше возможностей зрелого человека (это было доказано многими исследованиями). Чем гибче выстроена нервно-психическая система человека, чем он моложе и имеет сознание, свободное от предрассудков, тем легче происходит процесс адаптации и менее болезненно переносятся стрессовые ситуации (например, в молодости гораздо легче менять работу, переходить с одной на другую и меньше от этого переживать, а людям старше 40 лет очень сложно и тяжело привыкнуть к новой работе, это для них большой стресс).

Опрос 2000 американцев показал, что 47% озабочены уровнем стресса в своей жизни, причем большинство из них – женщины.

Мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс. Женщины становятся раздражительными, часто плачут, испытывают нехватку жизненных сил. Мужчины теряют сон и злятся по пустякам.

Также проведенные американскими учеными исследования показывают, что мужчинам сложнее справляться со стрессом, чем женщинам. Ученые провели специальный эксперимент с крысами, в результате которого выяснилось, что у изолированных и подвергнувшихся стрессу самцов снизился иммунитет. У самок же, наоборот, при аналогичной ситуации иммунитет становится сильнее. Возможно, это

связано с тем, что таким образом женщины подсознательно оберегают здоровье своих будущих детей. То есть, по причине материнского инстинкта женская психика иначе, чем мужская, реагирует на стресс.

У одного человека определенные условия вызывают стресс, а у другого нет. Это зависит от личностных особенностей человека (например, экзамены у одних вызывают сильный стресс, другие на них реагируют спокойно, во время сдачи экзаменов живут обычной жизнью). То есть, будет у вас стресс или нет, зависит от особенностей вашей личности.

### **Факторы, вызывающие стресс. Причины стресса.**

Состояние стресса возникает тогда, когда человек чувствует угрозу от чего-либо или кого-либо. Чувствуя угрозу от чего-либо или кого-либо, у человека возникает тревога. У тревоги две функции:

- 1) охранительная (то есть если что-то вызывает у вас тревогу, вы, скорее всего, постараетесь с этим не связываться);
- 2) мотивационная (тревога способствует усилению поведенческой активности, изменению характера поведения).

Стресс всегда возникает в случае рассогласования в системе «человек-среда».

В профессиональной управленческой деятельности стрессовые ситуации могут создаваться сменой событий, необходимостью быстрого принятия решения, рассогласованием между индивидуальными особенностями, ритмом и характером деятельности.

Мы живем во время переизбытка информации. Постоянное увеличение объема знаний и в связи с этим рост потока информации вполне естественно заставляет задуматься: а не приведет ли все это к непредвиденным перегрузкам. Человек не должен пренебрегать элементарными навыками психогигиены «восприятия информации». Иначе это приводит к тому, что у людей появляется все более выраженная привычка постоянно что-то воспринимать. С утра и до поздней ночи – весь период бодрствования – зрение и слух человека находятся под постоянной информационной нагрузкой.

Например, сотовый телефон в наше время стал обычным явлением. Люди на улицах, в транспорте, спешащие по своим делам одновременно, на ходу, решают свои вопросы, назначают встречи, объясняются в любви. Однако последствиями такого приятного удовольствия могут стать усталость, головная боль, проблемы с концентрацией внимания, депрессия – все это может вызвать привычка поболтать по мобильнику.

Часто бывает так, что, слушая радио или краем глаза следя за передачей, человек читает книгу или отправляет смс-сообщение своим друзьям. Постепенно развивается привычка все слушать и смотреть без сосредоточения внимания, и тогда информационный фон служит просто «шумовым интерьером». Исследования показывают, что до известного уровня шумовой фон необходим для нормального

функционирования психики, он тонизирует психику и повышает работоспособность и общий тонус организма. Но в современной жизни наши уши постоянно бомбардируются звуками, уровень которых намного превосходит допустимый для нашего слуха. Гул машин на улицах, шум всевозможных механизмов, производящих различные громкие звуки, громкая музыка в клубах действуют не только на наши уши, но и расшатывают нервную систему. Бессонные ночи по своей инициативе или вине соседей также вредны для здоровья. Все это давит на психику, создавая благоприятные условия для развития стресса и депрессии. Особенно сильны перегрузки психики в наше время у жителей больших городов, в частности, у тех, кто крайне занят или не имеет возможности отдохнуть на природе. Привычка к непрерывной информационно-шумовой нагрузке лишает человека необходимого внутреннего покоя, он начинает опасаться того состояния, когда он останется с собой один на один.

Стрессовая реакция может возникать под влиянием травмы, холода, ожога, избытка или дефицита информации, при действии на организм различных патогенных раздражителей. Стресс может быть следствием неудовлетворенных притязаний или эмоциогенных воздействий (эмоциональный стресс). Главным фактором стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека (например, люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции).

Бывает, что человек не в состоянии контролировать все свои мысли. Он не может расслабиться и переключиться с одного дела на другое. Он чем-то занят. Потом берется за другое, но мысли от первого занятия остаются. В результате на протяжении жизни человек накапливает в себе огромное количество «недодуманных мыслей», которые роятся в голове, перегружая головной мозг и нервную систему. Из-за перегрузки нервной системы происходит снижение адаптационных функций психики, что приводит к стрессу.

### **Последствия стресса**

Что бы ни явилось причиной стресса, последствиями его становятся многочисленные заболевания, такие как ожирение, депрессия и гипертензия. Эмоциональный стресс характеризуется широким спектром нарушений в работе щитовидной железы, половых функций, кровообращения, сердца, кислородообеспечивающих механизмов, иммунитета, психических функций, показателей крови; приводит к сердечно-сосудистым болезням, язве желудка, неврозам, депрессивным состояниям. Развитие этих заболеваний провоцируем мы сами, пытаясь бороться со стрессом не лучшим образом.

Данные американских психологов показали, что люди часто не осознают, насколько губителен стресс, а если и осознают, то их попытки выйти из этого состояния еще более пагубно сказываются на

здоровье. В большинстве случаев, когда человек сталкивается со стрессом, он приобретает множество вредных привычек, начиная с переедания и заканчивая употреблением алкоголя и наркотиков. Мы ищем способы успокоиться, но эти способы не самые лучшие для нашего здоровья. Это приводит к проблемам со здоровьем и лишь усугубляет стресс.

Г. Селье говорил о том, что старение – это итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение всей жизни. Потому что любой стресс оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. При этом, успешная деятельность способствует замедлению старения, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и будете удачно с ней справляться.

### **Методы и способы предупреждения и преодоления стресса**

Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации (взаимодействие).

Для нормального функционирования организма и психики, в том числе и сосредоточенности внимания, человеку необходимо периодически оставаться в полном одиночестве и тишине. Именно в такой обстановке создается тот внутренний покой и равновесие, необходимые для полноценной организации и переработки ранее полученной информации, для формирования и закрепления новых программ поведения и деятельности.

Любой человек должен уметь защитить себя от вредных воздействий «дистресса», укрепляя свое физическое и душевное состояние. Г. Селье предложил собственный «рецепт» поведения, назвав его «альтруистическим эгоизмом»: *необходимо думать о себе, но быть полезным и нужным другим, добываясь хорошего к себе расположения окружающих.* Хорошо, если стремление быть полезным и необходимым для других людей, станет жизненным кредо каждого человека, однако не стоит доводить это стремление до абсурда, до альтруизма, так как это может привести к постоянной, пусть и неосознанной фрустрации из-за стресса. Другая крайность – слишком настойчивое и беспощадное преследование своих целей может привести к серьезным проблемам, так как такой подход к жизни неизбежно приводит к антагонизму и враждебности между людьми.

Индивидуально применяются нелекарственные методы: психотерапия, дыхательные и физические упражнения, музыка, физиотерапевтические процедуры и т.д. Для реабилитации последствий эмоционального стресса применяются специальные мероприятия, включающие тепло-холодовые процедуры в сауне, обильный прием жидкости и прием специальных витаминно-минеральных комплексов.

Снять стресс помогают:

1) дыхательные упражнения

2) сауна

3) массаж

4) релаксация (от лат. *relaxatio* – расслабление, уменьшение напряжения) – процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической или физической нагрузкой. Посредством релаксации достигается состояние покоя, расслабленности, снижение тонуса скелетной мускулатуры. Предполагается, что человек в состоянии нервного напряжения испытывает и мышечное напряжение, а человек в состоянии мышечного напряжения начинает испытывать и напряжение умственное. Следовательно, для того, чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум (и наоборот); а психическое расслабление ведёт к расслаблению физическому, мышечному. Но несистематические и поверхностные занятия релаксацией дают лишь временный, неполный эффект. И только регулярные занятия по правильной методике приводят к стойкой генерализации эффекта, в результате чего у человека стойко снижается мышечное (и, следовательно, психическое) напряжение, увеличивается устойчивость к стрессу, усиливается внимание.

Перед релаксацией нужно принять осознанное решение ни о чём не волноваться и занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно.

5. Мороженое великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат эффективный природный транквилизатор (триптофан), успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

6. Шоколад. Долгое время его считали наркотиком, так как нашли в нем вещества, присутствующие и в марихуане. Но впоследствии было доказано, что концентрация этих веществ настолько мизерна и большинство из них разлагаются еще в желудке, не достигая мозга. Зато другие исследователи нашли в шоколаде вещество, родственное гормону адреналину. Оно повышает кровяное давление, делает более частым пульс, то есть является природным стимулятором, как кофеин.

7. Орехи грецкие, фундук, кешью и др. В орехе содержится большое количество магнезии, которая успокаивающе действует на мозг человека, находящегося в возбужденном состоянии. Потребление ореха в момент стресса способствует снятию напряжения. Недостаток магнезии приводит наш мозг в гиперактивное состояние, что в итоге становится причиной раздражительности, забывчивости, приводит к частым головокружениям. Другими отличными источниками магнезии могут быть фасоль, йогурт, ореховое масло, зеленые листовые овощи и различные специи.

8. Искусство. Английские ученые из Вестминстерского университета поставили эксперимент на работниках офисов Лондона. В перерыв они отправили 28 клерков и менеджеров в городскую галерею

Гилдхолл (в ней представлены работы XIX века и академическая живопись на исторические сюжеты, а также многочисленные виды Лондона). В результате исследования выяснилось, что за 40 минут наслаждения искусством уровень стресса у подопытных снизился на 45 %. В слюне испытуемых наблюдалось 32-процентное снижение вещества кортизола, появляющегося в организме человека при стрессовых ситуациях и напряжении. Обычно такое снижение содержания кортизола случается за 5 часов.

9. Практика снятия стресса путем переключения типов внимания уже давно разрабатывается на Западе. В последние годы все более модным становится так называемый «бук-брейк» (перерыв на книгу). На интеллектуальных производствах, служащие которых имеют дело с созданием и редактированием текстов, вводятся перерывы на чтение художественной литературы. Это, как считают ученые, также позволяет снять напряжение от постоянной занятости актуальными проблемами.

#### 10. Аутогенная тренировка (АТ).

Хорошо известен тот факт, что нарастающее эмоциональное возбуждение можно уменьшить, а иногда и ликвидировать, если человек имеет возможность проделать несколько активных движений: сделать ряд интенсивных физических упражнений. Пробежаться, просто походить некоторое время быстрым шагом и т.д. исследователи полагают, что часто состояния стресса, особенно хронического, развиваются из-за недостаточной возможности человека, ведущего малоактивный образ жизни, осуществить так называемое двигательное «отреагирование» эффектов стресса, которое становится возможным в случае выполнения ряда активных двигательных актов. Упражнения должны быть такими, при которых поддерживается более высокий уровень потребления кислорода (например, тренировки на выносливость).

Три главных правила психогигиены (обеспечение благополучия нервно-психической сферы человека):

1. **НЕ СТРАДАТЬ!** Несмотря ни на что. Не надо купаться в своих страданиях, засыпать и просыпаться с мыслями о случившихся неприятностях, постоянно перебирать в голове все детали произошедшего. От этого ухудшается и физическое здоровье. Страдать вредно. Старайтесь вытеснить страдание. Чем? Мысленным образом, который способен улучшить настроение вам лично (дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т.д.)

2. **ВСЕГДА БЫТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.** Если не в приподнятом, то хотя бы в спокойном, комфортном состоянии. Надо уметь приучить себя так реагировать на различные превратности жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее, ровное настроение. Несмотря ни на что. Почему? Потому что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функциони-

руют оптимально (сердце, голова, легкие, иммунная система).

**3. НЕ ДОПУСКАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ. СВОЕВРЕМЕННО ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИЛЫ.** Как его определить? Например: если после даже самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то накануне он просто основательно устал – и не более. Но если после больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, это уже явные признаки наступившего переутомления. Как помочь? Организация правильного отдыха, рационального питания и использование соответствующих медицинских методов – физиотерапевтического и фармакологического.

### **3.2 Методики диагностики межличностных отношений в группе**

#### *«Свое пространство»*

Студенты встают в круг. Выбирается желающий создать свое пространство. Он встает в круг, закрывает глаза. Всем остальным предлагается встать относительно этого человека, так как они считают для себя комфортным (необходимо прислушиваться именно к своим чувствам). После этого, студент открывает глаза и осматривает, кто, где находится. Затем, не сходя с места, он просит ребят переместиться так, как ему удобно и комфортно (создает «свое пространство»). Это может повторить каждый желающий в группе.

На рефлексии обсуждаются те пространства, которые были созданы. Куратор для себя делает определенные выводы, некоторые из которых может озвучить по необходимости. Ключ:

1) Большое значение имеет расстояние: степень удаленности говорит о степени доверия и интереса к человеку. Те, с кем студент общается больше всего, оказываются ближе.

2) Ближний круг: тех, кого студент поставил в зоне видимости, он стремится контролировать (или видеть постоянно рядом с собой), а те, кто за спиной — призваны обеспечивать «тыл», поддержку, пользуются безоговорочным доверием.

3) Дальний круг: те, кто находится в зоне видимости, пользуется наименьшим доверием, а те, кто за спиной с боку просто не особенно интересны или знакомы этому человеку.

4) Если студент предлагает кому-то сесть на стул или занять иное положение, которое делает его ниже над этим человеком, он чувствует или стремится к превосходству над ними. И наоборот, возвышая людей (просит встать на парту, на стул) он признает их превосходство (в какой-либо сфере жизни, в личностном плане и т.д.).

5) Созданные микрогруппы и их комбинации как раз и говорят, в какой атмосфере данному студенту удобнее всего.



### *«Студент. Родитель. Ровесник»*

Упражнение помогает выяснить положение каждого студента в данной группе относительно остальных, а также общую степень доброжелательности в коллективе.

Студенты встают в круг. Выбирается желающий участвовать первым. Он закрывает глаза, остальные по очереди подходят к нему и пожимают руку. Руководствуясь только своими ощущениями, студент говорит, кто ему пожимает руку: «ровесник», «студент» или «родитель». Куратор в это время фиксирует ответы. Затем данная процедура повторяется для каждого студента в группе.

После этого куратор подсчитывает результаты и рассказывает студентам значение произошедшего.

