

Негосударственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА  
при Правительстве Москвы  
БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ФИЛИАЛ

*Методические рекомендации  
куратору академической группы 1 курса  
на адаптационный период*

Автор-составитель: Никитина И.В.

В методических рекомендациях раскрываются основы организации работы кураторов академических групп, цели и задачи их деятельности, основные функции и критерии. Рекомендации помогут кураторам овладеть конкретными способами знакомства с вверенной ему студенческой группой, а студентам определить свое место и роль в жизни академии, свои права и обязанности.

Предлагаемый материал базируется на новых концептуальных подходах формирования личности будущего специалиста.

Данные методические рекомендации адресованы кураторам академических групп, студентам и могут быть использованы при подготовке к преподавательской деятельности.

Кроме представленных в пособии методических материалов, в помощь кураторам по организации и проведению тренингов, круглых столов, часов кураторов, посещений культурных мест г.Благовещенска, спортивных мероприятий в Отделе по внеучебной работе (каб.509) имеются дополнительные методические материалы в папках «Институт кураторства», «Творческие работы», «Профилактика употребления студентами психоактивных веществ», «Основы организации студенческого самоуправления в вузе» и др.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Положение о кураторе студенческой группы БФ МосАП	4
Раздел 1. Порядок и формы работы кураторов	7
Раздел 2. Деятельность куратора по адаптации студентов 1 курса в академии	9
Раздел 3. Циклограмма работы со студентами	13
Раздел 4. Примерное распределение часов куратора академической группы на учебный год	15
Раздел 5. Формы отчетности куратора	15
Раздел 6. Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество	16
Раздел 7. Формирование установок на здоровый образ жизни	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Ролевая игра «Давайте познакомимся»	
Приложение 2. Тренинг адаптивности или личностного роста студентов 1 курса	
Приложение 3. анкета (февраль) студентов первокурсников	
Приложение 4. Анкета (март) студентов первокурсников	
Приложение 5. Анкета «Итоговое исследование уровня адаптации студентов первокурсников»	
Приложение 6. Памятка первокурснику по выполнению самостоятельной работы	
Приложение 7. памятка первокурснику «Как слушать и конспектировать лекции»	
Приложение 8. Памятка первокурснику «Подготовка к сессии. Экзамены»	
Приложение 9. Анкета куратора	

## ВВЕДЕНИЕ

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в ВУЗе. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Поэтому уже в первые месяцы учебы в вузе просто обязательны встречи руководителей деканата со всем курсом, зав. кафедр со своими группами, а также активная работа кураторов.

**Куратор** академической студенческой группы – ближайший и непосредственный воспитатель и наставник студентов. Он организует и направляет воспитательный процесс в студенческой группе, объединяет воспитательные усилия преподавателей, студенческих общественных организаций, родителей и общественности, отвечает за организацию воспитательной работы в закрепленной за ним группе.

**Куратор** студенческой группы назначается деканом факультета из числа лучших, наиболее опытных и авторитетных преподавателей факультета.

Деятельность кураторов наиболее целесообразна в течение первых двух лет обучения, когда в условиях целенаправленного взаимодействия студентов и преподавателей идет наиболее интенсивный процесс профессиональной адаптации и превращения студента из объекта в субъект собственной учебно-профессиональной деятельности.

**Куратор** – член педагогического коллектива вуза. Организационную и воспитательную работу он проводит не в одиночку, а под руководством учебной части, отдела по внеучебной работе, заместителей деканов по воспитательной работе, в тесном контакте с другими преподавателями и студенческими самостоятельными организациями.

Основным в деятельности куратора является создание сильного, дружного, работоспособного коллектива студенческой группы, так как только в таком коллективе могут в полном объеме раскрыться и реализовываться потенциальные возможности личности студента.

Как куратору провести первую встречу с прикрепленной к нему группой? В какой форме ее провести, какие темы затронуть? Каким образом задать должный старт работе учебной группы? Что сделать, чтобы встречи доставляли студентам группы радость?

Студенческая группа (на первом этапе существования) – еще не коллектив, чтобы им стать, группе потребуется от 6 месяцев до 1 года.

Уже на первом этапе работы необходимо создать в группе атмосферу сплоченности и доверия, раскрыть творческий потенциал участников, сформировать толерантное отношение ко всем членам группы, задать ориентиры, утолить информационный голод и снять имеющееся напряжение. Необходимо пробудить в участниках группы любопытство, поэтому нельзя надолго откладывать начало практической работы.

По мнению психологов, когда в группе создан комфортный микроклимат, ее участники обретают уверенность, стремятся учиться и творить. Игры – один из эффективных способов создания такой атмосферы. Игры дают возможность куратору использовать психологическую энергию игры в запланированных учебных целях.

Игры могут значительно усилить мотивацию участников, они способствуют пониманию сложных взаимосвязей, помогают социализации и развитию личности участников и дают возможность проверить на практике, развить и интегрировать различные убеждения, навыки и способности.

# ПОЛОЖЕНИЕ о кураторе студенческой группы

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Целью деятельности куратора является обеспечение реализации филиалом воспитательной функции.

1.2. В своей работе куратор руководствуется законодательством Российской Федерации, Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», Трудовым кодексом РФ, Типовым положением об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении) Российской Федерации, Уставом НОУ Московская академия предпринимательства при Правительстве г. Москвы, Положением о Благовещенском филиале НОУ Московская академия предпринимательства при Правительстве г. Москвы, настоящим Положением и другими локальными нормативными актами.

1.3. Цели работы куратора: организация в группе систематической воспитательной работы со студентами, создание необходимых условий для удовлетворения потребностей личности в культурном, нравственно-эстетическом развитии, формирование в учебной группе среды, направленной на воспитание у студентов ответственности и самодисциплины, обеспечение успешной адаптации студентов к учебному процессу, ориентации в правах и обязанностях, содействие развитию студенческого самоуправления, организационная и методическая помощь в работе студенческих общественных объединений.

1.4. Назначение и освобождение кураторов производится приказом директора филиала по представлению заместителя директора по воспитательной работе. Куратор назначается, как правило, из числа профессорско-преподавательского состава, ведущих учебную нагрузку в данной группе и имеющих педагогический стаж не менее одного года. Куратор закрепляется за группой на весь период обучения студентов с I по V курс.

1.5. По решению Совета факультета к кураторству в качестве общественных помощников также возможно привлекать студентов старших курсов (институт общественных кураторов из представителей студенческого самоуправления).

1.6. Куратор непосредственно подчинен заместителю декана по воспитательной работе, который осуществляет контроль и координацию работы куратора.

1.7. План работы кураторов факультета утверждается на Совете факультета, как правило, до 20 сентября соответствующего учебного года.

1.8. Работа куратора в студенческой группе является неотъемлемой частью рабочей сетки часов преподавателя (50 часов в год куратору первого курса, 30 часов в год куратору второго курса, 30 часов в год куратору третьего курса, 15 часов в год кураторам четвертого и пятого курсов), включается в индивидуальный план работы преподавателя на учебный год с соответствующей отчетностью. Работа преподавателя-куратора является составной частью его педагогической деятельности и отражается в индивидуальном плане в разделе «Учебно-воспитательная работа».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ, ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КУРАТОРА

2.1. Для решения учебно-воспитательных задач **куратор обязан:**

- оказывать помощь активу студенческой группы в организационной работе;
- содействовать развитию различных форм студенческого самоуправления;
- участвовать в подборе и подготовке актива студенческой группы;
- знакомить студентов с организацией учебного процесса, Уставом Академии, правилами внутреннего распорядка в филиале, Положениями филиала, касающимися прав и обязанностей студентов;

- оказывать помощь в работе старосты группы, непосредственно участвовать в их подборе и назначении;
- контролировать текущую и семестровую успеваемость студентов;
- контролировать посещаемость, добиваясь всемерно выполнения студентами всех видов заданий, предусмотренных соответствующими учебными планами и программами обучения;
- взаимодействовать с родителями, своевременно информировать их об успеваемости и посещаемости занятий студентами;
- информировать заведующего кафедрой, заместителя декана по воспитательной работе, при необходимости Совет факультета об учебных делах группы, проблемах, нуждах студентов;
- знать бытовые условия проживания студентов группы;
- оказывать помощь студентам группы и непосредственно принимать участие в подготовке к внутривузовским, городским, областным и общероссийским мероприятиям;
- оказывать помощь и принимать непосредственное участие в организации досуга, мероприятий физкультурно-оздоровительного характера, а также в субботниках и других мероприятиях филиала, в которых участвуют студенты группы;
- совместно с органами самоуправления студентов вести пропаганду здорового образа жизни, повышения общественного статуса студента и престижа филиала;
- вести журнал куратора, установленной Советом факультета формы;
- готовить характеристики на студентов группы;
- обеспечивать соблюдение студентами установленного порядка и дисциплины в филиале, не допуская при этом ущемления их законных прав и свобод, человеческого достоинства, а также методов воспитания, связанных с физическим или психическим насилием над личностью;
- обеспечивать безопасность жизни и здоровья студентов во время проводимых филиалом мероприятий и занятий.

## 2.2. Куратор **имеет право:**

- участвовать в обсуждении вопросов касающихся воспитательной работы в филиале, давать анализ проводимым воспитательным мероприятиям, вносить предложения по совершенствованию форм и методов учебной и воспитательной работы в филиале;
- посещать академические занятия группы, при необходимости проводить совещания с преподавателями, ведущими занятия в группе, студенческим активом группы для выработки единых позиций, стратегии и тактики воспитания, разрешения конфликтов в группе, для планирования, согласования и координации совместной воспитательной работы со студентами своей группы;
- участвовать в обсуждении группой учебных, бытовых и других вопросов с правом решающего голоса;
- приглашать в филиал родителей студентов (лиц их заменяющих) вверенной ему группы для совместного разрешения проблем касающихся дисциплины, посещения учебных занятий, успеваемости;
- участвовать в мероприятиях группы, курса, факультета, филиала, Академии;
- инициировать меры дисциплинарного и общественного воздействия по отношению к студентам, нарушающим правила внутреннего распорядка, морально-этические нормы поведения.