Ключ:

«Родителей» чаще называет те, кто чувствует себя в данном коллективе не уверенно («ребенком»).

«Студентов» чаще называет человек, чувствующий свое превосходство над другими.

Рукопожатия «ровесников» чувствует тот, кому в коллективе комфортно, он находится среди единомышленников, среди людей своего уровня, возраста, круга.

### *«Королевство» (автор: Н.М. Данилов-Ломов)*

Цель тренинга — через взаимодействие в ситуации интерактивной игры сделать видимыми и понятными для участников **отношения внутри команды**

В захватывающей игровой форме, снимающей барьеры и дающей возможность широкого взаимодействия участников, выстраивается динамическая неформальная структура коллектива. Каждый участник получает опыт управления собой и другими, осознает степень своего влияния и место в группе.

В ходе игры участники осознают:

- степень притязаний каждого члена группы на лидерство;
- распределение ролей внутри группы (неформальные лидеры, их сторонники, оппозиция, аутсайдеры и т.д.);
- уровень допустимой агрессии, терпимость к инакомыслию, возможность выражения своих желаний и намерений в группе, конкуренция и взаимопомощь;
- подгруппы внутри коллектива и их влияние на процесс в целом;
- общий уровень групповой сплоченности.

Ход игры.

Для начала предлагается всем участникам встать в круг, по-

смотреть друг на друга, попытаться расслабиться (необходимо создать условия, чтобы участники вели себя естественно).

Ведущий объясняет участникам, что отныне они живут в государстве — королевстве и им необходимо избрать короля. Участник, первый поднявший руку, 30 становится королем, что фиксируется на бумаге. Король выбирает себе место, где он будет находиться и воссесть.

Затем Король выбирает, какие 4 министерства будут существовать в его королевстве, кто эти министерства будут возглавлять, и где эти люди будут находиться относительно комнаты.

Выбранные 4 министра выбирают себе по 2 заместителя, оглашают, за что данные люди будут отвечать и где находиться относительно комнаты.

Каждый из заместителей выбирает себе по 1 заместителю, оглашает их функциональные обязанности и располагает относительно комнаты.

Таким образом, формируется 4 эшелона власти:

1. Король.
2. Министры.
3. Заместители министров.
4. Заместители заместителей министров.

Роли распределены, каждому из участников дается возможность сделать два хода.

- 1 ход: каждый из участников обменивает двух людей в группе должностями, если он считает, что кто-то не достоин данной роли и есть человек более достойный. Сам меняющий остается на своем месте, пока его не поменяют. Каждый имеет право сделать лишь один ход. После того, как все сделали ходы, получившиеся результаты фиксируются на ватмане.
- 2 ход: каждый из участников сам меняется той должностью, которую бы ему хотелось занять вплоть до должности короля. Участник может сделать лишь один ход. Данные фиксируются на бумаге.

Таким образом, в конце тренинга проводится анализ, кто с какой должности начинал, и кто какой закончил должностью.

Далее каждый высказывается от впечатлений, которые он испытывал в ходе данного тренинга. Также разговор можно вынести на тему лидерства: кто считает себя лидером? Кто такой лидер? и т.д.

Упражнения на доверие.

#### *«Маятник»*

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки

ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

#### *«Поддержка на доверие»*

Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади, должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит должен занять удобное положение (см. «Маятник»); принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

#### *«Фотоаппарат»*

Группа делится на пары. Один в паре становится фотографом, второй — фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении или на улице и, слегка нажимая на его голову, «делает снимок» (фотоаппарат во время нажатия на секунду открывает глаза и вновь их закрывает). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте были «сделаны снимки». Затем роли меняются.

Затем студенты садятся в круг, и проводится обсуждение произошедшего. Наиболее важные моменты, на которые необходимо обращать внимание: кто из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупредил ли об опасности, думал ли о напарнике; насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему; кому приятнее было быть фотографом (ведущим), а кому фотоаппаратом (ведомым).

### **3.3 Методика игровой педагогики**

Игровые методики — одна из форм решения воспитательных задач. Деловые игры наиболее необходимы для анализа ситуации, когда сложно получить точную информацию через диалог (непосредственно от человека) в силу того, что он ее сам еще не осознал. Игры в педагогике высшей школы — это моделирование ситуаций, которые возникают в студенческом коллективе, а также способ разрешить многие вопросы и трудности в общении.

Основные требования к проведению игр:

— преподавателю-куратору необходимо понимать, какую цель он

преследует, проводя игру (знакомство студентов группы, сплочение, снятие напряжения, диагностика отношений в группе и т.д.) — ЗАЧЕМ?;

— во время проведения деловых игр задача куратора — внимательно наблюдать за членами группы (за их поведением, действиями, эмоциональным состоянием, степенью активности, межличностными отношениями и т.д.) — НАБЛЮДЕНИЕ;

— после проведения упражнения (деловой игры) с группой обязательно проводится его рефлексия (самоанализ); при этом куратору необходимо только управлять и организовывать процесс обсуждения, а комментировать произошедшее допустимо лишь после завершения высказываний студентов (в качестве своей точки зрения, объективно проанализировав ситуацию).

### 3.3.1 Игры на знакомство группы

#### 1. «Общее имя»

Удобно проводить 1-го сентября при первом знакомстве. Куратор говорит студентам: «Чтобы нам познакомиться быстрее, можно назвать общее имя. Это просто: одновременно со всеми каждый называет свое имя». Получается громкое и веселое имя, состоящее из звукосочетаний различных имен.

#### 2. «Математика»

Сидящие по кругу называют цифры от одного до пяти. Каждый пятый вместо того, чтобы сказать «пять», называет свое имя и встает (он больше не участвует в игре). И так далее пока каждый не представится.

#### 3. «Снежный ком»

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен повторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

Методика имеет несколько вариаций. Можно называть не только имя, но и качество характера, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ольга – обаятельная, Светлана – своенравная, Николай – надежный).

Можно называть имя и свой любимый фрукт или овощ (Наталья – груша, Сергей – ананас).

#### 4. «Паспорт знакомства»

Студентам раздается лист, на котором написано задание. Образец задания:

Найдите (запишите на листе их имена) как можно больше тех, у кого такие же, как у Вас:

1. Месяц рождения \_\_\_\_\_

2. Цвет глаз \_\_\_\_\_
3. Место рождения \_\_\_\_\_
4. Размер обуви \_\_\_\_\_
5. Любимое блюдо \_\_\_\_\_
6. Любимое художественное произведение \_\_\_\_\_
7. Хобби, увлечение \_\_\_\_\_
8. Качество, которое больше всего цените в людях \_\_\_\_\_

Студенты самостоятельно должны найти всех схожих с ними, по каким-либо параметрам людей (они могут ходить, спрашивать с места, ждать, когда к ним подойдут, задача куратора – только наблюдать). На это задание дается от 5 до 20 мин. в зависимости от количества студентов в группе. После этого проводится рефлексия. Примерные вопросы: «У кого больше всего сходств по какому-либо пункту?», «У кого нет совпадений по какому-либо пункту?», «Есть ли сходжие по всем пунктам студенты?», «Что было сложно при выполнении задания?».

### **5. «Рассказы в тройках»**

Студенты разбиваются по тройкам и в течение 2 минут рассказывают друг другу о себе все, что успеют. Затем тройки меняются, и повторяется та же деятельность. После этого группа садится в круг и обсуждает наиболее запомнившиеся факты и истории из жизни студентов группы, с которыми успел познакомиться. При этом обязательно сначала назвать имя и фамилию человека, о котором будет идти речь.

### **6. «Я не умею»**

Группа садится кругом (так чтобы все друг друга видели) и по очереди рассказывает о себе, начиная со слов: «Я не умею...» Куратор после высказывания студента может задать возникшие вопросы. После того как выступили все студенты, могут задавать вопросы все желающие (тем, к кому они появились во время проведения упражнения). Задача куратора наблюдать и анализировать выступления. Кто-то из студентов действительно старается быть искренним, признаться в своих неумениях (которые часто означают, что человек желает этому научиться), а кто-то постарается показать себя с лучшей стороны, не желая раскрываться перед малознакомыми однокурсниками (соответственно, высказывания «Я не умею стирать» и «Я не умею лгать» явно отличаются по информационной нагрузке). Задача куратора – организовать свободный, интересный диалог.

### **7. «Интервью»**

Каждый студент пишет на листочке свои имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члены группы вынимают по одному листочку. Задача студентов – взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека – 5 мин. После того как каждый из участников взял интер-

вью, все садятся вокруг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашивали. Содержание своего рассказа студент определяет сам: он может рассказать все услышанное, а может лишь некоторую информацию.

### **8. "Передай маркер"**

Игра выполняет одновременно две функции: знакомство и сплочение.

Студенты встают вокруг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий берет маркер и бросает его любому из членов группы, тот передает дальше, при этом обязательно запоминая, от кого получил(а) и кому передал(а) маркер. Нельзя передавать маркер стоящим рядом и через одного. Те, кто передал маркер, скрещивают руки на груди, чтобы можно было понять, в чьих руках маркер еще не побывал. Перед тем как бросать маркер, необходимо спросить: «Как тебя зовут?», услышав ответ, назвать по имени и только затем бросать.

После того как первый круг завершен (не важно падал маркер при этом или нет), студентам ставится условие, что теперь, сохраняя траекторию передачи, необходимо бросать маркер так, чтобы он ни разу не упал. Если это случилось, то круг начинается сначала. Время на игру не ограничено. Если долго не получается, то куратор может помочь, давая советы. Например, «Будьте внимательнее, когда передаете маркер», «Не мешайте друг другу», «Это ваше общее дело, и вы должны его сделать обязательно» и т.п. Если задание с одним маркером выполнено слишком быстро (с первого или со второго раза), то можно добавить еще один маркер или попросить сделать шаг из круга, тем самым, усложнив задание.

Необходимые материалы: 1 или 2 маркера (можно использовать ручку, крупный брелок).

### **9. «Приседалки»**

Игра одновременно помогает познакомиться, сплотиться и создать непринужденную атмосферу в группе.

Группа встает вокруг. Задача студентов называть по очереди свои имена и присесть. При этом нельзя называть имена стоящим подряд (стоящим рядом) и через одного студентам. В случае одновременного произношения имен или нарушения правил чередования игра начинается сначала. Продолжается до тех пор, пока задание не будет выполнено правильно.

## **3.3.2 Игры на сплочение, доверие, тренинги на командную работу, занятия по лидерству**

### **1. «Мой идеальный коллектив»**

Материалы: 3 ватмана, 9 маркеров, скотч.

Исходное положение участников: 3 группы, отделенных друг от друга.

Задание: каждой команде нарисовать картину «Мой идеальный коллектив».

Правила: у вас есть 5 минут на обсуждение тактики выполнения задания.

По истечении времени обсуждения команды одновременно приступают к выполнению задания. За сказанное слово – штраф (2 минуты на выполнение задания). 1–2 человека представляют картину, аргументируя ее не более 2 минут.

## **2. Упражнение «Выбор»**

Исходное положение участников: участники сидят на стульях в круге, по команде «Выбор» каждый участник указывает пальцем вытянутой руки на одного из других участников.

Задание: добиться такого выбора, в котором группа разбилась бы на пары.

Правила: участникам нельзя разговаривать, участникам нельзя вставать со стульев, участники делают свой выбор одновременно по команде ведущего и не могут менять его до следующей команды.

Примечание: ведущий дает команды в быстром темпе.

## **3. Упражнение «Автопортрет»**

Материалы: игровые листки по количеству участников. Игровой листок представляет собой лист А4, согнутый пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.

Исходное положение участников: участники сидят за столом, каждому участнику ведущий выдает игровой листок.

Задание: каждому участнику нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его.

Время на выполнение: 5 минут.

Правила:

1. По истечении времени на выполнение участники сдают автопортреты ведущему.

2. Ведущий перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке.

3. Каждый участник пишет на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, профессия подходит человеку, нарисованному на портрете. Время – 1 минута.

4. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу.

5. Участникам нельзя смотреть на предыдущие записи.

6. Участники, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску.

7. Когда портреты «обошли» весь круг, ведущий собирает их. Затем участники разбирают автопортреты.

8. По желанию каждый участник может высказаться о надпи-

сях под своим автопортретом, показать их другим участникам.

### **Упражнения на доверие**

#### **1. «Маятник»**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

#### **2. «Поддержка на доверие»**

Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади, должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит, должен занять удобное положение (см. «Маятник»); принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

#### **3. «Фотоаппарат»**

Группа делится на пары. Один в паре становится фотографом, второй – фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении или на улице и, слегка нажимая на его голову, «делает снимок» (фотоаппарат во время нажатия на секунду открывает глаза и вновь их закрывает). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте были «сделаны снимки». Роли меняются.

Затем студенты садятся в круг, и проводится обсуждение произошедшего. Наиболее важные моменты, на которые необходимо обращать внимание: кто из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасности, думал ли о напарнике; насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему; кому приятнее было быть фотографом (ведущим), а кому фотоаппаратом (ведомым).

### **Игры на взаимодействие группы (выявление лидера, сплочение)**

#### **1. «Веревочка»**

Все игроки стоят по кругу, крепко держа друг друга за руки



«замком». Между первым и вторым студентами висит веревочка со связанными концами. Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Веревка теперь находится между вторым и третьим студентами, потом третий повторяет действия второго и так далее по кругу. Главное: во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Длина веревки – 1 м.

## **2. «Карета»**

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студентов: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Если студент выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того как карета готова, студенты садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

## **3. «Слепые фигуры»**

Студенты встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как студенты решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если они не довольны увиденным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.

Примечание: в данном задании можно использовать веревку со связанными концами, за которую берутся все студенты группы.

#### **4. «NITRO»**

Трое из группы берутся за руки, они и есть NITRO. Группа должна их перенести по прямой на расстояние 2 – 4 м так, чтобы они не касались земли, а также не меняя положения их корпуса и не разрывая рук этих студентов. При этом все члены группы должны заботиться об удобстве и безопасности NITRO.

#### **5. «Глаза в глаза»**

Группа садится в круг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя "договариваться" с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего все встают и подходят к своей паре. Скорее всего, сразу не все смогут "договориться глазами", поэтому упражнение повторяется, но при этом студенты рассаживаются на другие места в круге. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

#### **6. «Общие объятия»**

Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с этими людьми. Потом через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и так далее, пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.

Примечание: после каждого нового «объятия» группе необходимо предлагать выпрямиться (для этого студентам придется ближе подойти друг к другу). Первый раз игру можно остановить, если ребятам становится не уютно или очень сложно стоять.

#### **7. «Енотовы круги»**

Необходима крепкая веревка, концы которой связывают (получается кольцо). Группа берет за веревку руками, распределяясь равномерно по всему кругу. Затем начинают осторожно отклоняться назад, растягиваясь в стороны до тех пор, пока смогут держать равновесие. Далее можно предложить студентам:

- всем присесть, а затем встать;
- отпустить одну руку;
- пустить волну по веревке (покачать веревку).