## 3. ОТЧЕТНОСТЬ И ОЦЕНКА РАБОТЫ КУРАТОРА

3.1. Куратор периодически (не менее одного раза в семестр) отчитывается о работе в учебной группе на заседании Совета факультета.

3.2. Куратор студенческой группы несет ответственность за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к его компетенции, за непринятие мер по преду-

преждению (пресечению) нарушений студентами его группы в учебное время правил поведения в общественном месте, правил внутреннего распорядка филиала.

3.3. За качественную работу в группе куратор может быть поощрен морально и материально по представлению заместителя директора по воспитательной работе.

3.4. Работа преподавателя в качестве куратора учитывается при оценке его деловых качеств и соответствия занимаемой должности, при переизбрании на очередной срок и отражается во всех характеристиках.

#### 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1. Настоящее Положение утверждается на Учебно-методическом совете филиала и вступает в силу после издания приказа директора о введении его в действие.

4.2. Срок действия настоящего Положения 3 (три) года.

4.3. Внесение изменений или дополнений принимается путем голосования на Учебно-методическом Совете филиала и утверждается приказом директора по филиалу.

## РАЗДЕЛ 1. Порядок и формы работы кураторов

### ЗАОЧНОЕ ЗНАКОМСТВО С ГРУППОЙ

Заочное знакомство с группой необходимо начинать за несколько дней до начала учебного года. Работа куратора в этот период заключается в подготовке списка группы (занесения его в журнал куратора), ознакомление с информацией карточки абитуриента: выявление потенциальных лидеров, заведомо слабых по успеваемости студентов (согласно школьным оценкам).

#### 1 СЕНТЯБРЯ. ДЕВИЗ ДНЯ – «МЫ ВМЕСТЕ»

В первый учебный день куратор:

- присутствует вместе со студентами своей группы на торжественных мероприятиях (как на факультетских, так и на общеузовских);
- помогает разобраться с учебным расписанием;
- организует первое знакомство с группой;
- проводит знакомство с учебным корпусом, чтобы помочь студентам освоиться в стенах факультета (филиала академии);
- настраивает студентов на серьёзное и ответственное отношение к учёбе, к жизни в университете, на бережное отношение к материальным ценностям, предоставленным в их пользование (аудитории, парты, оргтехника и т.п.).

### ЗНАКОМСТВО С ФАКУЛЬТЕТОМ, ФИЛИАЛОМ АКАДЕМИИ

Знакомство студентов с факультетом и академией (историей, традициями, требованиями к студентам) необходимо начать с 1 сентября и продолжать в течение двух-трёх месяцев.

*Примерная программа знакомства:*

- беседы с группой, лекции или просмотр фильмов об истории факультета (если есть), академии (необходима предварительная заявка на использование аппаратуры в отдел информационных технологий);
- экскурсия по факультету, по наиболее интересным и необходимым местам в филиале академии (студенческий центр, деканат, кафедры, библиотека и т.д.);
- знакомство со студенческой жизнью в университете: с системой студенческого самоуправления, художественной самодеятельностью, спортом;
- ознакомление с Уставом НОУ ВПО Московской академии предпринимательства при Правительстве Москвы, разъяснение основных правил, прав и обязанностей студентов (можно с опорой на адаптационное пособие для первокурсников «Шпаргалка первокурсника»);
- участие в занятиях, где происходит знакомство с библиотекой вуза, так как многие студенты не сразу усваивают правила пользования библиотекой.

### ЗНАКОМСТВО В ГРУППЕ. ВЕЧЕР ЗНАКОМСТВ. ВЫЕЗД НА ПРИРОДУ

Хорошо подготовленное и проведённое знакомство группы позволяет, во-первых, студентам лучше узнать своих однокурсников, во-вторых, получить максимальную информацию о студентах.

Для того чтобы быстрее и успешнее познакомить студентов друг с другом, существует множество методик (паспорт знакомств, «Снежный ком», «Я и Ты» и т.д.), но самым эффективным методом может оказаться проведение вечера силами студенческого совета БФ МосАП (небольшая разница по возрасту, общность взглядов, установление патроната старших над младшими, владение методиками проведения вечеров). Вечер знакомств предполагает специально организованное общение группы во внеучебное время в неформальной обстановке. Если на факультете не предусмотрено торжественное вручение зачётных книжек и студенческих билетов, то возможны совмещение знакомства и вручения документов.

Как показывает практика, сплочение группы, выявление лидеров происходит наиболее эффективно во время выездов на природу или на экскурсиях.

*Примерная программа выезда:* выбор места стоянки, разведение костра, знакомство: рассказ о себе (можно при рассказе передавать друг другу какой-либо атрибут, символизирующий факультет или специальность или разбить группу на пары и каждый проинтервьюирует партнёра, а после каждый расскажет друг о друге, предлагаемые игры: «Жмурки», «Вышибалы», «Картошка», «Слон», «Городки» и т.п., большим успехом пользуются песни под гитару, приготовление фирменного походного обеда и т.д.). После поездки важно выпустить стенгазету, в которой отобразить самые интересные моменты выезда.

### **ВЫБОР АКТИВА ГРУППЫ**

Актив группы выбирается в сентябре. Актив группы состоит из старосты, зам. старосты, которые избираются на общем собрании группы.

Куратор должен организовать проведение выборов актива. До того как проводить выборы, необходимо ознакомить студентов с правами и полномочиями представителей актива. Нельзя допускать, чтобы кандидатуру выбирали против его желания, а также чтобы студенты равнодушно относились к выбору актива группы. Следует предупредить студентов, что актив всегда можно переизбрать, а в конце учебного года он должен отчитаться о своей деятельности.

Задача куратора во время выборов актива группы состоит в том, чтобы настроить студентов на серьёзное отношение к происходящему и не влиять на принятие решений (даже если будет казаться, что выбор сделан неверным).

С самого начала необходима стимуляция общественной активности студентов. Куратор не имеет права быть равнодушным и пассивным, но если на первом курсе не создать студенту условий для общественной деятельности, то в дальнейшем у него может сложиться мнение о том, что всегда спокойнее быть в стороне. Поэтому целесообразно в конце учебного года определять индекс активности каждого студента, который складывается из оценки его отношения к учебе и общественным поручениям, а также из оценки работы над собой (освоение общекультурных ценностей, следование основам здорового образа жизни).

### **АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДЕКСА АКТИВНОСТИ**

1. Средний балл аттестата об окончании школы (указать приблизительно).
2. Количество баллов при зачислении в филиал академии (для первокурсников).
3. Оценки за 1 семестр.
4. Оценки за 2 семестр.
5. Экзаменационные оценки по любимым предметам.
6. Сектор работы в группе, мероприятия, которые вы подготовили.
7. Посещение театров, филармонии, музеев.
8. Участие в художественной самодеятельности.
9. Участие в работе кружков.
10. Участие в конференциях, конкурсах, олимпиадах.
11. Участие в общеузовских и факультетских мероприятиях (назовите их).
12. Следование основам здорового образа жизни.
13. Субъективная оценка своей активности: высокая, средняя, низкая. Если уровень активности невысок, то каковы причины этого?
14. Что сделано вами для повышения активности товарищей по группе?
15. Что хочется изменить в своей жизненной позиции в дальнейшем?

### **«ЧАС КУРАТОРА»**

Час куратора рекомендуется проводить один раз в неделю, а в первые месяцы учебного года несколько раз в неделю. Примерная тематика часа куратора:

- решение повседневных проблем и вопросов, появившихся у группы;

- обсуждение актуальных вопросов современной жизни (знание и защита собственных прав, ценность семьи для современной молодёжи, городской и сельский образ жизни и т.д.);
- встречи с деканатом, знаменитыми выпускниками факультета, специалистами, представителями общественных организаций и др.;
- проведение деловых игр на коллективное взаимодействие, на сплочение и развитие доверия студентов друг к другу;
- беседы с отдельными студентами об их успеваемости, посещаемости, участии в делах группы, факультета, филиала академии.

## РАЗДЕЛ 2. Деятельность куратора по адаптации студентов 1 курса в академии

### ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ КУРАТОРА СО СТУДЕНТАМИ

Студенты – одна из наиболее уязвимых социальных категорий граждан. У многих студентов, в связи с бытовыми и психологическими трудностями, отмечается повышенная тревожность, нестабильность эмоционального фона настроения. Тревожность может возникать из-за бытовой неуверенности, незнания системы обучения в вузе, страха перед сдачей экзаменов и др. Адаптация студентов может протекать продолжительно и остро, что объясняется рядом причин:

- отсутствием родительской помощи (особенно у студентов, проживающих в общежитиях или в съемном жилье);
- небольшими материальными возможностями и (или) неумением ими распорядиться;
- недостаточным социальным опытом и др.

Цель куратора – помочь студенту преодолеть этот трудный жизненный период и содействовать его адаптации в академии.

Для ведения успешной работы со студентами куратор должен быть **корректен, толерантен (терпим) и эмоционально устойчив**. Он должен быть готов к первоначальному недоверию со стороны студента и уметь это недоверие преодолеть.

Куратор должен занимать **активную педагогическую позицию**. Ведь зачастую студенты занимают «пассивную» позицию и ожидать инициативы от них не приходится. Поэтому педагогу необходимо первым идти на контакт и самому стараться вовлечь студента в разного рода факультетские мероприятия или студенческие инициативы (иногда стоит просто привести студента туда «за руку»). С другой стороны, не стоит быть слишком навязчивым и держать его «под колпаком», т.к. студенчество - это особое социально-духовное состояние молодого человека, и слишком сильное посягательство на его свободу может иметь негативные последствия.

При работе со студентами необходимо учитывать один из важнейших факторов, а именно **где и в каких условиях они воспитывались**.

Поэтому важным этапом в работе со студентами-первокурсниками будет проведение первичной беседы, цель которой – сбор информации для определения направления и стратегии социально-педагогической работы.

#### **Беседа может состоять из нескольких этапов:**

1. Перед самой беседой необходимо ознакомиться с личным делом студента, узнать о родителях, составе и социальном статусе семьи, предыдущем месте учебы и ознакомиться с оценками, полученными во время вступительных экзаменов.
2. В начале беседы - выяснить общее эмоциональное состояние студента, узнать о его первых впечатлениях от учебы в академии, о нынешнем социальном положении (поддерживает ли контакт с родителями \ родственниками), после - спросить о трудностях и проблемах настоящего времени (текущего периода).
3. Ознакомить студента с подробной информацией о правилах, установленных в академии, с правами, предусмотренными Конституцией РФ, об общественных организациях, функционирующих в академии.

4. По окончании беседы направить студента, по необходимости, на собеседование к специалисту (врачу, психологу и т.п).

При этом одним из главных правил, которым должен руководствоваться куратор учебной группы в работе со студентами, является принцип «Не навреди».

По возможности каждый студент должен чувствовать себя полноценным членом студенческого коллектива.

Поэтому:

- осуществлять контроль и содействовать в делах студенту стоит ненавязчиво и незаметно;
- не стоит акцентировать внимание на социальном статусе некоторых студентов.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

С момента поступления в академию со студентами должна вестись интенсивная работа, т.к. именно первый семестр имеет важное значение для адаптации к обучению в вузе. Изменяется обстановка, привычный уклад жизни, круг общения молодого человека. Вчерашний школьник сталкивается со множеством проблем, о которых раньше и не задумывался. Поэтому задача куратора, психолога академии, заместителя декана по воспитательной работе и других участников учебно-воспитательного процесса состоит в том, чтобы помочь студенту освоиться в академии и преодолеть все проблемы, связанные с периодом адаптации.

Куратор осуществляет **контроль посещаемости занятий и академической успеваемости** студентов. В случае проблем куратор проводит со студентом разъяснительную беседу с целью выяснения причин низкой успеваемости или пропусков занятий.

При этом необходимо учитывать, что уровень подготовки студентов может различаться.

1. Если у студента проблемы с конкретным учебным предметом или преподавателем, необходимо выяснить причину возникновения проблем, выслушав мнение педагога, старосты и одноклассников студента.

2. В случае низкой успеваемости - направить студента на дополнительные занятия или привлечь успевающих студентов старших курсов, и проконтролировать результаты.

3. Если проблема – в отношениях с преподавателем – обратиться к психологу за консультацией.

4. Если у студента не складываются отношения с одноклассниками – обратиться за консультацией к психологу и пригласить его на кураторский час.

Необходимо помнить, что одна из главных целей социально-педагогического процесса состоит в том, чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека, способного в будущем самостоятельно разрешать возникающие перед ним проблемы. Поэтому контроль и наблюдение за учебной и общественной жизнью студентов должен идти по убывающей – с каждым курсом они должны быть все менее заметными, давая простор целенаправленной активности молодого человека.

Адаптация первокурсника в университете - первая, наиважнейшая задача куратора. На этом этапе куратору необходимо:

☒ узнать о своих студентах как можно больше: сначала заочно, по карточке абитуриента, потом во время встреч и бесед;

☒ создать в группе атмосферу доброжелательности, товарищества и взаимопомощи, выявить и подобрать актив группы;

☒ ознакомиться с условиями проживания студентов (особенно в общежитиях). Куратору с первых дней необходимо наладить контакт с группой и установить доверительные отношения со студентами. С целью получения первичной информации о каждом студенте куратор предлагает заполнить анкету первокурсника.

## АНКЕТА ПЕРВОКУРСНИКА

### *Уважаемый первокурсник!*

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

#### **1. Вы окончили школу:**

- а) общеобразовательную среднюю;
- б) с техническим уклоном, лицей, техникум (подчеркнуть);
- в) спецшколу языковую, гимназию гуманитарную (подчеркнуть);
- г) другой тип учебного заведения (назовите).

#### **2. Вы сделали свой выбор и поступили в Благовещенский филиал НОУ ВПО Московской академии предпринимательства**

- а) по призванию (склонности к юридическим и экономическим дисциплинам);
- б) по настоянию (или по совету) родителей;
- в) по семейным традициям;
- г) из солидарности с приятелем, подругой;
- д) другие причины (указать) \_\_\_\_\_

#### **3. Откуда Вы получили сведения о Благовещенском филиале МосАП:**

- а) из рекламы (в вашем учебном заведении, по телевидению, в печати, по радио);
- б) от родителей, родственников или знакомых, работающих в БФ МосАП;
- в) от товарищей, студентов БФ МосАП;
- г) от своих сверстников;
- д) из других источников (указать) \_\_\_\_\_

#### **4. Вы готовились к поступлению в ВУЗ:**

- а) поступили без специальной подготовки;
- б) самостоятельно, дополнительно к учебе;
- в) с помощью репетиторов;
- г) на подготовительных курсах (где?) \_\_\_\_\_

#### **Ваши анкетные данные:**

Студент группы \_\_\_\_\_

1. Ф.И.О \_\_\_\_\_

2. Число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год рождения \_\_\_\_\_

3. Домашний телефон: \_\_\_\_\_;

4. сот. телефон: \_\_\_\_\_

5. Почтовый домашний адрес: \_\_\_\_\_

6. Место фактического проживания в г.Благовещенске:

а) по прописке;

б) в общежитии (корпус, комната);

в) другое (адрес) \_\_\_\_\_

7. Фамилия, Имя, Отчество родителей:

Мать: \_\_\_\_\_

Тел.матери: \_\_\_\_\_

Электронный адрес: \_\_\_\_\_

Отец: \_\_\_\_\_

Тел.матери: \_\_\_\_\_

Электронный адрес: \_\_\_\_\_

8. Состав семьи (братья, сестры с указанием возраста)

---

**Ваши творческие интересы:**

**1. Каковы Ваши творческие интересы:**

- а) театр
- б) танцы
- в) пение (сольно, хоровое, в ансамбле)
- г) рисование
- д) другие

**2. Что Вам ближе в литературном, поэтическом творчестве?**

- а) собственное творчество;
- б) художественное чтение;
- в) иллюстрирование.

**3. В каких кружках Вы занимались?**

- а) театральном;
- б) музыкальном;
- в) танцевальном.

**4. Хотели бы Вы работать в группе организаторов?**

- а) конкурсов (каких?);
- б) вечеров (каких?);
- в) дискотек.

**5. Увлекаетесь ли Вы коллекционированием?**

- а) марок;
- б) фотографий;
- в) иного

**6. Обучались ли Вы музыке?**

- а) да (укажите музыкальный инструмент) \_\_\_\_\_;
- б) нет.

**7. Закончили ли Вы музыкальное учебное заведение?**

- а) музыкальную школу
- б) музыкальное училище
- в) нет

**8. Обладаете ли Вы даром вокального исполнителя?**

- а) да
- б) нет

**9. Ваше отношение к спорту и туризму:** \_\_\_\_\_

**10. В каких спортивных секциях или кружках Вы занимались?**

---

**11. В какой спортивной секции Вы хотели бы заниматься в БФ МосАП?**

**12. Что Вы могли бы предложить организаторам внеучебной работы нашего филиала?**

---

---

---

---

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Благодарим за искренность Ваших ответов  
Отдел по внеучебной работе

Второй задачей куратора является информирование студентов о возможности самореализации в филиале академии.

С помощью кураторских часов первокурсники получают возможность правильно сориентироваться в новой для них обстановке и, самое главное, в этот момент закладывается основа патриотизма к своему учебному заведению, факультету; происходит знакомство с богатыми традициями академии.

Первая сессия для студента - всегда стресс, и проведение для первокурсников методического семинара «Моя первая сессия» (начало декабря) явилось бы большим подспорьем и снизило бы студенческие переживания.

Актуальность профилактики наркомании и ВИЧ-инфекции не подлежит сомнению, и куратор при поддержке деканата и отдела по внеучебной работе со студентами может выступать с инициативой проведения лекций и бесед в группе силами специалистов по профилактике этих явлений.

В современных условиях патриотическое воспитание студенчества целесообразно начинать с воспитания корпоративного сознания. Прививая любовь к своему факультету, академии, подчёркивая неразрывность интересов отрасли и государства, мы воспитываем патриотов своей Родины.

Работа всего коллектива филиала академии должна быть направлена на формирование этого мировоззрения, и здесь очень важна координация деятельности всех сотрудников и служб (посещение культурных мест города, области: музеев, выставок, театров; проведение юбилеев, тематических вечеров, встреч с выдающимися людьми, поездки по родному краю, конкурсы рефератов и т.п.). Немаловажно воспитание у студентов уважения и доброжелательности к людям других взглядов, национальностей, вероисповеданий.

### **РАЗДЕЛ 3. Циклограмма работы со студентами** **Сентябрь**

1. Составление социального паспорта учебной группы с указанием информации о студентах.

2. Знакомство со студентами. Изучение склонностей и увлечений студента. Отражение в личной карте студента полученных данных. Информирование студента о деятельности спортивных, творческих коллективов, общественных организаций академии.

3. Посещение общежития, где живет студент, беседа с комендантом для координации совместной работы, обмен контактными телефонами.

4. Направление студента на собеседование к психологу академии.