Затем обсуждают работу в группе: чувствовали ли студенты поддержку друг друга; старались ли помогать соседям; насколько были аккуратны; было ли чувство безопасности (или наоборот опасения, что можно упасть) и т.д.

#### **8. «Консилиум»**

Группа садится в круг и ей зачитывается следующая легенда: «Вы хирурги, которым предстоит сделать срочную операцию по пересадке сердца. В ней нуждается 6 человек, но у вас только одно донорское сердце и больше в течение ближайшего времени найти невозможно. Вам необходимо решить, кого из пациентов вы будете спасать».

На доске (или на ватмане) написан список тех, кого необходимо спасти:

- ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа,
- мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей,
- беременная девушка 18 лет, больная СПИДом,
- мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать, малолетние брат и 2 сестры,
- парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка,
- женщина 35 лет – мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

Затем группе дается на обсуждение 20 – 40 мин. (в зависимости от числа студентов и от степени их сработанности). После этого группа называет свое общее решение и обосновывает его.

В данной игре крайне важна рефлексия. Она должна быть направлена на снятие подавленного состояния участников группы и напряженной атмосферы в целом. Для этого обсуждение необходимо направить на анализ взаимодействия группы: кто больше высказывался; почему некоторые отмалчивались; внимательно ли слушали аргументы друг друга; насколько комфортно было общаться в группе; почему возникали проблемы в общении; мнению какого человека больше доверяли, почему. Общее время на обсуждение: от 30–40 мин. до 1 ч.

Примечание: куратор во время обсуждения внимательно наблюдает за группой и отмечает поведение каждого: лидеров, агрессоров, молчунов.

### **Игры на сплочение группы, снятие напряжения**

#### **1.«Мечты» (20 мин.)**

Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Материалы: бумага и маркеры.

Предложить участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяться мыслями о своих мечтах или даже изобразить их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди... могут помочь, а какие три – помешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать, чтобы мечта сбылась.

Примечание: это упражнение проходит хорошо, если к обмену мечтами подходить творчески (сценки, творческие выражения мечты, мимические постановки).

#### **2. «Круг знакомств»(10 мин.)**

Цель: сплотить и раскрепостить участников группы.

Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр,

называет свое имя, показывает какое-то движение, жест, характеризующий его, затем возвращается снова в круг.

### **3. «Постройтесь по росту» (15 мин.)**

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

Материалы не требуются.

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно предложить построиться по цвету глаз, по цвету волос.

### **4. «Два зеркала»(25 мин.)**

Все ребята выстраиваются в линию в одной части площадки, напротив, лицом к ним встает один из участников – «немое зеркало». Перед всеми участниками, лицом к немому зеркалу встает «говорящее зеркало». Потихонечку, по одному каждый из членов группы подходит к спиной стоящему «говорящему зеркалу», а «немое зеркало» должно объяснить жестами и мимикой этого человека. «Говорящему зеркалу» необходимо отгадать, кто подошел. Постепенно участники упражнения меняются местами, так чтобы каждый участник попробовал себя в главных ролях. Затем упражнение анализируется, кто что чувствовал, узнал ли кто-то что-то новое о себе.

## **Диагностические игры**

### **«Королевство» (автор Н.М. Данилов-Ломов)**

Цель игры: через взаимодействие в ситуации интерактивной игры сделать видимыми и понятными для участников отношения внутри команды.

В захватывающей игровой форме, снимающей барьеры и дающей возможность широкого взаимодействия участников, выстраивается динамическая неформальная структура коллектива. Каждый участник получает опыт управления собой и другими, осознает степень своего влияния и место в группе.

В ходе игры участники осознают:

- степень притязаний каждого члена группы на лидерство;
- распределение ролей внутри группы (неформальные лидеры, их сторонники, оппозиция, аутсайдеры);
- уровень допустимой агрессии, терпимость к инакомыслию, возможность выражения своих желаний и намерений в группе, конкуренция и взаимопомощь;
- подгруппы внутри коллектива и их влияние на процесс в целом;
- общий уровень групповой сплоченности.

Ход игры

Для начала предлагается всем участникам встать в круг, посмотреть друг на друга, попытаться расслабиться, необходимо создать условия, чтобы участники вели себя естественно.

Ведущий объясняет участникам, что отныне они живут в государстве-королевстве и им необходимо избрать короля: кто хочет им быть? (человек, первый поднявший руку, и становится королём). Это фиксируется на бумаге. Король выбирает себе место, где он будет находиться и восседать.

Затем Король выбирает, какие 4 министерства будут существовать в его королевстве, кто эти министерства будет возглавлять и где эти люди будут находиться относительно комнаты.

Выбранные 4 министра выбирают себе по 2 заместителя, оглашают, за что данные люди будут отвечать и где находиться относительно комнаты.

Каждый из заместителей выбирает себе по 1 заместителю, оглашает их функциональные обязанности и располагает относительно комнаты.

Таким образом, сформировалось 4 эшелона власти.

1. Король.
2. Министры.
3. Заместители министров.
4. Заместители заместителей министров.

Роли распределены, каждому из участников даётся возможность сделать два хода.

1-й ход: каждый из участников обменивает двух людей в группе должностями, если он считает, что кто-то не достоин данной роли и есть человек более достойный. Сам меняющий остаётся на своём месте, пока его не поменяют. Каждый имеет право сделать лишь один ход. После того как все сделали ходы, получившиеся результаты фиксируются на ватмане.

2-й ход: каждый из участников сам меняется той должностью, которую бы ему хотелось занять вплоть до должности короля. Участник может сделать лишь один ход. Данные фиксируются на бумаге.

Таким образом, в конце тренинга делается анализ, кто с какой должности начинал, и кто какой должностью закончил.

Далее каждый высказывается о впечатлениях, которые он испытывал в ходе данного тренинга. Также разговор можно вынести на тему лидерства: кто считает себя лидером? Кто такой лидер?

### **Деловая игра с использованием метода «мозгового штурма»**

Дискуссия – одна из наиболее востребованных форм проведения занятий. В процессе преподавания дискуссия зачастую возникает стихийно, и дидактические недостатки восполняются насыщенным содержанием. Но диспут во внеучебное время предполагает четкую постановку целей и выбор оптимальной модели общения, адекватной си-

туации.

В зависимости от существующей проблемы в студенческой группе определяется соответствующая методика. Рассмотрим несколько вариантов.

**I.** Проблема заключается в необходимости разработки плана мероприятий для группы, поиска новых идей, организации командной работы.

Задача – максимально активизировать всех участников группы и принять оптимальное для всех решение. В этом случае наиболее эффективным методом является мозговой штурм. Этапы мозгового штурма.

### **1. Выявление идей**

Ведущий задает интересующий вопрос и фиксирует полученные ответы.

Задачи ведущего по отношению:

– к содержанию вопроса: добиться однозначного понимания вопроса всеми присутствующими;

– высказанным идеям: не допускать критику и интерпретации своих и чужих идей участниками на первом этапе;

– комментариям: воздерживаться от комментариев. Но при отступлении от темы напоминать предмет обсуждения, повторяя первоначальный вопрос;

– участникам обсуждения: стараться привлечь всех участников к высказыванию идей. Обращаться индивидуально к мнению тех, кто не высказался. Записывать следует все поступающие идеи, причем таким образом, чтобы их видели участники (на ватмане или на доске).

После того как будут высказаны все возможные варианты, можно еще раз напомнить вопрос и записать 2–3 новых предложения.

Итог – от 25 высказанных идей.

### **2. Комбинирование идей**

Второй этап предполагает выяснение общего в предложенных идеях и объединение их в группы. Для этого ведущий последовательно выясняет взаимосвязь между записанными мыслями, задавая наводящие вопросы и предлагая обобщающие названия. Все хаотично записанные предложения расформируются в колонки по смысловому признаку.

Задачи ведущего по отношению:

– к содержанию обсуждения: предлагать собственные варианты обобщений и задавать уточняющие вопросы авторам идей, выясняя изначально заложенный в них смысл;

– участникам обсуждения: добиваться интерпретаций собственных, а не чужих предложений, а также стремиться к достижению согласия в выборе формулировок обобщающих слов.

Итог – объединение идей в несколько групп.

### **3. Выбор оптимального решения**

Все выделенные группы предлагают то или иное решение проблемы, задача сводится к выбору наиболее эффективного решения. Для этого необходимо определить критерии эффективности, как то: реалистичность предложения (соответствие изначальных задач и ожидаемого результата, количество задействованных материальных и человеческих ресурсов), заинтересованность группы в реализации идеи, возможность и необходимость привлечения дополнительных средств и т.п.

Задачи ведущего по отношению:

– к содержанию обсуждения: задавать наводящие вопросы исходя из выявленных критериев эффективности, фиксировать достоинства и недостатки каждой группы идей. Даже при условии одобрения одной из групп идей остальные не отбрасываются, но остаются в качестве возможной перспективы, рассматриваются и дополняются на следующих обсуждениях;

– участникам: стремиться к объективным суждениям, без лоббирования собственных предложений. Принятие какой-либо стратегии исходя из наибольшего количества положительных характеристик.

Итог – выбор оптимальной идеи и определение плана ее реализации. Таким образом, мозговой штурм, помимо генерации идей, способствует появлению творческой атмосферы в студенческом коллективе и индивидуальному самовыражению каждого участника.

**II. Разнообразие мнений по вопросам политики, морали, социальной сферы, образования, прочим проблемам на макро- и микроуровнях, волнующим студентов, возможно прояснить с помощью Парламентских Дебатов (ПД). В основе ПД модель реального парламента, в котором две стороны – правительство и оппозиция – обсуждают один законопроект, то есть тему дебатов. Цель правительства – отстаивать проект, цель оппозиции – опровергнуть его. В дебатах участвуют только две команды: правительство (премьер-министр и член правительства) и оппозиция (лидер оппозиции и член оппозиции).**

Правительство имеет право дать любую интерпретацию темы, если только кейс (выдвигаемый тезис) определяет общий смысл темы и достаточно справедлив, чтобы можно было вести дебаты за обе стороны; достаточно ясен, чтобы обе команды знали, что им нужно доказывать. Оппозиция должна отвечать на любой кейс правительства.

Команды не имеют права менять формулировки своих позиций, аргументов, определений неясных понятий. В течение первых четырех речей (кроме первой и последней минуты речи) любой представитель команды оппонента может с позволения выступающего задать ему вопрос или сделать комментарий (не более чем 15 с.) по поводу его выступления. В заключительных речах (речах опровержения) не разрешается приводить новые аргументы или логические построения, а так-

же комментировать и задавать вопросы.

Регламент (возможно продление времени речей при условии подготовленности команд).

Премьер-министр (конструктивная речь) – 4 мин.; лидер оппозиции (конструктивная речь) – 5 мин.; член правительства (конструктивная речь) – 6 мин.

Член оппозиции (конструктивная речь) – 6 мин.; лидер оппозиции (опровержение) – 4 мин.; премьер-министр (опровержение) – 5 мин.

Судят участников парламентских дебатов компетентные в заявленной теме преподаватель, студент или группа студентов.

Примечание: 1. С точки зрения судейства, главным является введение правительством последовательного, ясного и справедливого законопроекта и опровержение его оппозицией.

2. Победившей считается команда, которая была лучшей в развитии своих аргументов и опровержении аргументов оппонентов. Рекомендуется оценивать выступления спикеров с точки зрения их структуры (логичность построения речи), содержания (глубина и доказательность аргументов), способа (культура речи, корректность, эмоциональность).

3. Основанием для однозначного присуждения поражения команде могут служить: введение трюизма (правительство); использование спецзнаний (правительство); введение новых аргументов в заключительных речах (обе команды); согласие с кейсом правительства (оппозиция); крайне некорректное поведение по отношению к оппоненту, судье (обе команды).

4. Судья может остановить игру в том случае, если имеет место неприкрытое оскорбление команды оппонентов.

### **Словарь для участника дебатов**

**Трюизм** – это выражение или утверждение, как бы совершенно истинное, но с трудом опровергаемое. Например, «каждый человек хоть когда-нибудь спит» или «вы можете сесть на этот стул».

**Кейс** – тезис, выдвигаемый правительством и соответствующий теме ПД, который возможно опровергнуть. Например, «эта палата предлагает отменить студенческие стипендии».

**Премьер-министр (ПМ)** – глава правительства. Он должен связать правительственную позицию с резолюцией дебатов, ясно сформулировать кейс правительства и поддержать его, по крайней мере, с трех точек зрения.

**Член правительства (ЧП)** – помощник ПМ. Он должен выполнить две цели: установить превосходство правительства и разбить попытки оппозиции опровергнуть позицию правительства.

**Лидер оппозиции (ЛО)** – главное лицо оппозиции. ЛО должен выдвинуть философию оппозиции, опровергнув аргументы ПМ, и изложить свои доводы, то есть обеспечить столкновение мнений



правительства и оппозиции по выдвинутому законопроекту.

**Член оппозиции (ЧО)** – лицо, во всем поддерживающее лидера оппозиции, но в то же время обязанное привести новые контраргументы.

**III.** В целях знакомства с мировоззренческими установками членов студенческой группы можно провести дискуссию, выявляющую и корректирующую сложившиеся ценности и стереотипы.

Ведущий сообщает участникам о пространственном делении комнаты на три части: зона "ДА", зона "НЕТ" и зона "ZERO". После прочтения ведущим заранее заготовленных утверждений после 30-секундного обдумывания участники переходят либо в зону согласия – "ДА", либо в зону несогласия – "НЕТ", либо в зону сомнения – "ZERO". (Заранее следует сделать таблички-указатели для каждой зоны.) После чего ведущий задает вопрос о причинах выбора той или иной точки зрения, просит аргументировать, обращаясь поочередно к представителям разных позиций (по собственному усмотрению). Важно выслушать всех участников дискуссии, задавая провоцирующие на размышления, но корректные вопросы. Вначале участникам следует сообщить, что в случае появления сомнений или изменения мнения по конкретной проблеме они могут в любой момент перейти в зону, которая соответствует изменениям. В результате каждый высказывается, делится сомнениями и визуализирует посредством перехода в разные зоны динамику собственной позиции.

Требования к ведущему: 1) **заранее подготовить тезисы**, ориентируясь на внутригрупповые интересы и актуальные проблемы современности. Желательно чередовать серьезные утверждения с менее серьезными и значительными. Например: «Война не может быть оправдана. Аборты следует запретить. Мясо вредно. Каждый человек рождается свободным» и т.п.; 2) не защищать и не оправдывать ни одну из позиций, но задавать вопросы, ставящие ее под сомнение. Обязательна рефлексия по поводу изменившихся взглядов.

Итог – **конструктивный обмен мнениями, способствующий большему взаимопониманию внутри коллектива.**

**IV.** Еще одной формой обсуждения проблемы, имеющей по преимуществу этико-психологический характер, является ролевая игра, требующая зачастую предварительной подготовки всех участников. Помимо выбора темы, ведущий заранее определяет роли участников и форму проведения игры. Это может быть модель суда (с обвиняемыми, адвокатом, прокурором, судом присяжных, свидетелями защиты и обвинения); соревнования между командами, разрабатывающими сценарий, анализирующими события в настоящем и экстраполирующими выводы на будущее; модель диспута между персонажами художественной литературы, объединенными в несколько групп какой-либо задачей (например, убедить в преимуществе гедонизма над утилитаризмом). Ведущий координирует последователь-

ность выступлений, подводит итоги.

Итак, различные варианты проведения дискуссии способствуют повышению уровня культуры общения в студенческой группе, являются предварительной подготовкой к научному анализу и обсуждению актуальных проблем современности, снижают возможность возникновения межличностных конфликтов.

## **Занятия по лидерству**

### **Занятие 1**

Формирование лидерской позиции – это формирование активного отношения к жизни, развитие способности рефлексировать, оказывать влияние на людей, превращая их в единомышленников, направляя их усилия на достижение общих социально значимых целей. Лидерская позиция характеризуется ответственным отношением к себе, другим членам группы, природе, миру, готовностью взять на себя ответственность при решении проблем. Несмотря на то что в вуз студенты приходят подготовленными и во многом самостоятельными людьми, наша с вами задача помочь им проявить себя во всех возможных сферах деятельности.

Для начала позвольте мне с Вами немного познакомиться.

### **Занятие 2**

Расскажите историю, в которой Вы проявляли бы себя с лидерских позиций, но не в работе. Не важно, в каком это было возрасте.

Рефлексия.

Компоненты педагогического стимулирования лидерства могут быть непосредственными и опосредованными:

– диагностический компонент. Предполагается, что личность принимает, осознает и интерпретирует позицию лидера. Поэтому педагог должен обеспечить для подростка формирование определенного комплекса знаний о себе, других, психологии отношений;

– эмоциональный компонент. Деятельность педагога направлена на воздействие на чувства подростка с целью побуждения к сопереживанию, социальной активности, исполнению гражданского долга; приведения в действие волевых механизмов личности;

– перцептивно-групповой механизм. Воздействие педагога на личность через корректировку межличностных отношений в группах разных уровней развития. Включенность воспитуемого в различные виды деятельности.

Педагогические условия формирования лидерства в коллективе:

– обеспечение многообразия деятельности, в которую включается человек: в любой деятельности выдвигается свой лидер;

– создание самоуправления;

– создание условий для обучения как основного вида деятельности в его различных формах;

– формирование коллектива, так как развитый коллектив обла-

дает огромной воспитательной силой.

### **Качества универсального лидера**

Спектр лидерских качеств очень широк, при этом возникает вопрос: являются ли они врожденными или приобретенными? Качества, определяющие делового лидера:

– способность управлять собой. Способность в полной мере использовать свое время, энергию. Умение преодолевать трудности, выходить из стрессовых ситуаций, заботиться о накоплении сил и энергии (в том числе и физических);

– наличие четких личных целей, ясность в своих вопросах о целях своих поступков;

– умение решать проблемы;

– творческий подход к организации людей;

– умение влиять на окружающих;

– знание особенностей организаторской деятельности;

– наличие организаторских способностей;

– умение работать с группой;

– потребность и готовность брать на себя ответственность. Все эти качества проявляются в деятельности.

### **3.3.3 Игры-розыгрыши**

#### ***«Школа огородных пугал»***

Ведущий говорит всем в кругу: "Поднимем руки вверх. Покачаем ими. Теперь сильнее покачаем и шипим "ш-ш-ш-ш-кш-кш". Спасибо! Вы с успехом закончили школу огородных пугал.

#### ***«Телефон»***

Игроки становятся в линейку и поднимают вверх руки. Два ведущих становятся с двух концов шеренги. Первый:

- Ты меня слышишь?

- Нет, не слышу!

- почему ты меня не слышишь?

- потому, что обезьяны на проводах повисли.

#### ***«Медведи»***

Играющие встают боком друг к другу в шеренгу и показывая пальцами прямо перед собой говорят по очереди: "Вижу медведя, при этих словах садятся на корточки. Когда последний из шеренги сядет, водящий со словами: "Я тоже вижу медведя" толкает первого сидящего так, чтобы повалилась вся шеренга.

#### ***«Стенка»***

Все становятся лицом к стене и прижимают к стене ладони. Ведущий объясняет, что сейчас он будет задавать вопросы и если ответ на вопрос будет - "да", то ладоши передвигаются вверх, если ответ "нет", то ладоши остаются на месте. Когда уже всем играющим будет некуда выше передвигать ладоши, то ведущий задает вопрос:" Вы

сейчас себя хорошо чувствуете?". Все отвечают: "Да!". Ведущий: "А зачем же тогда вы на стену лезете?"

#### **«Свисток»**

Несколько человек отходят. Все становятся в круг. В центре стоит ведущий, у него на спине висит свисток, причем так, чтобы спереди это было не заметно. Вызывается водящий, ему объясняют, что по кругу будет передаваться свисток и кто-то иногда будет в него свистеть. Задача водящего найти у кого свисток. На самом деле свисток висит на шее ведущего и когда он подходит к кому ни будь спиной, тот игрок и свистит. Естественно, ведущий сразу же отходит от того игрока.

#### **«Гаражи»**

Ведущий садится на колени, опираясь руками о пол. У него несколько карандашей (фломастеров, палочек и т.д.) Ведущий говорит, что сейчас он будет складывать из карандашей "гаражи" и задача игроков угадать их количество. По каждому варианту игрок может сделать только одно предложение, а ведущий говорит правильно или нет. На самом деле, ведущий раскладывает карандаши как угодно, опираясь руками о пол несколько пальцев подгибает, а остальные нет. Вот эти пальцы и означают количество так называемых "гаражей".

#### **«Угадай блюдо»**

Несколько человек уходят, им предлагают загадать любое блюдо (овощ, фрукт и т.д.). Вернувшись, игрок говорит свое блюдо на ухо ведущему. Тот начинает перечислять различные блюда всем игрокам, а они отгадывают нужное. На самом деле, ведущий заранее договаривается со всеми о ключевом слове, после которого назовет заданное.

#### **«Угадай число»**

Несколько человек уходят и загадывают любое число до 5. Вернувшись, игрок говорит свое число на ухо ведущему, а тот задает вопрос в сем и они сразу же называют число. На самом деле, ведущий заранее договорился с игроками, что задавая вопрос, он будет говорить столько слов, какое число они загадали. Например, вопрос: "Какое это число?", означает 3.

#### **«Три предмета»**

Всем предлагается назвать 3 предмета из окружающей обстановки, которые нравятся больше всего. После того как все назовут, ведущий говорит, что теперь нужно поцеловать эти предметы! Можно называть и всех товарищей.

### **3.3.4 Конкурсы в группе**

#### **«Смех»**

Человеческий смех порой называют "многоликим". Это означает, что смех может иметь много оттенков, может выражать очень разные эмоциональные состояния человека. Диапазон смеха невероятно ши-

рок: от детского “гуканья” до старческого “кхеканья”, от девчоночьего заливистого до мужского сдержанного, от смеха “а ля Фантома-с” до смеха “а ля комиссар Жюв”... Попробуйте засмеяться так, чтобы ваш смех могли назвать...

- надменным;
- простодушным;
- заискивающим;
- восторженным;
- зловещим.

#### **«Яблочные шахматы»**

С древнейших времен шахматы были не только игрой, но и предметом прикладного искусства. Шахматные фигуры изготавливали лучшие мастера, используя в качестве материала дерево, кость, металл и глину, стекло и камень. Многие великие люди коллекционировали шахматы, и сегодня эти коллекции можно увидеть в разных музеях мира. Попробуйте изготовить шахматные фигуры, которых нет ни в одном музее. В качестве материала для шахмат возьмите обычные шахматы. А технологией изготовления пусть будет “обкусывание”. То есть, не прибегая к помощи ножа, обкусайте яблоко так, чтобы получилась шахматная фигура:

- пешка;
- слон;
- ладья;
- конь;
- ферзь

#### **«Новость одной рукой»**

Каждый день телевидение, радио и печать обрушивают на человека море информации. Информация может быть подробной, может быть не очень подробной и может быть очень короткой, состоящей буквально из одного предложения. Про такую информацию так и говорят “Новость одной строкой”. Попробуйте составить однострочное сообщение о событии, произошедшем где-то в мире. При этом обязательно употребите в тексте сообщения пять слов. А слова должны быть такие:

- Азербайджан, небоскреб, ограбление, навигация, озон;
- Чили, айсберг, оппозиция, митинг, шахматы;
- Малайзия, стадион, космос, эмиграция, урожай;
- Лихтенштейн, оазис, фильм, паника, обвинение;
- Тунис, павильон, наводнение, болезнь, юбилей.

Все предложенные существительные можно превращать в глаголы или прилагательные, можно добавлять к предложенным словам сколько угодно других слов; главное - чтобы сообщение имело хоть какой-нибудь смысл.

#### **«Советы родителям»**

О том, как воспитывать детей, написаны сотни книг. Но, увы,

многие родители не любят читать эти книги: они слишком толстые и язык в них очень скучный. Большинство родителей предпочитает пользоваться “советами”, которые специально для них печатают в газетах. Эти советы, во-первых, не велики по объему - их можно прочесть за две-три минуты. А во-вторых, эти советы очень практичны: прочел - применил в действии - получил результат. В “советах для родителей” обычно рассматриваются наиболее распространенные проблемы воспитания: “что делать, если ребенок плохо ест”, “как поступить, если ребёнок врёт”, “что предпринять если ребенок слишком много смотрит телевизор”. Но в деле воспитания кроме типичных проблем бывают еще нестандартные ситуации. И, к сожалению, о том, что делать родителям в нетипичной, уникальной ситуации, советов не печатают. Попробуйте сами сочинить 10 советов, которые можно было бы порекомендовать родителям, у которых...

- ребенок боится в одиночку ходить в туалет;
- ребенок больше всего любит читать книгу Гегеля “Феменология духа”;
- ребенок во сне разговаривает на китайском языке;
- ребенок предпочитает есть из одной миски с кошкой;
- ребенок каждый день приносит домой тысячу долларов.

#### **«Новые дорожные знаки»**

Трудно представить современный город без дорожных знаков: предупреждающих, предписывающих, запрещающих и т.д. Дорожные знаки помогают регулировать движение, информируют о состоянии дороги, предупреждают о возможной опасности. И, хотя дорожных знаков много, всё же есть такие ситуации, такие опасности, которые не отражены в “азбуке дорог”. Помогите работникам ГАИ и нарисуйте новый дорожный знак, который, возможно, скоро появится на отдельных участках дороги. Эти знаки относятся к категории “предупреждающие” и называются так:

- “Осторожно: глухие старушки”;
- “Осторожно: низколетящие кометы”;
- “Осторожно: жидкий асфальт”;
- “Осторожно: злые террористы”;
- “Осторожно: неприятные запахи”.

#### **«Замедленные движения»**

Все любители кино знают, что такое “замедленная съёмка. К замедленной съёмке прибегают режиссеры и операторы, когда хотят драматизировать съёмку или когда хотят привлечь внимание зрителей на тончайшие оттенки мимики и пластики героя. Чаще всего в замедленном темпе показывают сцены драк и падений, а ещё - сцены катастроф. Попробуйте, не прибегая к средствам кино и видеосъёмки, изобразить некоторые нетрадиционные замедленные сцены. В замедленном темпе покажите, как человек...

- чихает;

- убивает комара;
- чешет под лопаткой;
- принимает лекарство;
- обгрызает ноготь.

#### **«Поздравление на открытке»**

Если внимательно изучить календарь, то можно обнаружить, что на каждый из 365 дней выпадает хотя бы один праздник: государственный, профессиональный, религиозный и т.д. Некоторые из этих праздников являются всенародными, их знают и отмечают все, накануне этих праздников принято посылать друзьям и родственникам поздравительные открытки. А вот к праздникам малоизвестным открытки даже не выпускают, а значит - не подписывают и не посылают. Справедливо ли это? Попробуйте составить текст для поздравительной открытки, которую можно было бы отправить в адрес, например, президента (нашего или американского) и с помощью которой можно было бы поздравить адресата в...

- День защиты прав кормящих матерей;
- День памяти участников восстания на броненосце “Потёмкин”;
- День борьбы с загрязнением внутренних водоемов;
- День солидарности работников интимного сервиса;
- День победы в битве под Полтавой.

Отправлять открытку с поздравлением по указанному адресу вовсе не обязательно

#### **«Новый Архимед»**

Как известно, Архимед, великий ученый древности, прославился тем, что измерил объем короны сиракузского царя, погрузив её в ванну. Это было гениально простое решение труднейшей задачи. С тех пор про всех учёных, сумевших найти простое решение сверхсложной проблемы, говорят, что они - наследники славы Архимеда. Проверьте, а вдруг вы тоже достойны этого звания? А для этого найдите решение такой наиактуальнейшей проблемы:

- Как определить возраст кошки?
- Как измерить все облака?
- Как определить количество мяса в котлете?
- Как измерить температуру тела таракана?
- Как определить численность муравьев в муравейнике?

#### **«Синхронные движения»**

Когда группа людей начинает синхронно выполнять какие-либо движения - это навсегда завораживает наблюдающих со стороны. Многие даже платят деньги, чтобы полюбоваться, как кто-то синхронно машет руками или втягивает живот, поднимает ноги или кувыркается через голову. Синхронное выполнение движений лежит в основе балета и фигурного катания, гимнастики и плавания, аэробики и эквилибристики. С каждым годом появляются все новые виды искусства и спорта, основанные на одновременном выполнении каких

либо действий. Вполне возможно, что скоро новым видом искусства (или спорта) станет синхронный процесс принятия пищи. Представьте себя первыми профессионалами в этом жанре и продемонстрируйте, как будет выглядеть синхронное поедание группой из трех (пяти) человек следующих блюд:

- борщ;
- спагетти;
- бифштекс;
- компот;
- банан.

#### ***«Новые специальности в вузах»***

Каждый год в вузах нашей страны открываются новые факультеты, где готовят специалистов новых, неведомых ранее профессий. Каждый будущий специалист за несколько лет учебы осваивает десятки особых дисциплин – без знания особых наук он просто не может в дальнейшем успешно работать. Подумайте и решите, какие 10 обязательных предметов должен изучить студент, поступивший на новый факультет, который называется:

- факультетореходробильного оборудования;
- барханостроительный факультет;
- факультет дегустации кисломолочной продукции;
- паутинопрядильный факультет;
- факультет бамбукообработки.



## **Раздел 4. Методические советы студенту**

### **4.1 Как планировать свою деятельность**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Разумеется, чтобы последовать всем этим советам, нужно приложить немало усилий и иметь терпение и волю. Довольно часто мы не можем победить свою лень или справиться с другими негативными характеристиками. Воспитание воли и умений сознательно регулировать свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

### **4.2 Как воспитывать волю**

1. Понаблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.

2. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: «Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе».

4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого (Ю.М. Орлов назвал его «человеком привычки»), от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

5. Пользуйся любым благоприятным случаем, чтобы привести в

действие раз принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.

6. Умей и отступить. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе. Один «срыв» - это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.

7. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя (конфетой, стаканом колы, лишней четвертью часа за компьютерной игрой) за достигнутый успех.

Учеба в вузе немислима без постоянных умственных усилий, без активной мыслительной работы. Ум – это одновременно и инструмент для усвоения нового и решения разнообразных проблем, и продукт, результат, который возникает в процессе человеческой деятельности. Студенту следует специально заботиться о развитии своего ума, постоянно оттачивать этот инструмент.

### 4.3 Как развивать свой ум

1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объёму знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.

2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуйся любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно, ведь в течение жизни мы используем лишь жалкую часть ресурсов нашего мозга.

3. Не унывай, если ты соображаешь не так быстро, как некоторые из твоих товарищей. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке. Все поддается развитию, надо только постараться.

4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? Как? А могло быть иначе? В чем причины? Каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.

5. Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но и не принижай свои возможности.

6. Одно из самых главных достоинств ума - способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!

7. «Не позволяй твоему языку опережать твою мысль», - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: «Где мало слов, там вес они имеют». Лучше задумчивое молчание, чем бездумная болтовня.

Ум получает возможность развития тогда, когда постоянно решает задачи, поставленные перед ним обстоятельствами. Процесс получения нового знания всегда сопровождается поиском нужной информации, преодолением трудностей при решении разнородных задач. Существуют общие правила реализации указанного процесса.

Большинство студентов волнует вопрос о способах эмоциональной саморегуляции. Особенно актуальным этот вопрос становится в день сдачи экзамена или зачета. Однако и во многие другие моменты жизни умение регулировать свое эмоциональное состояние, не «психовать» является очень желательным для студента-психолога. В настоящее время выработано большое количество правил эмоциональной саморегуляции. Приведем только некоторые, наиболее значимые.

#### **4.4 Как управлять своими эмоциями**

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».

2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения - хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни - залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: «Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы».

4. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

5. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям. Психологи гуманистического направления дают здесь такие рекомендации:

- используйте «я-послания», избегая «ты-осуждений», то есть сообщайте о своем чувстве, не обвиняя партнера, а делаясь с ним переживанием;
- осуществляйте «мы-подход», говорите о вашей с партнером («нашей»!) ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструк-

тивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте партнеру свободу выбора;

- говорите открыто, дружелюбно, искренне; будьте «конгруэнтны» - ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;

- выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниям.

Без способностей к психологии вряд ли удастся стать хорошим профессионалом. Что же, если такие способности недостаточно развиты, то, значит, никогда из человека не получится путного психолога? Не значит. При условии, что человек полон сил и желания изменяться и развивать свои способности.

#### **4.5 Как совершенствовать свои способности**

1. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Они подскажут, в какой профессиональной области ты сможешь оказаться наиболее успешным. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы. Подражание, идентификация с человеком – носителем идеала являются эффективными стихийными механизмами личностного развития.

2. Не переживай, если ты долго не можешь определиться, например, в психологической специализации. Раннее самоопределение, конечно, дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен.

Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37 % - дважды, а 20 % - свыше двух раз.

3. Чтобы добиться успеха в любом деле, надо много трудиться и порой заставлять себя работать. Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши.

4. Гете сказал: «Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет». Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.

5. Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.

Учеба – это всегда большая нагрузка на память. Многие студенты убеждены, что именно память самый важный психический про-

цесс, и если в ночь перед экзаменом как следует напичкать свою память необходимой информацией, то успех обеспечен. Возможно, за счет объема кратковременной памяти в таком случае удастся сдать экзамен. Но есть большие сомнения, что нужный материал сохранится в памяти надолго. Любопытно, что было бы, если бы экзамен провели повторно через неделю? Думается, что студент, готовившийся только одну ночь, вспомнил бы только ничтожно малую часть информации. Усвоение материала предполагает задействование не только кратковременной памяти, но и внимания, мышления, воображения, а самое главное – системности в работе.

#### 4.6 Как развивать память

1. Приступая к запоминанию, надо поставить перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания. Осознай, для чего требуется запомнить изучаемый материал. Чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходит запоминание.

2. Внимание – резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности, эмоциональной включенности в получение новых знаний, тем лучше запомнится.

3. Чем лучше поймешь, тем лучше запомнишь. Откажись от зубрежки и для запоминания текста опирайся на осмысленное запоминание, которое в 25 раз продуктивнее запоминания механического. Последовательность работы примерно такова: 1) понять; 2) установить логическую последовательность; 3) разбить материал на части и найти в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт»; 4) запомнить именно их и использовать как «вешки»-ориентиры. Смысловых блоков должно быть от 5 до 9, так как именно 7 плюс-минус 2 единицы информации в среднем может одновременно ухватить наша память.

4. Если выполнение какого-либо задания прервано, то оно запомнится лучше по сравнению с заданиями, благополучно выполненными (эффект Зейгарник).

5. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.

Закрепляй в памяти учебный материал как можно чаще. Оптимальный промежуток между прочтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание менее чем через 10 минут оказывается бесполезным, а по истечении 16 часов часть текста забывается.

6. Заданный учебный материал лучше повторять по «горячим следам», особенно эффективно повторение перед сном и с утра. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное – постараться сразу же запомнить что-нибудь похожее. Поэтому не стоит

учить информатику после математики, а политологию после социологии.

7. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

8. Настоящая мать учения не повторение, а применение. Чем больше будет найдено возможностей включить запоминаемый материал в практическую деятельность, поработать с ним, тем глубже и надежней будет запоминание.

9. Иногда удобно использовать мнемотехнику - искусственные приемы запоминания.

#### **4.7 Как лучше готовиться к экзаменам**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

3. Составь план занятий. Определи, кто ты: «сова» или «жаворонок» - и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

4. Строго фиксированного "лучшего" времени для подготовки к экзаменам не существует: для разных людей оно разное. Лучшее для вас – то, когда вы лучше всего воспринимаете прочитанное. Страшно неудобно, когда это бывает посреди ночи, но, что делать, для некоторых людей это так. Однако, во сколько бы это ни было, вы должны высыпаться!

5. Главная ошибка при подготовке к экзаменам – запланировать нереально большой объем работы. Не справившись с намеченным, многие, махнув на все рукой, вообще перестают готовиться. Делайте только то, что вам по силам, и не забывайте про перерывы. Помните, что внимание начинает рассеиваться уже через 15-20 минут интенсивных занятий, так что делайте перерывы каждый час.

6. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

7. Очень важно каждый раз определять для себя суть вопроса, поскольку только она может стать основой хорошего ответа. При попытке запоминать все подряд, бессистемно, у вас в голове возникнет мешанина.

8. Начни с самого трудного, того, что знаешь хуже всего.

9. Каждую тему нужно сначала просмотреть и только потом делить на отдельные вопросы для повторения. Хорошо бы систематизировать для себя то, что предстоит выучить. А вот как это сделать,

зависит от ваших вкусов. Принцип только один - это должно вам подходить. Для некоторых людей подходит схема или карта, другие пользуются цветными кодами. Так или иначе, но это надо сделать, иначе вы захлебнетесь в потоке информации.

10. Не стремись к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

11. Лучше повторять пройденное почаще, но более мелкими порциями. Составленный тобою план повторения должен быть реалистичным, и не забывай включать в него 15-минутный перерыв после каждого часа занятий.

12. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

13. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

#### 4.8 Как лучше всего запоминать материал

**Психологи установили**, что наша оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семь. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

**Не следует торопиться**, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. Нужно выявить самое главное.

**Используйте ассоциации.** Метод локальной привязки или «метод мест» состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда – опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко predetermined порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.

#### **Как повторять?**

Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запо-

минанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.

### **Конспектирование**

Оказывается, текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

## **4.9 Психологическая подготовка к экзаменам**

Предлагаемые методики основаны на отработанных веками приемах восточной акупунктуры, русских медитативных техниках и т.д. Ничего загадочного в них нет. Все имеет научное обоснование. Они просты в исполнении и выполнение этих упражнений занимает всего по 5-10 минут

- **Кислородное голодание** - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако, в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния

- **«Оттаскать себя за волосы»**, расположенные на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить собранность

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека - это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушение гармоничной работы полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело.

В результате стресса блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У людей с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У людей с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в



мозгу.

Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.

**Перекрестные движения** помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.

- **«Перекрестный шаг»:** правая рука кладется на левое колено. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога – в правую

- **«Ножницы»:** упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки

- **«Цыганские шаги»:** нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке

Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять, сидя за партой.

- Правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу

- Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

## **КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?**

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но все должны знать, что это состояние вполне поддается сознательному регулированию.

Существуют психологические способы, помогающие справиться с тревогой во время экзамена. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться.

### **Упражнения на саморегуляцию**

**«Лимон»** Представь, что в левой руке у тебя лимон. Сожми руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок, еще сильнее, еще крепче. А теперь брось лимон и почувствуй, как твоя рука расслабилась, ей приятно и спокойно. Опять сожми лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

### **Упражнение «Дыхательная релаксация»**

Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. Выполнять не более 2-3 минут.

#### **Упражнение «Сосредоточение на предмете»**

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку) и положи его перед собой. В течение 4-х минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

**Упражнение «Ааааааа»** (как снять нервно-психическое напряжение?)

Сделай очень глубокий вдох, выдохни. Затем набери полные легкие воздуха и выдохни со звуком. Пропой во все время выдоха долгое «Аааааа». Представь себе, что при этом из тебя вытекают усталость, утомление. А на вдохе представь, что вдыхаешь вместе с воздухом веселые и радостные мысли

### **ВАЖНО ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ СОЗДАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ УСТАНОВКУ НА ЭКЗАМЕН И НА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

1. Не рассматривайте преподавателя как вашего врага. Даже если преподаватель сидит угрюмый, это не значит, что он плохо относится к вам, просто он демонстрирует так понимаемую им беспристрастность.

2. У преподавателя тоже есть близкие люди, которые сдают экзамены, он сам когда-то сдавал экзамены, поэтому ему вполне понятно ваше состояние.

3. Преподаватель заинтересован в учениках. Любой преподаватель хочет работать с талантливыми, увлеченными людьми, помогите ему понять, что вы такой (а вы действительно такой, ведь иначе вы не занимались бы самосовершенствованием и не читали эту книгу!).

4. Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

5. Иди отвечать в первых рядах. Чем дальше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников / коллег, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

6. И в заключение скажи себе: «Экзамен – это для меня праздник!» Да здравствуют трудности - они помогают нам расти!

#### 4.10 «Скорая помощь» при стрессе

- Глубокое дыхание в течение 1-2 минут перед началом сложного дела не только улучшит ваше физическое самочувствие, но и избавит от страха, от тягостного чувства «сосания под ложечкой».

- Можно налить стакан холодной воды и медленно его выпить, сконцентрировав внимание на процессе прохождения воды в ваше тело, тем самым, не думая больше ни о чем другом, вы отвлекетесь на время от проблемы.

- Очень хорошо принять контрастный душ и обязательно сконцентрироваться на ощущениях в теле, либо принять ванну с ароматическими маслами. Главное – не думать о проблеме, отвлекаться от нее через концентрацию на ощущениях в вашем теле. Это поможет хорошо расслабиться, и подаст сигналы мозгу на расслабление. Если у вас нет возможности принять душ, ванну, то поможет следующее. Можно открыть кран с горячей или холодной (в зависимости расширены или сужены ваши сосуды во время стресса) и подержать руки под струей воды, тем самым вы дадите возможность сосудам расширяться или сузиться. Кровь начнет полноценно циркулировать в сосудах, и тело даст сигнал мозгу на успокоение и расслабление. Этот метод хорошо и быстро помогает, не имеет побочных действий. Действие таблеток – через 20-30 минут. Действие релаксаций и подобных методов саморегуляции – практически мгновенное и не вызывает привыканий.

- Успешно помогает и "проговаривание" проблемы: стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и, когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику.

- Потягивание, поворот, подъем ног. Все три упражнения проводятся на рабочем месте. Заложите руки за голову и, прогнувшись назад, повернитесь вправо-влево. Сидя на стуле, поднимите выпрямленные в коленях ноги параллельно полу и удержите на 5-7 секунд. Прodelывайте этот комплекс после неприятного телефонного разговора, гневного вызова к боссу, обнаружения досадной ошибки и прочих рабочих помех.

- Если собеседник сильно вас раздражает и «выводит из себя», но вам необходимо продолжить беседу, подавив свой гнев, необходимо отвести глаза в сторону и сосредоточить взгляд на каком-либо предмете: диване, столе, шторе, ковре... Постарайтесь мысленно описать его по нескольким характеристикам. Это могут быть цвет, размер, температура или любые изъяны. Поупражнявшись несколько секунд, вы можете «вернуться».

- При бессоннице иногда имеет смысл заняться неким физическим действием, которое в принципе не доставляет удовольствия, например, помыть пол или вычистить раковину. После этого вы сможете спокойно заснуть. Возможная опасность заключается в том, что близкие люди, как правило, быстро привыкают к хорошему и перестают мыть за собой посуду.

- При нежелательной реакции в ответственных ситуациях (покраснение, дрожь в руках) можно порекомендовать парадоксальную технику: вы перестаете бороться с проблемой и разрешаете себе то, чего очень боитесь (исключения составляют деяния, запрещенные Уголовным кодексом и Правилами дорожного движения). При этом необходимо с юмором отнестись к ситуации. Если вас беспокоит, что в ответственные моменты вы начинаете потеть, то скажите себе: «Именно сейчас я начну потеть как никогда в своей жизни и постараюсь этим повеселить окружающих». Нежелательные проявления тут же уйдут.

- «Маска удивления». Уединиться, спрятать подальше зеркало. Раскрыть широко глаза, вытянуть губы буквой О, максимально натянуть лобные мышцы и расслабить брови. Сидеть секунд 10-15, после чего расслабиться.

- «Маска Гуинплена». Улыбнуться как можно шире и застыть так на 10-15 секунд. Расслабиться.

- «Монстр». При монотонных нагрузках, когда вы чувствуете, что из вас вышел весь пар, глядя на невыполненную работу, сформируйте самую страшную маску, какую позволяет воображение и подвижность лицевой мускулатуры. У многих при этом вырывается звероподобный рык — то, что нужно.