5. Посещение психолога для координации совместной работы (в период адаптации и с «проблемными» студентами).

### **Октябрь - декабрь, февраль - май**

1. Наблюдение за пропусками, успеваемостью в зачетную сессию, задолженностями студента. Сбор информации по причинам пропусков, низкой успеваемости и задолженностям (собеседование с преподавателями, старостой, студентом). Направление студента на консультации, дополнительные занятия, факультативы при возникновении проблем, связанных с низкой успеваемостью.

2. Регулярное (не реже 2 раз в месяц) посещение студента в общежитии.

3. Привлечение студента к факультетским и университетским мероприятиям совместно с заместителем декана по воспитательной работе, а также с помощью общественных организаций университета (студенческий парламент).

4. Оказание помощи студенту в решении проблем, при необходимости подключение заместителя декана по воспитательной работе, психолога университета.

### **Январь, июнь (сессия)**

1. Взаимодействие с преподавателями по дисциплинам, по которым у студента имеются проблемы. Организация дополнительных занятий и консультаций.

2. Информирование студента о правилах прохождения зачетной и экзаменационной сессии, сроках погашения задолженностей.

3. В течение первой недели после окончания сессии сбор и регистрация информационного материала с учётом результатов учебной и общественной деятельности студента: рейтинга успеваемости в учебной и экзаменационной сессии, общее количество пропусков занятий, общественные мероприятия, в которых участвовал студент, замечания и поощрения за прошедший семестр, информацию о характере досуга в период каникул.

### ТЕХНОЛОГИИ РАЗРЕШЕНИЯ КУРАТОРОМ ПРОБЛЕМ, ВОЗНИКАЮЩИХ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Проблема	Алгоритм действий	Совместная работа
Низкая успеваемость по одному из предметов	- Выяснение причины неуспеваемости; - координация совместной работы участников процесса по разрешению проблемы.	-Беседа с преподавателем; - студентом; - старостой группы; - зав. кафедры; -психологом университета; - зам. декана по учебной работе.
Низкая посещаемость занятий	- Выяснение причины многочисленных пропусков; - контроль куратором посещаемости занятий студентом; - информирование родителей студента.	- Беседа со старостой группы; - студентом; - зам. декана по воспитательной работе.
Низкая академическая успеваемость по всем предметам	- Выяснение причины неуспеваемости; - информирование родителей студента.	- Беседа со студентом; - преподавателями; - старостой; - психологом; - зав. кафедры; - зам. декана по воспитательной и учебной работе.
Конфликт в учебной группе (ситуативного характера)	- Беседа со сторонами – участниками конфликта; - попытка примирения сторон, достижение компромисса.	- Консультация у психолога университета.
Систематические конфликты в учебной группе	- Сбор информации о конфликте; - консультация у психолога университета; - проведение внеочередного кураторского часа с участием психолога.	- Беседа со старостой; - зам. декана по воспитательной работе; -психологом университета (психодиагностика, консультации, кураторские часы, тренинги).
У студента - проблемы (конфликт) в общежитии	- Посещение общежития; - сбор информации; - достижение компромисса.	-Беседа с комендантом общежития; - участниками конфликта; - психологом; - зам. декана по воспитательной работе.
Совершение правонарушения студентом	- Сбор информации; - информирование родителей	- беседа со студентом; - старостой;

	студента; - работа дисциплинарной комиссии факультета.	- зам. декана по воспитательной работе; - психологом.
--	---	--

#### РАЗДЕЛ 4. Примерное распределение часов куратора академической группы на учебный год

№	Наименование мероприятия	Кол-во часов	Месяц
1.	Заочное знакомство с группой, составление списка, ознакомление с личными делами студентов	4	Август
2.	Посещение общежитий (если студенты живут в общежитиях), выяснение условий жизни студентов (съёмное жильё, общежитие и др.)	10	Август-июнь
3.	День знаний	4	1 сентября
4.	Знакомство с факультетом, филиалом академии	2	Сентябрь
5.	Знакомство в группе (вечер знакомств)	4	Сентябрь
6.	Выборы актива группы	2	Сентябрь
7.	Подготовка и участие в конкурсе «Алло, мы ищем таланты!»	4	Октябрь-ноябрь
8.	Подготовка ответного слова и участие в «Посвящении в студенты»	4	Октябрь
9.	Посещение театра, музея и др.	8	Ноябрь - декабрь
10.	Подготовка и участие в «Последнем звонке» для пятикурсников	4	Ноябрь - декабрь
11.	Подготовка и проведение семинара «Моя первая сессия»	2	Декабрь
12.	Проведение новогоднего огонька на факультете	4	Декабрь
13.	Подготовка и участие в творческих конкурсах, посвященных 23 февраля и 8 марта	2	Март
14.	Участие в фестивале студенческая весна	4	Апрель
15.	Проведение вечера памяти, посвященного Дню Победы 9 мая	2	Май
	ИТОГО	60	

#### РАЗДЕЛ 5. Формы отчетности куратора

##### Отчёт куратора

По окончании каждого учебного семестра необходимо составить письменный отчёт и сдать его заместителю декана по воспитательной работе.

Схема отчёта:

##### I. Общие сведения о группе:

- факультет, специальность;
- количественный, половозрастной состав группы;
- социальная характеристика группы (городские/сельские, малообеспеченные, благополучные/неблагополучные семьи и т.п.);
- успеваемость студентов в группе, динамика успеваемости за год;
- достижения в спорте, культуре, общественной деятельности, данные об активистах, интересах студентов;

##### II. Проведённая куратором работа:

- периодичность работы с группой;

- план работы: мероприятия и дела, индивидуальная работа со студентами группы (если проводилась)
- анализ проведённой работы со студентами: какой эффект дали проведённые мероприятия, беседы, часы куратора, индивидуальная работа;
- работа с родителями (если проводилась, был ли эффект);
- выводы о проделанной работе, пожелания.

Отчёт составляется согласно схеме в произвольной форме (текстовый вариант, таблицы или графики...)

## **РАЗДЕЛ 6. Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество**

### **Разделение на команды.**

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды. Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных почтовых открыток по количеству команд (то есть, если три команды, то три открытки), разрезать каждую на такое количество частей, сколько требуется членов команд. Перемешать открытки в «шапке», и предложить каждому вытянуть себе одну часть открытки. Далее студенты, собирая по своим частям открытки, разбиваются по командам. В первую команду входят студенты, собравшие из частей первую открытку, во вторую – студенты, собравшие вторую открытку и т.д.

### **«Строим башню»**

Для проведения этой игры необходимо разделить участников группы на несколько команд по 6-8 человек. Каждой команде раздать 2 чистых листа формата А4, клей для бумаги и ножницы. Теперь необходимо озвучить задание «цель данной игры – из имеющихся материалов построить башню, любую, но она должна получиться выше, чем у соперников, и стоять вертикально, без посторонней помощи». Перед тем как начать, дайте каждой команде 5 минут на то, чтобы они продумали вариант постройки, и только после этого давайте команду старт. Предупредите участников, что время не ограничено, поэтому скорость постройки роли не играет, важно чтобы башня стояла и была как можно выше. По этому игру нельзя останавливать до тех пор, пока не закончит последняя команда. Как правило, на всю игру достаточно 20 минут. В ходе этой игры, куратор, наблюдая за деятельностью участников каждой команды, легко определит наиболее активных студентов-лидеров.

После этого каждая команда должна выбрать одного участника, который расскажет про свою башню, а также попробует высказать свое мнение, почему башня получилась выше или ниже.

### **«Коллективный рисунок»**

Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитаться по номерам (1, 2, 3, 4...). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут.

После того как все коллективные рисунки завершены, куратор предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился интереснее и почему.

### «Необитаемый остров»

В этом упражнении участников необходимо разделить на 3 команды по 8-12 человек. Каждой команде раздать 1-2 листа формата А4. Задача должна звучать так «Представьте, что вы командой попали на необитаемый остров, вам не на чем жить, и поэтому вы должны придумать кодекс необитаемого острова – основные правила проживания на острове». На это задание необходимо дать студентам 20-25 минут. Далее, каждая команда презентует свой кодекс. После этого проводится обсуждение каждого кодекса и следует выйти на один – суммирующий все самые приемлемые правила.

Критерием эффективности проведения данных психологических упражнений и игр являются два показателя: разделение студентом норм и ценностей группы; высокий (удовлетворяющий студента) статус в группе. Именно на эти показатели в конечном счете, сориентированы рекомендательные упражнения.

#### **Техника установления контакта**

##### **А) Приветствие:**

- улыбка,
- обращение по имени, имени и отчеству,
- рукопожатие или легкий поклон.

##### **Б) Установление контакта глаз.**

##### **В) Изменение дистанции – социальной и физической:**

- желательно встать, приветствуя собеседника, выйти из-за стола, встречая его и провозжая к месту, где вы поведете разговор
- лучше сесть так, чтобы между вами и собеседником не было преграды (например, письменного стола)
- целесообразнее разместиться не прямо лицом друг к другу, а под некоторым углом.

Рекомендуется дать понять собеседнику, что вы готовились к встрече с ним – подобрали нужные бумаги и в то же время убрали загромождающие стол ненужные бумаги, подготовили кресла для беседы и т.п.

Не рекомендуется вступать в разговор на деловую тему в коридоре, во время перекура, в буфете, в обеденный перерыв.

#### **Приемы выравнивания напряжения**

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
  2. Вербализация эмоционального состояния
    - а) своего
    - б) партнера
  3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и т. п).
  4. Проявление интереса к проблемам партнера.
  5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
  6. В случае вашей неправоты – немедленное признание ее.
  7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
  8. Обращение к фактам.
- Факторы, не способствующие выравниванию напряжения:
1. Перебивание партнера.
  2. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
  3. Подчеркивание разницы между собой и партнером.
  4. Приуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего.
  5. Резкое убыстрение темпа беседы
  6. Избегание пространственной близости и контакта глаз с партнером.