*Результатом применения упражнений «скорой помощи» могут стать уменьшение напряжения, восстановление способности более спокойно относиться к ситуации, восстановление способности к рациональному мышлению.*

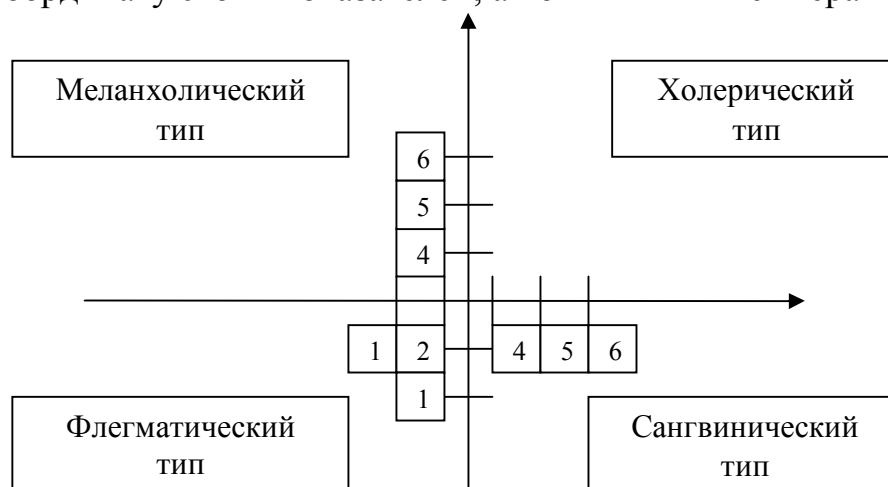
## Раздел 5. Диагностика как часть педагогической деятельности: психологические тесты

### 5.1 Ваш темперамент

Перед вами 12 утверждений. Внимательно прочтите каждое и решите, относится ли конкретное утверждение к вам лично. Если относится – ставьте «да», если не относится – «нет». Долго не раздумывайте. Самым верным ответом будет тот, который придет первым в голову.

1. Обычно осуществляете деятельность без предварительного планирования.
2. Случается, что чувствуете себя то счастливым, то несчастным без видимых причин.
3. Чувствуете себя счастливым, когда занимаетесь делом, требующим действий.
4. Подвержены колебаниям настроения от плохого к хорошему без видимых причин.
5. При завязывании новых знакомств первым проявляете инициативу.
6. Часто бываете в плохом настроении.
7. Склонны действовать быстро и решительно.
8. Бывает, что пытаетесь на чем-то сосредоточиться, но не можете.
9. Вы пылкий человек.
10. Часто бывает так, что в беседе с другими присутствуете лишь физически, а мысленно отсутствуете.
11. Чувствуете себя неуютно, когда не имеете возможности общаться.
12. Временами полны энергии, а временами – очень пассивны.

Если хотите узнать, какой у вас темперамент, то сумму «да» всех нечетных утверждений отложите на горизонтальной оси слева направо, а сумму «да» всех четных – по вертикали снизу вверх. Определите координату своих показателей, а по ним – тип темперамента.



Если координата располагается поблизости к перекрестным, то это означает, что у вас смешанный тип темперамента. Помните, что

ярко выраженный тип темперамента встречается не так уж часто.

Тест выделяет основные темпераменты человека:

1. Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный). Людей этого типа темперамента характеризует высокая активность, энергичность, работоспособность. Быстрые движения и ускоренный темп речи. Живая выразительная мимика – по выражению лица всегда можно определить каково его настроение, отношение к предмету, к человеку. Подвижность нервных процессов определяет частую изменчивость испытываемых чувств, настроений, а порой и интересов, взглядов. Способны быстро реагировать на неожиданные изменения в ситуации и адаптироваться к ним. Легко втягивается в работу, переключается с одной деятельности на другую;

2. Холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный). Высокая работоспособность, активность, энергичность. Неуравновешенность нервных процессов (преобладание возбуждения над торможением) определяет неуравновешенность поведения, вспыльчивость, импульсивность. Движения холерика резкие, порывистые, быстрые. Так же как и сангвиник, легко переключается с одной деятельности на другую, вырабатывая новые навыки поведения, отказываясь от стереотипов;

3. Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный). Высокая энергичность и работоспособность, хотя активность во внешней деятельности снижена (для него сложно приступить к новой работе сразу же, немедленно). Он с трудом втягивается во что-то новое, не способен быстро реагировать на изменившиеся условия, не любит менять выработанные привычки, стереотипы поведения. Настроение стабильное, ровное, не склонен «выходить из себя», бедность мимических проявлений (по его лицу сложно узнать, что происходит сейчас в его внутреннем мире, какие чувства он испытывает). Замедленный темп реакции, движения и речи;

4. Меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный). Это человек, обладающий повышенной чувствительностью, вследствие чего плохо сопротивляется воздействию сильных внешних стимулов (быстро утомляется), способен реагировать на воздействие очень слабого раздражителя.

## 5.2 Конфликтная ли вы личность?

Чтобы узнать, конфликтная ли вы личность, воспользуйтесь следующим тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
2. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?
- а) нет;
- б) только если для этого имею веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
3. Часто ли спорите с друзьями?
- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – моя стихия.
4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?
- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от замечаний.
5. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...
- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
6. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...
- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.
7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?
- а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Каждое «а» – 4 очка; «б» – 2 очка; «в» – 0 очков.

*От 20 до 28 очков* – вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может, поэтому иногда вас называют приспособленцем.

*От 10 до 18 очков* – вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле вы конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к вам уважение.

*До 8 очков* – конфликты и споры – это ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивают людей. С вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.

### 5.3 Тест "Общительный ли вы человек?"

Этот тест позволит вам определить уровень вашей коммуникабельности, разобраться в особенностях своего стиля общения.

1. Если вас пригласил в гости человек, которому вы не симпатизируете, то примете ли вы это приглашение?

- а) да;
- б) только в исключительных случаях;
- в) нет.

2. Представьте себе, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим врагом. Как вы себя поведете?

- а) не буду обращать на него внимания;
- б) буду отвечать только на его вопросы;
- в) попытаюсь завязать с ним непринужденный разговор.

3. Вы только что собрались зайти в одну квартиру, но внезапно слышите, что там возник семейный спор. Что вы сделаете?

- а) все-таки позвоню;
- б) подожду, пока спор прекратится;
- в) уйду.

4. Что вы сделаете, если в гостях вам предложат блюдо, которое вы не любите?

- а) несмотря на отвращение, съем его;
- б) скажу хозяйкам, что не могу его есть;
- в) пожалуюсь на отсутствие аппетита.

5. Какой бутерброд вы обычно выбираете?

- а) самый лучший;
- б) самый маленький;
- в) ближайший ко мне.

6. Что вы предпримете в том случае, если в компании внезапно наступил перерыв в разговоре?

- а) подожду до тех пор, пока кто-нибудь не начнет разговор на новую тему;
- б) сам найду какую-нибудь тему.

7. Представьте, что вы на работе или где-нибудь еще попали в неприятное положение. Расскажете ли вы об этом своим знакомым?

- а) обязательно;
- б) только друзьям;
- в) не скажу ни одному человеку.

8. Добавляете ли вы что-нибудь от себя в рассказы, которые слышали от других?

- а) да;
- б) с очень незначительными «улучшениями»;
- в) почти нет.

9. Носите ли вы с собой фотографию любимого человека и



показываете ли вы ее друзьям?

- а) да;
- б) иногда;
- в) никогда.

10. Что вы делаете, если, будучи в компании, не понимаете рассказанного анекдота?

- а) смеюсь вместе со всеми;
- б) остаюсь серьезным;
- в) прошу, чтобы кто-нибудь объяснил мне суть анекдота.

11. Что вы предпринимаете, если, будучи в компании, начинаете ощущать резкую головную боль?

- а) тихо терплю;
- б) прошу таблетку от головной боли;
- в) иду домой.

12. Что вы делаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по телевизору сейчас начнется передача, которая интересует только вас?

- а) прошу, чтобы хозяин включил телевизор;
- б) смотрю ее в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям;
- в) отказываюсь от просмотра передачи.

13. Вы находитесь в гостях. Какая ситуация для вас более комфортна?

- а) когда развлекаю гостей;
- б) когда меня развлекают другие.

14. Обладаете ли вы привычкой заранее решать, как долго сможете оставаться в гостях?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) да.

15. Корреспондент газеты взял у вас интервью. Какова ваша реакция?

- а) доволен, если это интервью напечатают;
- б) хотел бы, чтобы это было уже в прошлом;
- в) мне это совсем безразлично.

16. Смогли бы вы беспристрастно отнестись к людям, которых терпеть не можете?

- а) безусловно;
- б) только в виде исключения;
- в) не задумывался над этим вопросом.

17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, если оно спорно, но для вас неблагоприятно?

- а) не всегда;
- б) если только оно подтверждает мое мнение;
- в) а зачем, собственно говоря, это делать.

18. Когда вы прекращаете спорить?

- а) чем скорее, тем лучше;
- б) когда этот спор теряет смысл;
- в) после того, как я убедил своего оппонента.

19. Если вы знаете наизусть стихи, то будете ли читать их в обществе?

- а) с удовольствием;
- б) если об этом попросят;
- в) ни в коем случае.

20. Представьте себе, что вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен ваш злейший враг. Начнете ли вы с ним перестукиваться?

- а) как можно скорее;
- б) когда не смогу больше терпеть одиночества;
- в) никогда.

21. Есть ли у вас обыкновение встречать Новый год на главной площади города?

- а) да;
- б) нет;
- в) под Новый год я обычно сплю.

Баллы за ответ:

Пункты	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>а</b>	20	0	5	10	0	5	30	15	0	0	5	0	20	0	10
<b>б</b>	5	5	10	0	5	15	5	5	5	5	10	5	5	5	0
<b>в</b>	0	25	0	5	10	-	0	0	10	10	0	10	2	15	5

Пункты	Номера вопросов					
	16	17	18	19	20	21
<b>а</b>	15	25	0	0	20	5
<b>б</b>	5	5	5	5	5	0
<b>в</b>	0	0	10	10	0	10

### Интерпретация результатов.

В результате подсчета баллов вы можете отнести себя к одной из следующих групп.

*280-300 баллов.* Возникает подозрение, что вы не всегда внимательно читали поставленные вопросы или не всегда искренне на них отвечали. Проверьте ка себя еще раз.

*200-280 баллов.* Вы можете быть довольны собой – по крайней мере, в том, что касается ваших общественных способностей. Вы охотно проводите свободное время среди людей и в любом обществе являетесь желанным гостем и собеседником. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Эти и некоторые другие способности часто делают вас душой компании.

*100-200 баллов.* Ваше отношение к общественной жизни нелегко

определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и наклонностями, которые делают вас приятным для общества человеком, с другой – прочие качества вашего характера как бы затемяют первые. В целом вы можете чувствовать себя вполне удовлетворительно в обществе, хотя вам не всегда легко удается приспособиться к окружающим. Однако в обществе, в окружении людей, которым вы симпатизируете, вы часто проводите очень приятные часы.

*50-100 баллов.* Вам нужно признаться в том, что, как правило, вы любите одиночество и в узком семейном или дружеском кругу чувствуете себя значительно лучше, чем в большой компании. Что ж, многие знаменитые люди, вошедшие в историю, нередко принадлежали к этой категории людей.

*0-50 баллов.* Вы слишком замкнуты и живете, избегая общества других людей. Советуем вам быть пообщительнее: это необходимо, в первую очередь, именно для вас самих.

#### **5.4 Определение психологического климата группы**

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива используется карта – схема Л.Н. Лутошкина. Здесь на левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, на правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до -3).

Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы.

Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга								В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей
В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «один за всех, все за одного»								В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения

Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные								Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться								Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии								Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело								Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту								Коллектив подразделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

### 5.5 Тест на стресс

Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам.

Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает очко.

В конце недели итоги суммируются.

№	Фактор риска	Очки						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	Сон недостаточный или плохой							
2	Испорченное настроение по дороге в университет или домой							
3	Испорченное настроение на учебе							
4	Неприятная учебная деятельность							
5	Чрезмерный шум							
6	Более трех чашек крепкого кофе							

7	Выкурено более 10 сигарет							
8	Слишком много выпито спиртного							
9	Слишком мало физической активности							
10	Слишком много съедено							
11	Слишком много сладостей							
12	Личные проблемы							
13	Сверхурочная работа							
14	Испорченное настроение дома							
15	Сомнения в качестве своей учебы							
16	Головная боль							
17	Сердечная слабость							
18	Боли в желудке							

*1-20 очков.* Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамостоятельным.

*21-40 очков.* Пока ситуация не слишком тревожна, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

*41-60 очков.* Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

*Свыше 60 очков.* Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.

## 5.6 Рекомендации куратору к проведению социометрической процедуры

Социометрия направлена на **выявление особенностей межличностных взаимоотношений в группе.**

С помощью этой методики куратор может установить, кто в группе является неформальным **лидером**, т.е. на чье мнение ориентируется большинство членов группы; кто – **предпочитаемым** (пользуется авторитетом у одноклассников, у определенной части одноклассников). Лидеры и предпочитаемые относятся к так называемым высокостатусным членам группы

Кроме того, в каждой группе, к сожалению, есть еще и **низкостатусные** участники. По результатам социометрии они получают не более 2-3 выборов. В некоторых случаях обнаруживается такая категория, как «**изолированные**», которые не получают ни одного выбора среди одноклассников. Наличие в группе «изолированных» – тревож-

ный показатель, который может быть свидетельством не совсем благополучной адаптации в группе некоторых студентов, либо (в более сложных случаях) разрозненности членов группы.

При проведении социометрии важно учесть, что группа должна находиться **обязательно в полном составе**, иначе полученные результаты не будут достоверными. Целесообразно выявлять социометрическую структуру группы по прошествии полугода совместного взаимодействия, т.е. во втором семестре.

Перед проведением социометрии **необходимо создать в группе атмосферу психологической безопасности**. Не называя прямую цель проведения методики, необходимо предварить исследование такими словами: «Вы вместе всего полгода. При формировании группы не могли учесть ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно хорошо знакомы друг с другом. За время, прошедшее с тех пор, группа в целом сложилась. Вы лучше узнали друг друга, некоторые из вас стали друзьями. Вам будут предложены вопросы, на которые необходимо ответить правдиво. Эта информация останется между нами, ваши ответы оглашению не подлежат. Просим отвечать самостоятельно, не советуясь друг с другом».

После чего можно переходить непосредственно к процедуре исследования.

Студентам предлагается приготовить лист бумаги и **обязательно указать свою фамилию и имя.**

Далее студенты отвечают на следующие вопросы, причем **количество выборов на каждый вопрос ограничено тремя:**

1. Если бы вам пришлось выполнять сложное учебное задание в микрогруппах, кого из группы вы бы включили в нее? (указать три выбора)
2. Кого из группы вы бы включили в последнюю очередь?
3. Кого из группы вы обязательно пригласили бы на вечеринку по случаю дня студентов? (указать три выбора).
4. Кого из группы вы бы пригласили в последнюю очередь?

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О КУРАТОРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ  
ГРУППЫ КУБАНСКОГО СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО  
ИНСТИТУТА**

**1. Общие положения. Цели и задачи работы куратора**

- На должность куратора студенческой группы может быть назначен преподаватель со стажем работы в вузе не менее одного года или сотрудник с аналогичным стажем и с высшим профессиональным образованием.

- Кураторы студенческих групп назначаются приказом ректора по представлению деканов факультетов.

- Куратор группы подотчетен декану и заведующему своей кафедры и подчиняется проректору по воспитательной работе.

- Куратор работает с группой студентов в течение одного года их обучения в КСЭИ.

- Куратор действует на основе воспитательной программы работы института.