## **Мозговой штурм**

Мозговой штурм – это способ работы группы, при котором первоочередной целью является нахождение новых альтернативных вариантов решения в проблемной ситуации.

Данный метод предназначен в основном для решения конкретных рабочих проблем, которые можно охарактеризовать как проблемы мер (идет поиск ответа на вопрос «как?» или «каким образом можно достичь конкретной цели?»).

Наилучшие результаты мозгового штурма достигаются при разработке новой продукции, совершенствовании выпускаемой продукции или существующих способов работы.

Существенное распространение получил данный метод и при решении различных управленческих проблем.

Мозговой штурм проводится в 2 фазы:

**I** – генерация идеи,

**II** – оценка и отбор лучших идей.

На этапе генерации идей группа разделяется на две подгруппы.

В каждой подгруппе выбирается секретарь для записи идей. Выдвижение идей осуществляется по правилам, приведенным ниже.

На **II** этапе оценка и отбор лучших идей проводится теми же подгруппами, но с взаимной передачей идей группы 1 – группе 2 и наоборот.

Обсуждение проводится в соответствии с правилами проведения дискуссии.

## **Условия и правила проведения мозгового штурма**

Мозговой штурм требует полного раскрепощения мысли, свободы для воображения.

1. Как бы фанатична не была идея, выдвинутая кем-то из участников, она должна быть встречена с одобрением.

2. Категорически запрещены взаимные критические замечания и промежуточные оценки.

3. Не допускайте суждения, что данная проблема не разрешима.

4. Избегайте мысли, что обсуждаемая проблема может быть решена только известными способами.

5. Чем больше выдвинуто предложений, тем больше вероятность появления новой и ценной идеи.

6. В ходе мозгового штурма допускаются и приветствуются дополнительные усовершенствования и развитие целей, разрешается задавать вопросы коллегам с целью уточнить и развить их идеи.

7. Если проблема в целом не поддается решению, попробуйте расчленить ее на составные части. Иногда осмыслению проблемы способствует прием постановки проблемы, обратной данной.

8. Решение задачи может быть найдено в других сферах. Разрешается менять параметры в задаче: уменьшить или увеличить стоимость, сроки, размеры, расстояния и т.п.

9. Участник должен стремиться не к демонстрации своих познаний и квалификации, а к решению выдвинутой проблемы.

10. Во время обсуждения нет ни начальников, ни подчиненных – есть ведущий и участники.

11. Не ждите одобрений или осуждений Вашего предложения со стороны коллег, не обращайтесь к руководителю мозгового штурма за поддержкой.

12. В процессе мозгового штурма меньше думайте о возможных последствиях.

13. Следует воздерживаться от перешептываний, переглядываний, жестов, которые могут быть неверно истолкованы другими участниками.

14. Попробуйте с самого начала убедить себя, что положительное решение данной проблемы имеет для вас важное значение.

15. За несколько минут до начала мозгового штурма подумайте:

– Заслуживает ли данная проблема внимания?

- Что даст ее решение?
- Кому и для чего это нужно?
- Что произойдет, если ничего не менять?

### **Типы вербального поведения**

#### **Не способствующие пониманию партнера**

##### **1. Негативная оценка**

Высказывания, принуждающие личность партнера (например, «глупости ты говоришь», «ты в этом вопросе ничего не понимаешь» и т.п.)

##### **2. Игнорирование**

Собеседник не принимает во внимание того, что говорит партнер, пренебрегает его высказываниями.

##### **3. Эгоцентризм**

Собеседник пытается найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют только его самого.

#### **Промежуточные**

##### **4. выпрашивание**

Собеседник задает партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то не объясняя своих целей.

##### **5. замечания в ходе беседы**

В ходе разговора собеседник вставляет высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора», «Мы несколько отвлеклись от темы» и т.п.

##### **6. поддакивание**

Собеседник сопровождает высказывания партнера реакциями типа «Да-да...», «Угу...» и т.п.

#### **Способствующие пониманию партнера («активное слушание»)**

##### **7. вербализация, ступень А (проговаривание)**

Собеседник точно, почти дословно, повторяет высказывания партнера. При этом он может начать с вводной фразы: «Как я вас понял, ...», «По вашему мнению, ...» и т.п.

##### **8. вербализация, ступень Б (резюмирование)**

Собеседник воспроизводит высказывание партнера в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулирует самое существенное в его словах («Вашими основными идеями, как я понял, являются ...», «Итак, ...» и т.п.)

##### **9. вербализация, ступень В (развитие идеи)**

Собеседник пытается вывести логическое следствие из высказывания партнера или выдвинуть предположение относительно причин высказывания партнера («Если исходить из вашего тезиса, то ...», «Вы так считаете, видимо, потому, что ...»)

## **РАЗДЕЛ 7. Формирование установок на здоровый образ жизни**

Предупреждение и преодоление злоупотребления психоактивными веществами в студенческой среде становится одной из глобальных проблем современности. Количество молодых людей, стремящихся прибегнуть к употреблению наркотических веществ, алкоголя, резко возрастает с началом обучения их в высших учебных заведениях. Это объясняется, с одной стороны, сменой социального статуса вчерашних школьников, снижением уровня контроля со стороны родителей, расширением возможностей их личной свободы, а с другой стороны - социальной незрелостью определенной части студенческой молодежи, неготовностью их противостоять сложным жизненным ситуациям, неумением конструктивно выстраивать свои отношения со сверстниками, окружающей средой.

В данной ситуации становятся важными общая и профессионально-педагогическая компетентность наставника, его знания и профессиональное умение ответить на поставлен-

ный вопрос, квалифицированно помочь в решении сложной жизненной проблемы. А для того, чтобы помощь была квалифицированной, а совет востребованным, преподаватель-куратор должен обладать необходимым комплексом знаний, в том числе и по вопросам предупреждения и преодоления зависимостей у молодежи.

В данном разделе представлен материал, который может быть полезен куратору в работе по профилактике различных зависимостей среди студенческой молодежи.

### **Что такое наркотики?**

Для достаточно полного понимания проблемы противодействия распространению наркомании, прежде всего, нужно ответить на этот кажущийся внешне простым вопрос.

Наркотические средства и психотропные вещества (для краткости мы будем называть их “наркотиками”) можно разделить на две категории: легализованные в жизни общества (то есть медицинские лекарственные препараты, которые используются гражданами при различных заболеваниях по назначению врача и это не противоречит закону) и незаконно производимые и распространяемые.

*В первую группу* наркотиков входят различные лекарства в виде таблеток, ампул, порошков, микстур, применяемые в медицинских целях, подлежащие контролю в нашей стране и включенные в списки №2 и №3 в соответствии с Федеральным законом “О наркотических средствах и психотропных веществах”.

Однако этими препаратами, а также многими другими медикаментами, отнесенными к сильнодействующим веществам, часто злоупотребляют с целью получения одурманивающего эффекта. При злоупотреблении ими организм разрушается не меньше, чем от героина. Они могут отрицательно влиять на умственные и физические возможности человека (например, при вождении автомобиля, занятиях спортом и т.д.). Некоторые лекарственные наркотикосодержащие препараты из-за низкой цены и доступности популярны среди малолетних горе - экспериментаторов.

В обыденном представлении наркомания чаще всего ассоциируется с такими веществами, которые производятся, продаются и покупаются нелегально, например, с гашишем, героином, кокаином. На самом деле наркоманами становятся и в результате злоупотребления лекарственными наркотическими средствами. Болезненное пристрастие к обезболивающим, успокаивающим и снотворным наркотикам довольно распространенное явление. Наркотический препарат, принимаемый по предписанию врача, приносит пользу, облегчает страдания. Прием того же препарата в больших количествах и без рекомендаций врача опасен и может стать роковым. Закономерно, что степень риска возрастает по мере увеличения частоты и продолжительности приема этих наркотических, психотропных и сильнодействующих лекарственных средств. Чем больше эти параметры, тем серьезнее опасность возникновения зависимости.

*Ко второй группе* наркотиков относятся изготавливаемые нелегально из растительного сырья (коки, конопли, мака и др.) или химических веществ для немедицинского употребления. Это такие наркотические средства и психотропные вещества, как:

- широко распространенный сейчас в незаконном обороте кокаин, который добывают из листьев южноамериканского кустарникового растения кока;

- опий. героин, которые получают из снотворного мака, выращиваемого как в нашей стране, так и за рубежом;

- марихуана и гашиш (анаша), получаемые из конопли, которая на значительной территории нашей страны произрастает во многих регионах. Не стоит доверять высказываниям, что, мол, “травка” – это не опасно, на нее не “подсаживаются”. Да, привыкание к гашишу и марихуане развивается медленнее, но круг общения курильщика марихуаны состоит из одних наркоманов, он ведет себя как наркоман, думает как наркоман, выглядит как наркоман, и переключение на героин или другой наркотик становится лишь вопросом времени. Очень многие люди, погибшие от наркотиков, начинали карьеру наркомана именно с марихуаны;

- различные синтетические наркотики, изготавливаемые в подпольных лабораториях на основе синтеза химических веществ. Такие как эфедрон, фентанил, фенциклидин и другие.

### **Общие внешние признаки, свидетельствующие о потреблении любых наркотиков.**

Важно как можно раньше увидеть первые признаки проблемы наркотиков у того или иного человека. От этого во многом зависит успех ее преодоления. Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. Некоторые поступки служат своего рода предупреждением об опасности, хотя могут отражать и вполне нормальные возрастные изменения подростка. Тем не менее, насторожитесь, если в поведении человека без видимых причин замечаются:

1) точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;

2) состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации);

3) погруженность в себя, разговоры с самим собой;

4) неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;

5) заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;

6) необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к отметкам;

7) сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями;

8) частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе;

9) игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

10) неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность;

11) неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость;

12) быстрая, подчеркнута выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;

13) очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство;

14) ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителей и учителей;

15) постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

16) возросшие тревожность, скрытность и лукавство в поведении, стремление к уединению и уходу из дома;

17) ничем не объяснимое позднее возвращение домой в необычном состоянии, напоминающем алкогольное опьянение, но без запаха спиртного и последующее за этим трудное пробуждение по утрам;

18) малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона (“травка”, “ширево”, “колеса”, “план”, “приход”, “мулька”, “джеф”, “ханка”, “кумар” и т.п.) и обрывков фраз (“мне надо”, “как там дела”, “достал?” и т.п.);

19) чтение книг (Карлоса Кастанеды, Уильяма Берроуза) и журналов, популярных среди наркоманов (“Птюч” и т.п.), регулярное посещение техноклубов;

20) отказ от употребления спиртного (если прежде охотно употреблял);

21) изменение внешнего облика - неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот,

оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение;

22) появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю, или улыбающегося личика - символа ЛСД);

23) частое упоминание и позитивные высказывания о наркотиках, убежденное отстаивание свободы их употребления;

24) стремление уйти от ответственных решений и мыслительного напряжения, потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность;

25) неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя (особенно явное при закрытых глазах);

26) умственные и (или) физические отклонения от нормы - замедленное мышление, снижение реакции, потеря веса, аппетита, тремор (мелкая дрожь), тошнота, частый насморк, хронический кашель, галлюцинации, потеря ориентировки во времени и пространстве, депрессия и т.п.;

27) пропажа денег, вещей из дома или в классе (кражи, совершаемые ребенком, также являются сигналом наркотической опасности);

28) внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек и учреждений здравоохранения;

29) запах лекарств и других химических веществ изо рта, от волос и одежды (сладковатый запах, похожий на запах благовоний, тмина или мяты, а также запах клея, растворителя и т.д.);

30) обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного или успокоительного действия) в его вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос "Беломор", "Казбек" или "Север" в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые пахнут вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под синтетического клея и другой тары из-под различных средств бытовой химии.

Любой из перечисленных признаков в отдельности вряд ли может достоверно свидетельствовать об употреблении человеком наркотиков, однако наличие нескольких из этих признаков должно вызывать подозрение. В таких случаях необходимо попытаться незамедлительно выяснить причины появления этих признаков.

### **Алкоголизм**

*Ложные представления о зависимости от алкоголя веками держали человечество в неведении относительно того, с чем оно столкнулось. Причиной тому, что люди регулярно спивались, обычно считалась невоздержанность, обусловленная слабой волей, плохим воспитанием, низким происхождением, одержимостью бесами, неумением пить и т.д.*

Что же заставляет вполне нормальных, на первый взгляд, людей совершать отвратительные, опасные или просто глупые поступки? Это – зависимость.

Ее невозможно просто описать или однозначно определить. Жертвы зависимости – мужчины и женщины, богатые и бедные, образованные и не очень, взрослые и подростки.

Болезнь или распушенность?

*Алкоголизм - тяжелая хроническая и прогрессирующая болезнь.*

Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности.

Алкоголизм - болезнь, характеризующаяся психическими и физическими изменениями в организме.

**Алкоголизм развивается по такой схеме:**

**Начальная фаза:** опьянение с выпадением памяти, "затмение". Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет "впрок", у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к спиртному.

**Критическая фаза:** утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к спиртному.

**Хроническая фаза:** ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы. Одним из характерных осложнений во время запоя является белая горячка.

**«Белая горячка»** - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у алкоголика появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т.п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Симптомы белой горячки особенно выражены ночью. У больного начинаются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации: обороняется или бежит, спасаясь от преследования. Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

Другой формой психоза является *алкогольный бред*.

Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. Алкоголику, например, кажется, что против него устроен заговор. Не видя выхода из создавшегося положения, он может кончить жизнь самоубийством.

**Что же такое алкоголизм - распущенность, безволие, безнравственность, отсутствие любви к близким или следствие какого-либо другого заболевания?**

Все эти проявления являются следствием химической зависимости от вещества, вызывающего изменения настроения. Сама же химическая зависимость - глобальное заболевание ума, души, тела, поражающее человека на многих уровнях.

Для зависимого человека опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличием денег в семье, необходимостью выхода на работу и т.п.).

Человек попадает в зависимость от химического вещества, со временем превращаясь в раба. Алкоголь циркулирует в организме, вписываясь в обмен веществ, поражая органы и системы. Вначале организм бурно реагирует на чуждое вторжение, давая хозяину понять, что ему плохо. И в том случае, когда человек по каким-то эмоциональным, социальным или психологическим причинам не прислушивается к этим сигналам, организму ничего не остается, как прекратить борьбу и сдаться. Организм перестраивается для работы в условиях постоянно увеличивающихся доз алкоголя.

Когда же поступление химического вещества прекращается, он болезненно реагирует, настойчиво требуя новой дозы. Дискомфорт достигает такого уровня, что вся энергия, мысли и чувства алкоголика направляются только на то, чтобы найти дополнительную порцию выпивки. Эта физическая тяга руководит поведением зависимого человека порой на подсознательном уровне.

*Поражение духовной сферы труднее ощутить и диагностировать.*

Чаще это относится к качеству взаимоотношений с семьей, обществом, самим собой, Богом. По мере развития заболевания у алкоголика эти естественные отношения и связанные с ними ценности заменяются более тесными отношениями с химическим веществом, которые становятся первостепенными.

Все остальное утрачивает свою значимость. Обычно близкие к химически зависимому люди считают, что если бы он/она меня любил/а, то отказался/ась от этой пагубной страсти. Но снижение ценности семейных отношений происходит не по его доброй воле. Оно - проявление болезни.

Химическая зависимость первична в том смысле, что она не является осложнением какого-либо другого заболевания. Поэтому все ее проявления следует лечить в совокупности.

### **Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).**

ВИЧ известен с начала 80-х годов XX столетия. К настоящему времени определена его природа и структура, исследованы пути передачи и жизнеспособность вируса. На сегодня ВИЧ - это самый хорошо изученный вирус в истории человечества, и каждый человек может использовать знания о нем, чтобы защитить себя.

Тем не менее, *за последние годы отмечается значительный рост заболеваемости ВИЧ-инфекцией.* Разные люди испытывают очень разные чувства в ситуациях, связанных с ВИЧ/СПИДом. Для кого-то это достаточно отвлекенная тема, и таких людей в основном интересует, насколько распространен и заразен вирус. Для других это разговоры и слухи, которые витают в кругу их общения, о мало знакомых людях. А для кого-то это очень серьезный и насущный вопрос, потому, что эта проблема коснулась его лично.

Как известно самым эффективным способом позволяющим замедлить темпы роста эпидемии является профилактика. Данный раздел *Благотворительного фонда по профилактике социально значимых заболеваний "Движение"* содержит информацию и рекомендации, которые помогут вам в дальнейшем избежать рискованного поведения.

Многие люди думают, что ВИЧ и СПИД - это одно и то же. На самом деле это не так.

ВИЧ - это вирус, поражающий иммунную систему

**ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)** - это вирус, вызывающий **СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита)**. ВИЧ может ослабить иммунную систему до определенного состояния, когда в организме начинают развиваться так называемые оппортунистические заболевания, с которыми здоровая иммунная система обычно справляется.

Попадая в организм человека, ВИЧ ослабляет иммунную систему, атакуя на определенные клетки, призванные бороться с инфекциями - Т-лимфоциты или клетки CD4. С течением времени ВИЧ разрушает такое количество этих клеток, что организм больше не может защищать себя от некоторых видов рака, вирусов, бактерий, грибков или паразитов.

Диагноз СПИД обычно ставится спустя несколько лет после заражения ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько очень серьезных заболеваний.

**Если не лечиться, ВИЧ-инфекция может привести к СПИДу и смерти.**

ВИЧ и СПИД - не одно и то же. ВИЧ - это вирус, подавляющий иммунную систему, а СПИД - это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета.

Как же избежать заражения ВИЧ? В каких ситуациях опасность заразиться ВИЧ возрастает? И какие контакты с людьми, живущими с ВИЧ, безопасны?

### ***Как происходит заражение ВИЧ?***

*Существует несколько путей заражения ВИЧ-инфекцией:*

незащищенный (без презерватива) проникающий половой акт;  
совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;  
использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;  
использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови;  
передача вируса от ВИЧ-положительной матери ребенку - во время беременности, родов и при кормлении грудью.

При наличии инфекций, передающихся половым путем, опасность передачи ВИЧ при сексуальных контактах увеличивается в 2-5 раз. Наличие ИППП, сопровождающихся возникновением открытых язвочек (например, герпеса), особенно опасно.

### ***Как ВИЧ не передается?***

Тема ВИЧ и СПИДа вызывает страх и беспокойство, которые нередко оказываются преувеличенными. Люди часто боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи утрированы, и общение с ВИЧ-позитивными (или ВИЧ-положительными) людьми в быту безопасно. По данным Американского исследовательского центра по контролю и профилактике заболеваний (U. S. Research Center for Disease Control and Prevention [CDC]), при контакте со слюной, слезами или потом не было зафиксировано ни одного случая заражения ВИЧ-инфекцией. Вы также не можете быть инфицированы через объятия или рукопожатие.

#### ***ВИЧ не передается:***

при рукопожатии или объятиях;  
через пот или слезы;  
при кашле и чихании;  
при использовании общей посуды или постельного белья;  
при использовании общих ванны и унитаза;  
при совместных занятиях спортом;  
в общественном транспорте;  
через животных или при укусах насекомых;  
при поцелуе / через слюну.