- Кураторы студенческих групп в своей деятельности руководствуются Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», Уставом КСЭИ, Положением о кураторе, решениями Ученого совета КСЭИ, приказами и распоряжениями руководства института, указаниями деканов факультетов, Документами Учебной Части, Правилами внутреннего распорядка.

**Главными целями деятельности куратора студенческой группы являются:**

- содействие гармоничному многостороннему саморазвитию каждого студента группы, росту его профессионального уровня;

- контроль и поддержка учебной, учебно-методической и научной деятельности студенческой группы.

**Основные задачи деятельности куратора студенческой группы:**

- активизация учебно-методической и воспитательной работы по вовлечению талантливых студентов в познавательный, научный и творческий процессы обучения в учебное и во вне учебного времени;

- поддержание постоянных контактов со студентами курируемой группы, со старостой группы, с родителями студентов;

- создание и сохранение между куратором и группой студентов отношений доверительности, искренности, и доброжелательности при решении проблемных вопросов;

- оказание группе в целом и отдельным студентам необходимой учебно-методической и социально-психологической помощи в инте-



ресах здоровья и успешной учебы студентов;

- развитие студенческого самоуправления, самостоятельности студентов.

## **2. Основные функции и обязанности куратора**

**Куратор студенческой группы имеет следующие функции и обязанности:**

- принимать активное участие в основных делах курируемой группы и факультета;

- планировать учебно-методическую и воспитательную работу совместно с группой;

- организовать контроль за учебной работой и успеваемостью студентов своей группы для возможной их корректировки на основе взаимодействия с преподавателями КСЭИ;

- систематически обсуждать в группе текущую успеваемость и итоги аттестации студентов;

- проводить собрания курируемой группы по вопросам учебы, дисциплины, массовых акций, культурно-массовых мероприятий;

- поддерживать связи с родителями студентов;

- проводить в группе умелую систематическую работу по антиалкогольному и антинаркотическому воспитанию студентов.

**Совместно с деканатом куратор принимает участие в решении следующих вопросов:**

- назначение стипендии;

- отчисление и перевод студентов;

- предоставление академического отпуска.

**Куратор студенческой группы должен владеть вопросами:**

- основ педагогики и психологии, культуры труда и служебной этики;

- основ делопроизводства, составления, оформления, ведения и применения организационно-методических документов по учебному процессу со студентами;

- работы на компьютере в качестве пользователя.

## **3. Основные права куратора**

Права куратора студенческой группы базируются на условиях заключенного с ним трудового договора, на трудовом законодательстве РФ, Уставе КСЭИ, организационных и нормативных документах своего факультета, Правилах внутреннего распорядка института.

**Куратор студенческой группы имеет следующие права:**

- взаимодействовать со всеми сотрудниками КСЭИ по вопросам, связанным непосредственно с выполнением своих должностных обязанностей в институте;

- принимать самостоятельные решения в пределах своей компетенции при выполнении своих должностных обязанностей с учетом рекомендаций декана и заведующего кафедрой;

- способствовать применению прогрессивных методов и новых

технических средств обучения студентов в процессе занятий преподавателей со студентами группы;

- участвовать в наращивании учебно-методического фонда КСЭИ, библиотеки и справочно-информационного фонда, фонда наглядных пособий, раздаточных материалов и технических средств обучения, использовать эти фонды и средства для обслуживания занятий со студентами своей группы.

#### **4. Особенности работы куратора**

##### **4.1 Особенности воспитательного процесса на 1-ом курсе:**

- детальное ознакомление студентов с историей и деятельностью института и факультета, специализациями факультета и кафедр, перспективами их развития, связями с производственными, научными организациями и учреждениями.

- ознакомление студентов с характером и особенностями их учебы на факультете, с приемами и методами умственного труда и отдыха, организации самостоятельной работы;

- ознакомление студентов со структурой, организацией и деятельностью студенческих органов самоуправления в учебно-воспитательном процессе (студенческое научное общество, студенческий профком, студсовет, совет общежития и т.п.);

- ознакомление студентов с работой библиотеки и порядком пользования библиотечным фондом;

- работа куратора по быстрой адаптации студентов к условиям института (знакомство с традициями, правилами культурного поведения, вовлечение студентов в общественную деятельность института, факультета, курса, группы);

- организация тренинга личностного роста (межличностного взаимодействия) как условие формирования студенческой группы;

- профессиональная ориентация первокурсников не только в рамках курса «Введение в специальность», но и на протяжении всего первого года обучения. Знакомство с существующей структурой факультета и института (институты, лаборатории, кафедры и т.п.);

- особое внимание необходимо уделить развитию нравственных, трудовых, патриотических качеств личности первокурсника в соответствии с требованиями к будущему специалисту (акцент на воспитании способности первокурсника к нравственной оценке и обсуждению в группе общих и частных вопросов студенческой жизни; формирование и развитие деловых качеств и трудовой активности во время учебы и создания благоприятных условий жизнедеятельности студенческой группы);

##### **4.2 Особенности воспитательного процесса на 2-ом курсе:**

- оказание организационно-методической помощи студентам по завершению адаптации студенческой группы к общим условиям вузовской жизни;

- ознакомление второкурсника с конкретным содержанием

профессиональной специализации;

- помощь в развитии самоуправления группы, включении ее в межколлективные отношения факультета и института развертывание групповой активности;

- интенсивное развитие самостоятельных форм индивидуальной работы студента в учебном процессе, организация системы эффективного контроля;

- особое внимание - теоретической подготовке студента и вовлечение его в научно-исследовательскую работу.

#### **4.3 Особенности воспитательного процесса на 3-ем курсе.**

- усиление профессионального начала в содержании учебно-воспитательного процесса и вовлечение студентов в научно-исследовательскую деятельность в соответствии с их профессиональными интересами;

- перевод студентов, имеющих склонность к научной работе на индивидуальные планы работы. Целенаправленная теоретическая подготовка как практике, усиление практической профессиональной активности;

- активизация общественно-полезной деятельности студентов в группе, вузе. Продолжение воспитательных усилий по саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию студентов и студенческой группы.

#### **4.4. Особенности воспитательного процесса на 4-ом курсе:**

- содействие развитию научной, организаторской и воспитательной активности студентов в профессиональном плане;

- организационно-методическое обеспечение производственной практики студентов, всесторонняя подготовка к практике на протяжении всего учебного года; организационное обеспечение практики на базовых предприятиях;

- повышение уровня самоорганизации и самовоспитания, ответственности студентов в условиях предоставленных профессиональных выборов.

#### **4.5 Особенности воспитательного процесса на 5-ом курсе:**

- адаптация и социализация выпускников к практическому содержанию и реальным условиям профессиональной деятельности;

- повышение уровня научно-исследовательской и практической направленности дипломных работ пятикурсников;

- развитие творческой инициативы студенческих коллективов в решении различных вопросов завершающего этапа вузовской подготовки, поддержание групповой активности в гармоничном развитии личности;

- активное формирование индивидуального стиля деятельности, приобретения способности учиться, жизненно необходимой в послевузовском непрерывном образовании;

- оказание помощи выпускникам в нахождении рабочих мест;

- становление самосознания, формирование «образа Я».

### **5. Документация куратора**

- Дневник куратора.
- План работы с группой, где должны быть отражены: материалы изучения группы, индивидуальная работа со студентами.
- Списочный состав группы с указанием: года рождения каждого студента, домашнего адреса, сведений о родителях, материальном положении, общественных поручениях, участия в кружках, где окончена школа.
- План работы группы, охватывающий учебную, воспитательную, общественно-полезную, культурно-массовую, спортивную работу, работу в общежитии.
- Отчет куратора перед заместителем декана и деканатом факультета дважды в год (декабрь, май).

**ПОЛОЖЕНИЕ  
ЕЖЕГОДНОГО СМОТРА-КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ КУРАТОР  
СТУДЕНЧЕСКОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЫ»  
НЕГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ»**

**1. Цели и задачи конкурса**

1.1. Поиск новых форм работы кураторов студенческих академических групп института. Знакомство с инновационными методами работы кураторов, передача передового опыта в организации воспитательной работы со студентами.

1.2. Выявление лучших кураторов студенческих групп, поддержка и стимулирование их дальнейшей деятельности.

1.3. Активизация совместной работы администрации, научно-педагогических работников вуза, студенческого совета.

**2. Организация конкурса**

2.1. Организаторами конкурса являются ректорат, учебный отдел, студенческий совет.

2.2. В состав жюри входят:

- проректор по учебной работе,
- проректор по научной работе,
- проректор по воспитательной работе,

Председателем жюри является проректор по воспитательной работе.

2.3 Конкурс проходит в 2 этапа. Первый этап проводится на факультетах, где определяются победители-участники общеинститутского конкурса.

На втором этапе общеинститутского конкурса участники должны представить папку с отчетом о работе за учебный год. Отчет составляется в свободной форме, соответственно критериям оценивания воспитательной работы в академической группе. (таблица 2.4)

Приветствуется оформление папки с фотографиями, материалами анкетирования студентов, статьями студентов о жизни группы, института и т.д.

2.4 Критерии оценки участников конкурса «Лучший куратор студенческой академической группы года».

№	Критерии	Оценка в баллах	Результат
1	Качество рабочей папки куратора (полнота документов)	Наличие, качество	

2	Учебная работа (успеваемость группы)	Наличие, качество	
3	Внеучебная работа	Наличие, качество	
4	Работа с родителями	Наличие, качество	
5	Оформление представленных материалов	Наличие, качество	
6	Оценка студентов	0-5 баллов	

### 3. Подведение итогов конкурса

3.1. Итоги конкурса подводятся к концу учебного года (до 1 июля) и оформляются протоколом конкурсной комиссии.

3.2. Жюри оценивает уровень представленных кураторами материалов соответственно балльной системе

3.3. Работа жюри протоколируется.

3.4. Победителем конкурса «Лучший куратор студенческой академической группы года» становится куратор, набравший наибольшее число баллов.

Расшифровка баллов:

Наличие критерия: 0баллов - отсутствует; 2 - присутствует.

Качество критерия: 0баллов - качество отсутствует;

1балл - качество удовлетворительное;

2балла - качество хорошее;

3балла - качество отличное.

Студенты оценивают куратора по привычной для них 5 - балльной шкале.

3.5. Конкурсная комиссия может также выбрать лучших кураторов по следующим номинациям:

- «За приобщение студентов к творчеству»;
- «За разработку методических материалов»;
- «За инновации в кураторской деятельности»;
- «За организацию самоуправления в группе».

3.6. Победитель общеинститутского конкурса награждается грамотой и памятным подарком или материально поощряется.

**Анкетирование проводится отделом по воспитательной  
работе и студенческим советом института**

Уважаемый студент!

Просим Вас принять участие в опросе о работе кураторов учебных групп. Анкетирование анонимное, Ваше мнение будет учтено в среднестатистической оценке качества деятельности.

Напишите, Вы студент какой группы \_\_\_\_\_

1. Знаете ли Вы куратора своей учебной группы?

1.1. Да

1.2. Нет

2. Удовлетворены ли Вы отношениями с куратором Вашей учебной группы?

2.1. Да

2.2. Нет

2.3. Затрудняюсь ответить

3. Как часто Ваша учебная группа встречается с куратором?

3.1. Постоянно

3.4. Почти не встречается

3.2. На «Часе куратора»

3.4. Другое (допишите)

3.3. Иногда

4. В чем помогают Вам встречи с куратором?

4.1. Получать необходимую информацию

4.4. Ничем

4.2. Получать совет, поддержку

4.5. Затрудняюсь ответить

4.3. Лучше учиться

4.6. Другое (допишите)

5. Интересовался ли Ваш куратор местом Вашего проживания, Вашими бытовыми условиями?

5.1. Да

5.2. Нет

6. Составьте портрет вашего куратора (несколько слов)

---

---

---

7. Как бы Вы оценили работы Вашего куратора по 5-балльной шкале

Ваши предложения, замечания, пожелания

---

---

---

Благодарим за участие в опросе!

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ЕЖЕГОДНОМ СМОТРЕ-КОНКУРСЕ НА ЛУЧШУЮ  
АКАДЕМИЧЕСКУЮ ГРУППУ НЕГОСУДАРСТВЕННОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ»**

**1. Общие положения**

1.1. Конкурс «Лучшая академическая группа» (далее Конкурс) проводится среди студенческих академических групп и направлен на совершенствование систем воспитательной деятельности факультетов, повышение качества работы кураторов, улучшение учебной дисциплины студентов, выявление лучшей академической группы института.

1.2. Основной целью конкурса является повышение качества успеваемости и дисциплины в процессе обучения, активизация внеучебной работы студентов, создание условий для самореализации творческого потенциала студенческой молодежи, развитие научно-исследовательских способностей, повышение социальной и гражданской активности, интеграция и консолидация студенческих групп.

1.3. Конкурс призван решать следующие задачи:

- повышение мотивации к улучшению успеваемости и активизации научной, общественной, культурно-массовой и спортивной деятельности студентов;
- сплочение коллективов студенческих групп;
- активизация самообразовательной учебной, научной, воспитательной деятельности студентов и педагогической работы кураторов;
- стимулирование работы органов студенческого самоуправления;
- координация взаимодействия органов студенческого самоуправления, кафедр, факультетов по вопросам организации воспитательной, учебной и внеучебной работы студентов;
- формирование гордости за институт и его традиции.

**2. Порядок проведения конкурса**

2.1. Конкурс организуется ежегодно советом по воспитательной работе КСЭИ, учебным отделом вуза, студенческим советом института с подведением соответствующих итогов.

2.2. Конкурс проводится среди академических групп 1-5 курсов очной формы обучения.

2.3. Конкурс проводится в два этапа:

**1-й этап** (внутрифакультетский) — проводится на каждом факультете отдельно, соревнуются между собой группы разных курсов



одного факультета. Председатели студсовета групп подают в деканат сведения о своей группе в соответствии с критериями конкурса. Состав конкурсной комиссии 1-этапа: декан, зам.декана, председатель студсовета факультета. Победителем является группа, набравшая наибольшее количество баллов на 1-м этапе конкурса.

**2-й этап** (вузовский) — участвуют группы (победители первого этапа конкурса). Председатель студсовета каждого факультета подаёт проректору по ВР сведения о группе-победителе от своего факультета в соответствии с критериями конкурса. Состав конкурсной комиссии 2-го этапа: ректор, проректор по УР, проректор по НИР, проректор по ВР, председатель студенческого совета КСЭИ. Победителем является группа, набравшая наибольшее количество баллов на 2-м этапе конкурса.

2.4. Конкурсное дело каждой конкретной группы формируется под руководством куратора согласно требований, изложенных в приложении к данному Положению.

**2.5. Лучшая академическая группа института определяется по средней сумме баллов, приходящейся на одного студента в группе.**

2.6. Окончательные итоги смотра-конкурса «Лучшая академическая группа КСЭИ» подводятся в июле и утверждаются Ученым советом института.

2.7. Группе-победителю первого этапа присваивается звание «Лучшая группа факультета», группе-победителю второго этапа — звание «Лучшая группа института». Победителям каждого этапа вручаются памятные призы.