ВИЧ не передается при поцелуе, так как концентрации вируса в слюне недостаточно для инфицирования. За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом.

ВИЧ передается через кровь, сперму, влагалищные выделения и материнское молоко, но НЕ через другие жидкости организма (такие как слюна, пот, слезы, моча) и фекалии.

### ***Каковы симптомы ВИЧ-инфекции?***

В большинстве случаев начало ВИЧ-инфекции протекает абсолютно бессимптомно. Диагноз "СПИД" обычно ставится спустя несколько лет после заражения ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько очень серьезных заболеваний. Длительность периода развития ВИЧ-инфекции в организме сильно зависит от различных факторов, в том числе и от общего состояния здоровья ВИЧ-положительного человека. Могут пройти годы, прежде чем человек заметит какие-то изменения в самочувствии, однако в течение всего этого периода он может заразить своего партнера.

Факт инфицирования после контакта с вирусом можно установить через 25 дней - три месяца (в некоторых случаях до шести месяцев) с помощью специального теста - анализа крови, который выявляет антитела к вирусу. Период между попаданием вируса в организм и образованием антител к нему в крови называется "периодом окна".

#### ***Что такое "период окна"?***

После попадания вируса в кровь организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев (в некоторых случаях до шести месяцев) для выработки достаточного количества антител, чтобы их можно было обнаружить при анализе крови. Этот период называется "периодом окна", и в течение этого периода тестирование может показать отрицательный результат.

Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через три-шесть месяцев после возможного контакта с вирусом. В "период окна" в крови, сперме, выделениях влагалища и грудном молоке человека, живущего с ВИЧ, вирус находится в концентрации, достаточной для инфицирования других людей.

#### *Тестирование*

Единственный способ узнать, не заразился ли ты ВИЧ или ИППП - пройти тестирование. Многие люди очень переживают, когда сталкиваются с необходимостью сдавать анализы на ВИЧ и ИППП, особенно если это происходит впервые. Эти переживания могут быть вызваны страхом перед результатами анализа или перед тем, что об этом может узнать кто-то еще. Все эти переживания очень естественны.

**Тебе будет проще принять решение пройти тестирование, если ты подумаешь о следующем:**

- получение результатов тестирования позволит избежать мук неведения;
- без надлежащего лечения инфекции, передающиеся половым путем, и особенно ВИЧ-инфекция, приводят к серьезным последствиям для здоровья;
- ранняя диагностика и своевременное лечение позволяют сохранить здоровье;
- тестирование на ВИЧ и ИППП не занимает много времени и в некоторых клиниках проводится бесплатно;
- это даст тебе уверенность в том, что ты не передашь ВИЧ своим любимым или (если ты собираешься стать матерью) своему ребенку - во время беременности, родов и кормления грудью.

*В соответствии с федеральным законом №38-ФЗ от 30 марта 1995 года "О предупреждения распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита (ВИЧ-инфекция)", ст. 4, государство гарантирует доступность медицинского освидетельствования для выявления ВИЧ-инфекции.*

Хотя лекарств от СПИДа пока нет, существующая антиретровирусная терапия позволяет значительно снизить темпы развития заболевания и отсрочить появление симптомов СПИДа. Раннее лечение может многое изменить. Все время появляются новые достижения в области лечения ВИЧ/СПИДа. Уже сейчас есть такие препараты, которые позволяют людям, живущим с ВИЧ, прожить долгую и здоровую жизнь. Поэтому положительный результат анализа крови на ВИЧ не означает смертельного приговора. Очень важно выяснить свой ВИЧ-статус и начать своевременное лечение.

При использовании существующей на сегодняшний день терапии ВИЧ-инфекция может рассматриваться как хроническое заболевание.

#### Как проводится тестирование на ВИЧ?

Тестирование на ВИЧ заключается в обнаружении антител в крови, которые вырабатываются организмом в ответ на проникновение возбудителя. Положительный результат тестирования на ВИЧ свидетельствует о том, что в крови имеются антитела к этому вирусу. Это означает, что человек инфицирован вирусом иммунодефицита и может заразить других. Отрицательный результат тестирования свидетельствует о том, что на данный момент времени антител к вирусу в крови не обнаружено, т. е. человек не инфицирован ВИЧ, либо человек инфицирован ВИЧ, но организм еще не выработал достаточное количество антител к вирусу (так называемый "период окна").

#### Где можно пройти тестирование на ВИЧ?

Тестирование можно пройти бесплатно в любом СПИД-центре. В некоторых клиниках оборудованы кабинеты анонимного тестирования на ВИЧ и пункты доверия. Тестирование должно сопровождаться консультированием до и после теста - у консультанта можно получить ответы на все интересующие тебя вопросы по ВИЧ/СПИДу.

#### Беременность и ВИЧ

Решение иметь ребенка или прервать беременность может принять только сама женщина. Наличие ВИЧ и или другой инфекции, передающейся половым путем, у беременной женщины не должно являться ключевым аргументом в пользу принятия решения об аборте.

На сегодняшний день медицина знает достаточно много о том, как предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку. ВИЧ-положительные женщины могут рожать здоровых, не инфицированных детей. По данным Всемирной организации здравоохранения, риск передачи ВИЧ от матери ребенку без какого-либо вмешательства составляет 20-45%.

### **Игромания**

Существует ли игровая зависимость?

Да, она существует и имеет своё научное название - **патологический гэмблинг, или лудомания**.

Причём существует она уже не одну сотню лет. Достаточно прочитать произведения Ф.М. Достоевского, А.И. Куприна, Дж. Лондона, А.С. Грина. Многочисленные истории и факты о выигранных и проигранных состояниях в большинстве случаев также связаны со страстью к игре.

Алкоголизм, наркомания, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр - это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей, к сожалению, одни и те же. Как правило, в их основе чаще всего лежат и похожие психологические механизмы.

В самостоятельное заболевание **зависимость от игры - гэмблинг, лудомания, игромания** - была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям - алкоголизму, наркомании. Но если в лечении наркомании и алкоголизма имеется много наработок и способов коррекции, то игромания еще не успела обзавестись таким солидным арсеналом.

Все кампании борьбы с азартной зависимостью, отдают безысходностью. Потому что невозможно бороться против болезни. Поэтому бороться против болезни часто бывает бесперспективно. Наиболее рациональный подход - это борьба за человека, за здорового человека, за сохранение его психического здоровья.

Основная проблема избавления от зависимости состоит в том, что личность больного искажена, дисгармонична, а потому, даже при активном желании излечиться, закрепить достигнутый результат бывает очень сложно. Самостоятельные попытки оставить зависимость чаще всего приводят к развитию депрессивного состояния, которое поддерживает неодолимую тягу и проходит, когда больной возвращается к привычному занятию - алкоголю, наркотикам, игре. Все остальное в жизни блекнет, теряет свой смысл.

Игровая зависимость разрушает не только психическую, и физическую сферы, она разрушает семьи. Жизнь с игроком превращается, для тех, кто его окружает, в ад. Жизнь наполняется болью и отчаянием. Порой, кажется, что выхода просто нет.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПОСОБИЯ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ  
СЛЕДУЮЩИЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Воспитательная работа в вузе: примерная программа в помощь куратору студенческой группы: научно-методические рекомендации для вузов/Сост. М.Н. Невзоров, В.И. Чупрасова, Г.Б. Михина. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного государственного университета, 2006.
2. Кора Н.А. Первичная профилактика нарко- и алкогольной зависимости. Подготовка к волонтерской работе: Учебно-методическое пособие. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2002.
3. Сборник нормативных документов БФ МосАП. – Благовещенск, 2007.
4. Специфика работы куратора со студентами первокурсниками вуза: Учебно-методическое пособие/Сост. В.В. Афоничева, Л.А. Бригидина, О.В. Бубликова, Н.А. Кора. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2004.
5. Ступени профессионального роста: Материалы VII конкурса педагогического мастерства среди студентов старших курсов БГПУ, выпуск 4. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2007.
6. Интернет-сайт: <http://www.narcom.ru>
7. Интернет-сайт: <http://www.portalamur.ru>
8. Интернет-сайт: <http://www.f-dv.ru>
9. Интернет-сайт: <http://studorg.ru/>

## Ролевая игра «Давайте познакомимся»

**1. Знакомство студентов в группе - знакомство** студентов друг с другом с одновременным высказыванием собственного суждения о путях и мотивах выбора профессии.

**Схема знакомства и обсуждения (на выбор):**

1.1. Фамилия, имя, какую школу окончил, когда выбрал профессию, что повлияло на выбор профессии, почему выбрал именно эту специальность и учебное заведение, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.

1.2. Куратор предлагает участникам игры познакомиться можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга и я предлагаю чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например: «Меня зовут Валера. Я люблю подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».

1.3. Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь тремя такими намеками (нарисованными или любыми другими). Группа вслед за этим пробует назвать его имя.

**2. Задание - закончить предложение.**

Моя учеба в вузе - это ...

Больше всего я люблю ...

**Моя будущая профессия – это ...**

**Таким образом, можно проанализировать представление первокурсников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы студентов.**

## Тренинг адаптивности или личностного роста студентов 1 курса

Социально – психологический тренинг способствует решению проблемы адаптации и в полной мере, поможет стабилизировать психическое состояние студентов, сформировать необходимые навыки учебной деятельности и адекватное представление о профессии, также сформировать навыки эффективного межличностного взаимодействия, способствует раскрытию интеллектуального и личностного потенциала.