### **3. Поощрение победителей**

3.1. Группа, имеющая наибольшую среднюю сумму баллов, приходящуюся на одного студента группы, объявляется лучшей академической группой института.

3.2. Информация о лучшей академической группе института:

- вносится в Книгу памяти КСЭИ;
- освещается в газете Студгородок;
- размещается на сайте КСЭИ.

3.3. Все группы-победители первого и второго этапов смотра-конкурса награждаются дипломами.

3.4. Рейтинг групп-победителей в обязательном порядке размещается на информационном стенде вуза и официальном сайте института.

### **4. Срок действия и порядок внесения изменений в положение о конкурсе**

4.1. Настоящее Положение вводится после обсуждения на Ученом совете вуза и утверждения ректором института.

4.2. Действие настоящего Положения прекращается при введении нового Положения или его отмены приказом ректора.

4.3. Положение о смотре-конкурсе «Лучшая академическая группа НЧОУ ВПО «Кубанский социально-экономический институт» утверждается ректором института.

4.4. Приказом ректора по согласованию с руководителями факультетов в настоящее Положение могут быть внесены изменения и дополнения.

### *Приложение*

#### **Требования к конкурсному делу**

Конкурсное дело каждой академической группы формируется куратором группы в отдельную папку с обязательным наличием титульного листа. Все материалы дела помещаются в отдельные файлы.

*Образец титульного листа*

## **КОНКУРСНОЕ ДЕЛО**

Группа \_\_\_\_\_  
Факультет \_\_\_\_\_  
Курс \_\_\_\_\_  
Специальность / направление \_\_\_\_\_,  
профиль \_\_\_\_\_

Куратор: Ф.И.О.

Староста: Ф.И.О.

Краснодар, 20...г

Далее прикладывается конкурсная таблица, заверенная куратором группы и зам.деканом факультета:

№	Критерии оценок	Баллы
<b>Учебная деятельность</b>		
1.	Успеваемость группы по результатам двух сессий (зимняя+ летняя), (средний балл группы × 10). Средний балл = сумма всех оценок группы ÷ на количество предметов в сессии.	
2.	Результаты промежуточной аттестации группы (за осенний+ весенний семестры текущего года): каждый неаттестованный более чем по 2 дисциплинам студент дает минус 10 баллов.	
3.	Наличие в группе стипендиата – 15 баллов за каждого.	
<b>Научная деятельность</b>		
4.	Публикация в сборнике международной конференции – 12 баллов за 1 статью.	
5.	Публикация в сборнике всероссийской конференции – 10 баллов за 1 статью.	
6.	Публикация в сборнике краевой конференции – 8 баллов за 1 статью.	
7.	Публикация в сборнике вузовской конференции – 6 баллов за 1 статью.	
8.	Публикация статьи в журнале из перечня РИНЦ – 10 баллов за 1 статью.	
9.	Призовое место в предметной олимпиаде – 10 баллов за каждого.	
<b>Спортивные достижения</b>		
10.	Наличие в группе призеров спортивных соревнований различного уровня – 10 баллов за каждого.	
<b>Культурно-массовая жизнь</b>		
11.	Наличие членов студенческого актива вуза в группе, каждый человек – 3 балла	
12.	Наличие грамот, благодарностей, благодарственных писем, дипломов и т.п. студентам группы от различного рода организаций, руководства вуза – 20 баллов за каждое.	

\* Баллы засчитываются только при наличии копий подтверждающих документов.

Куратор группы \_\_\_\_\_ /Ф.И.О./

Заместитель декана \_\_\_\_\_ /Ф.И.О./

### Заповеди начинающего куратора

Всегда тяжело и страшно делать что-то в первый раз. В методической литературе обычно все очень хорошо и складно написано, но большинству из нас отлично известно, что на деле теория зачастую расходится с практикой.

Не стоит в своих начинаниях гнушаться помощи и советов авторитетных кураторов старшего поколения, более опытных, на счету которых уже не один выпуск. Иногда их наставления могут быть большим подспорьем.

Чтобы лучше узнать, понять студентов и, по возможности, стать им другом, куратор должен выбрать определенную модель поведения и общения с группой. Он должен обладать рядом очень важных качеств. В отношениях со студентами полезно придерживаться следующих принципов и «заповедей»:

- Умей признавать свои ошибки (и уж тем более старайся не повторять их). Не бойся ошибок - на ошибках учатся. Позволь себе ошибиться, не ругай себя, а осмысли опыт.

- Работая со студентами, чаще вспоминай себя в студенчестве - тебе будет легче понять студента.

- Старайся в любой ситуации представить себя на месте студента (нравится ли, что и как тебе говорят; что ты чувствуешь при этом; каковы твои желания и отношение к говорящему).

- Откажись от идеи превосходства, желания залезть в душу студента и принуждать его к откровенности; умей выслушать студента и ждать, пока он сам захочет рассказать тебе о своих проблемах и сокровенных тайнах.

- Старайся видеть успехи студентов и радоваться каждому из них.

- Принимай студента таким, какой он есть со всеми его достоинствами и недостатками, ведь и ты не идеал. У каждого человека есть положительные качества, вот и делай на них ставку.

- Всегда нужно найти то, за что похвалить.

- Постарайся общаться и сотрудничать со студентами, особенно с первокурсниками, как можно больше (вместе оформить стенгазету, вместе принять решение и т.д.).

- Не делай ничего за студента, а делай вместе с ним.

- Будь готов понять интересы студентов, их взгляды, настроения, моду, кумиров и пр.

- Жалок педагог, лишенный чувства юмора.

- Умей выслушать и услышать каждый ответ студента.

- Научись все видеть и слышать и кое-что не замечать.

- Не читай много нотаций - все равно не поможет.

- Не всегда ищи виноватого.
- Главное достоинство куратора - это чувство справедливости.
- Не играй в друзья со студентами, а будь им другом.
- Поручай студентам такие дела, в которых они видели бы результаты своей деятельности.
- Не выбирай себе любимчиков.
- Чтобы иметь согласие - уважай разногласия.
- Не нужно отыгрываться на студентах, если у тебя плохое настроение.
- Если Вам кажется, что Вас не любят студенты, то Вам правильно кажется.
- Если Вы говорите, что у Вас ужасные студенты, Вы правы: у Вас они не могут быть другими.
- Не гонись за любовью студентов, она сама тебя догонит.

**Студенческие афоризмы**

- Студента хлебом не корми - дай поесть
- И оторвал он глаза от монитора, и понял, что сессия пришла
- Можно ли требовать твердых знаний от хрупких девушек
- Экзамен – это беседа двух умных людей (если один из них таковым не является, то второго лишают стипендии)
- Эгоист – единственный человек, который знает все и не подсказывает. Как правило, это преподаватель
- Сколько ни учишься, работать все равно придется
- Сессия – короткий промежуток времени перед каникулами, когда студент знакомится с преподавателями, изучаемым дисциплинами и своей будущей специальностью
- На первом курсе учиться будет трудно первые несколько лет, потом будет легче
- Лектор, делай свое дело молча! (надпись на кафедре)
- Был человеком, а стал студентом!
- Лишних знаний не бывают, бывают лишь ненужные
- Кроме высшего образования надо иметь хотя бы среднюю сообразительность
- Лозунг на стене в студенческой столовой: «Поел – дай другому!»
- Не восхрани на лекции, ибо разбудишь ближнего своего, рядом спящего, а, пробудившись, он не возрадуется!
- Объявление у деканата: «Студенты, не сдавшие язык и имеющие хвосты, будут висеть на втором этаже у ректора! Декан»
- Отличительная особенность памяти у студента: не знал, но вспомнил

### Список рекомендуемой литературы:

1. Бабинцев, В.П. Проблемы организации кураторской работы в вузе / В.П. Бабинцев, Воронов В.А., Заливанский Б.В., Самохвалова Е.В. // Высшее образование в России. - 2010. - №6.-С. 123-127. - Библиогр.: с. 127. Дягченко, Л.Я.
2. Васильева, Е.Ю. Куратор глазами студентов или как получить обратную связь / Е.Ю. Васильева, Н.В. Поживилко// Студенчество. Диалоги о воспитании. - 2011. - №2.-С.6-9.
3. Воронкова В.И. О некоторых психологических трудностях, связанных с адаптацией студентов при обучении иностранному языку / В.И. Воронкова // Вестник АмГУ. Сер. Гуманитарные науки. - 2009. - №44.-С.93-94. - Библиогр.: с.94.
4. Воронцов Г.А. Основы технологии интеллектуального труда студентов. Ростов н/Д: РГПУ, 2009- 168 с.
5. Вострокнутов С.И. Развитие института кураторства как средство повышения эффективности воспитательной работы в высшем учебном заведении / С. И. Вострокнутов // Гуманизация образования. - 2010. - №1 .-С.42-46.
6. Гапонова Г.И. Учись учиться, студент!( или основы самоменеджмента). Краснодар, КСЭИ, 2013 год, 53.с.
7. Гапонова Г.И Мотивы учебно-профессиональной деятельности как фактор совершенствования методики преподавания гуманитарных дисциплин /Современный специалист и профессиональные компетенции: методический аспект подготовки: материалы 4 Международной научно-методической конференции. Краснодар: КСЭИ, 2015, 171с.
8. Гапонова Г.И. Методическое сопровождение самообразовательной деятельностью студента: междисциплинарный подход/ Экономика. Право. Печать. Вестник КСЭИ № 1-2(65-66) 2015 г
9. Гафурова, Н.В. Воспитательный процесс в вузе как система / Н.В. Гафурова, Т.П. Бугаева // Высшее образование в России. - 2009. - №6.-С. 102-106.
10. Гущин, С.Н. Обучение и воспитание неразделимы / С.Н. Гущин // Студенчество. Диалоги о воспитании. - 2011. - №1.-С. 13-15.
11. Жокина, Н.А. Профессиональное воспитание студентов / Н.А. Жокина // Высшее образование в России. - 2014. - №1 .-С.96-99.
12. Зайцева С. С. Основы самостоятельной работы студентов вуза. – Н.Новгород: Нижегород. коммерч. ин-т, 2012. – 25 с.
13. Зайцева, С.С. Сущность и содержание самостоятельной работы студентов // Современное образование в контексте идей гуманистической педагогики и психологии: Сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Элиста: Калмыц. филиал Моск. гос. открыт. пед. ун-та им. М.А. Шолохова, 2006. – С. 102-106.
14. Земш М.Б. Документация куратора студенческой группы / М.Б.

- Земш // Образовательные технологии. - 2011. - №1.-С.42-48.
15. Исаев, И.Ф. Деятельность куратора студенческой группы: лично-отно-ориентированный подход / И.Ф. Исаев, Е.И. Ерошенкова // Высшее образование в России. - 2013. - №6.-С. 149-152.
  16. Костина, М.Н. Модели постинтернатной адаптации выпускников : Опыт Москвы и других регионов Российской Федерации / М. Н. Костина // Социальное обслуживание. - 2012. - №7.-С.57-64.
  17. Куратор - основа управления университетом / JL51. Дятченко // Студенчество. Диалоги о воспитании. - 2011. - №1.-С.12-13.
  18. Лагунова Н.В. В помощь тебе, куратор! Методическое пособие, Биробиджан, 2013г.
  19. Лазаренко Л.А. Психологическая компетентность педагога в условиях современного образования/ В сборнике: Современный специалист и профессиональные компетенции: методический аспект подготовки. Материалы III Международной научно-методической конференции. 2014. С. 102-106.
  20. Лазаренко Л.А. Психология: Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлениям бакалавриата всех форм обучения. / Краснодар: КСЭИ, 2014. – 166 с.
  21. Лазаренко Л.А. Технология развития психологической компетентности преподавателя вуза / Кропоткин, издательство: ООО «Кавказская типография», 2007.
  22. Лазаренко Л.А., Шишова Е.С., Омельченко Л.Д. Личностные качества руководителя, обуславливающие эффективность управления. /В сборнике: Глобализация науки: проблемы и перспективы. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян А.А.. Уфа, 2015. С. 159-162.
  23. Минзарипов, Р.Г. Гуманитарная среда классического университета и формирование конкурентоспособной личности / Р.Г. Минзарипов, Г. В. Ившина // Высшее образование в России. - 2010. - №5.- С.42-50.
  24. Никитин В.В. Резервы вашего интеллекта: технология интенсивной
  25. Нормативно-методическое сопровождение внеучебной (воспитательной) работы в ДВГСГА, Сборник нормативных документов и методических указаний, Под общей редакцией Л.С. Гринкруга, Н.Г. Баженовой, Биробиджан, 2010г. подготовки к экзаменам. М.: ТЦ Сфера, 2012.
  26. Пономарёва, В.В. Рождение университета: сподвижник Ломоносова Иван Иванович Шувалов / В.В. Пономарёва, Л.Б. Хорошилова // Вестник Моск. ун-та. Сер.8. История. - 2012. - №5.-С.68-84. - Библиогр.: с.8 84.
  27. Профилактика негативных явлений в молодежной среде, методические рекомендации для специалистов органов по делам молодежи и лидеров общественных организаций, Ростов-на-Дону, 2014 г.



28. Редько, Л.А. О воспитательной работе глазами куратора / Л.А. Редько // Студенчество. Диалоги о воспитании. - 2012. - №1.-С.7-8.
29. Сидорова, И.А. Воспитание на основе сотрудничества / И. А. Сидорова // Высшее образование в России. - 2012. - №7.-С.79-82.
30. Силин М.И. Как учиться с толком для карьеры и удовольствием для себя: Учебное пособие. -М.: Логос, 2009.
31. Студенческое самоуправление в академии, методические рекомендации, под общей редакцией Н.Г. Баженовой, Биробиджан, 2011г.

**Источники:**

1. Виды наркотиков. Последствия употребления наркотиков. – Режим доступа: <http://www.pmed.ru/article4.php>
2. Воспитание в сотворчестве (активные методы в воспитательной работе с учащейся молодежью): сборник научных статей / [под ред. В.В. Познякова]. Мн.: РИВШ, 2008. 204 с
3. Девярых, С. Ю.Нравственно-половое воспитание / С. Ю. Девярых. Мн.: РИВШ, 2011.
4. Признаки употребления наркотиков. – Режим доступа: <http://narcotism.ru/priznaki/>
5. Социология молодежи: Учебник./ Под ред. Проф. В.Т. Лисовского. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1996. - 460 с.
6. Субкультура. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
7. Субкультуры: Неформальные движения молодежи. – Режим доступа: <http://www.subcult.ru/76> с

**В ПОМОЩЬ КУРАТОРУ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЫ  
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ  
КУРАТОРОВ, ПЕДАГОГОВ И СТУДЕНТОВ**

**ЛАЗАРЕНКО Л.А., ГАПОНОВА Г.И., НЕДБАЙЛО В.Г.**

Печатается по решению научно-методического и  
научно-издательского совета КСЭИ

Подписано в печать 07.12.2015.  
Формат 60×80 1/16. Усл. печ. л. 8,5.  
Тираж 500 экз.

Издательство Кубанского социально-экономического института

НЧОУ ВПО «Кубанский социально-экономический институт»  
350018, г. Краснодар, ул. Камвольная 3.