В основной части тренинга включен коллективный разбор теоретического материала, который закрепляется ролевыми играми или индивидуальными упражнениями. Продуктивность тренинга в сравнении с другими формами коллективной работы объясняется тем, что человек усваивает 10% - из того, что слышит; 50% - из того, что видит; 70% - из того, что проговаривает; 90% - из того, что делает сам. В ходе тренинга участники имеют возможность переоценить и отработать новые способы поведения. В группе создается творческая обстановка и доверительная атмосфера, что способствует раскрытию каждого участника и более эффективному усвоению знаний и выработке умений и навыков саморегуляции.

### Занятие 1.

#### Цели:

- Выявление лидеров группы, отслеживание групповой динамики.
- Выявление значимых событий в жизни для студентов

**1. Игра «Адаптация».** Данная игра проводится на выявление лидеров, генераторов идей и исполнителей, создания творческой атмосферы. Для этого в начале игры группа делится на микрогруппы. За выполнение задания вручаются жетоны трех цветов: красные - подающему идеи, зеленые - реализатору идеи, желтые – не участвующему в реализации и подаче идей.

*Задание №1.* Каждый представляет соседа справа, предварительно пообщавшись 3 минуты. Определяется пять самых ярких представляющих, которые становятся лидерами. Они получают пять красных жетонов.

*Задание № 2.* Вокруг пяти лидеров собирается пять микрогрупп, которые формируются произвольно. Каждой группе дается задание нарисовать дружеский шарж на любого из присутствующих. Чья идея - красный жетон, кто рисовал - зеленый.

*Задание № 3.* Придумать творческую подпись к шаржу (предварительно куратор собирает шаржи и раздает их в микрогруппы, учитывая, чтобы они не попали в те же группы). Чья идея - красный жетон, кто выполнял - зеленый.

*Задание № 4.* Придумать для соседней группы задание. Чья идея красный жетон, кто выполнял - зеленый.

**2. «Дискуссия».** Предлагается составить биографию молодого человека, которую студенты считают наиболее типичной: суммарный образ поколения. Какие события в жизни человека можно назвать его «звездным часом».

**3. «Полет на Марс».** «Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только три 3-х местных номера, два 2-х местных номера и 1 одностойный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить» (количество номеров и комнат может меняться, в зависимости от количества студентов в группе).

### Занятие 2. «Моя жизненная цель»

#### Упражнение 1. «Постановка цели»

##### Цели:

- показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей;

- помочь каждому участнику осознать роль цели в жизни каждого человека.

**Время проведения: 15-20 минут.**

**Краткое описание:** Дискуссия о роли цели, представления о будущем в жизни человека. Предлагается каждому участнику определить свою жизненную цель; ответить на вопросы: чего ты хочешь; как научиться формировать свои цели; как фиксировать это в своем сознании?

**Ведущий:** Итак, возьмите карандаш и бумагу. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась; с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти; с теми вершинами, на которые вы хотели бы подняться. Начните со списка того, о чем вы мечтаете: кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и заставьте свой карандаш непрерывно работать. По возможности сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя королем, дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга. Записывая цель, которую вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам (записать на доске):

1. позитивность: формулируйте свои мечты в позитивных терминах, т.е. не пишите, чего бы вы не хотели, а только то, к чему вы стремитесь;

2. конкретность: будьте предельно конкретны; постарайтесь ясно представить себе, как цель выглядит, как «пахнет», как «звучит», какова «на ощупь». Чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно мобилизует ваш мозг для достижения цели;

3. результативность: постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели; что вы будете тогда чувствовать; что и кто будет вас окружать; как это будет выглядеть; как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились;

4. собственность: важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас: не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать, и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

5. безвредность: спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим: ваши результаты должны приносить пользу и вам, и другим, они должны быть «экологически чисты».

Эти пять правил надо помнить и учитывать и в дальнейшей работе. Возьмите лист бумаги, представьте, что это ваша жизнь, и поставьте точку, которая будет обозначать вас в этой жизни. А теперь поставьте другую точку, обозначающую вашу цель. Это понадобится вам для следующего упражнения.

**Завершение упражнения:**

1. Смогли ли вы правильно сформулировать свою цель? (если у студентов возникли проблемы с формулированием цели, куратору необходимо оказать помощь в постановке правильной цели)

## **Упражнение 2. «Препятствия»**

**Цель:** Определение и разбор проблем, которые могут возникнуть при реализации цели.

**Время проведения: 15-20 минут.**

**Ведущий:** Возьмите бумагу, где обозначены в виде точек ваше положение в жизни и цель, которую вы хотели бы достичь. Теперь соедините эти две точки в произвольной форме. Далее ведущий объясняет значение проведенной линии.

**Одна прямая линия:** трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца; упорство, позволяющее добиваться завершения работы. Такие люди – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения у них систематизированы, разложены по полочкам.. Это эрудиты, по крайней мере, в своей области. Мыслительный анализ – их сильная сторона. Чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Аккуратность, порядок, соблюдение

правил и приличий могут развиваться у них до крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статуса – кво, «Прямые» вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают им быстро устанавливать контакты с разными лицами.

**Ломаная прямая линия** символизируют лидерство. Самая характерная особенность – способность концентрироваться на главной цели. Энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Очень уверены в себе, хотят быть правыми во всем. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и по возможности за других, делает «Ломаных» личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех. Такой человек часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения. Очень не любит оказываться неправым и с большим трудом признает свои ошибки... «Ломаные» стремятся достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру... Главное отрицательное качество «Ломаных» - сильный эгоцентризм, направленность на себя. «Ломаные» на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в соблюдении моральных норм и могут идти к своей цели «по головам» других. Ломаные заставляют все и всех вращаться вокруг себя -без них жизнь потеряла бы свою остроту.

**Волнистые линии** означают заинтересованность, прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность – люди, их благополучие. «Волнистые» чаще всего служат тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизируют группу. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально откликаться на переживания другого человека. Естественно, что люди тянутся к «Волнистым». «Волнистые» великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознавать притворщика, обманщика... Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для «Волнистых» нет ничего более тяжелого, чем вступить в межличностный конфликт. Они счастливы тогда, когда все ладит друг с другом. Однако в одном «Волнистые» проявляют завидную твердость: если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценность, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что «Волнистые» - прирожденные психологи.

Теперь укажем ваши препятствия. Отметьте их пунктирами. В нескольких тезисах сформулируйте, что прямо сейчас препятствует вам иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает? Возможно, вы не умеете планировать ваше время, или план есть, но вы никак не можете приступить к его реализации. Эти препятствия запишите на листе в тех отрезках линии, где они могут быть.

Наверное, у каждого человека есть способы ставить себе ограничения, свои личные, «излюбленные» стратегии, ведущие к поражению, но если мы это осознаем, то можем избавиться от этих ограничений.

### **Занятие 3. «Моя жизненная цель» (продолжение)**

#### **Упражнение 1. «Ресурсы»**

**Цель:** познакомить с возможностями человека вообще и индивидуальными возможностями участников тренинга в частности.

Время проведения: 10-15 минут.

**Ведущий:** Продолжим наше занятие «Мои жизненные цели». Вспомните, пожалуйста, о тех целях и ограничениях которые Вы для себя определили на предыдущем занятии. Теперь составим список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми вы уже обладаете. Опишите те, что у вас уже есть. Это могут быть какие-то черты характера; друзья, которые вас поддержат и вам помогут; финансовые ресурсы; уровень вашего образования; ваша энергия; наконец, время, которым вы располагаете, и т.п. Ведь перед каждой конструк-

тивной работой – собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени – надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты. Точно также, для того чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполнило бы вас силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о своих ресурсах.

### **Упражнение 2. «План реализации цели»**

**Цель:** научить планировать свои действия.

**Время проведения:** 10-15 минут.

**Ведущий:** Составьте черновик пошагового плана для достижения цели. Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь, включая то, что вы можете сделать по этому плану уже сегодня. Можно начать с того, что подумав о цели, решить: что самое первое надо сделать, чтобы ее достичь? Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь: что мешает уже сегодня иметь все то, к чему я стремлюсь. Возможно, ответом на этот вопрос будет что-то, над чем уже сейчас можно работать, чтобы изменить ситуацию. Решив такую промежуточную задачу, вы сможете приблизиться к достижению вашей главной цели.

### **Упражнение № 3 «Стратегия успеха»**

**Цель:** разработать стратегию достижения успеха.

**Время проведения:** 10-15 минут.

**Краткое описание:** Участники должны попытаться смоделировать образец человека, который уже достиг того, к чему они стремятся.

**Ведущий:** Запишите имена 3-5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. Этими людьми могут быть те, кого вы хорошо знаете, а могут быть и просто известные люди, добившиеся выдающихся успехов. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху. После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать вам совет, как достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут? Запишите первое, что придет в голову.

### **Занятие 4.**

**Цель:**

- Выявление лидеров, отслеживание групповой динамики.

**Игра «Лидер-организатор».** У каждого студента в группе 3 визитки со своим именем. Их необходимо раздать тем, кого Вы считаете своим другом, на кого можно положиться в трудной ситуации. Лидеры выявляются всей группой. Для них предлагаются конкурсы.

*Конкурс №1.* Куратор дает задание придумать наиболее интересное (полезное) коллективное творческое дело. Каждый студент выбирает то дело, за которое отдаст свой голос.

*Конкурс №2.* Куратор дает задание сагитировать всех студентов участвовать в придуманном лидером коллективном творческом деле.

*Конкурс № 3.* Лидер должен познакомить студентов с планом организации придуманного им дела. Оценивается умение составить план.

*Конкурс № 4.* Лидер должен подобрать себе помощников и обосновать свой выбор. Оценивается умение подобрать людей и правильно их оценить.

*Конкурс № 5.* Каждый студент группы должен продолжить фразу: «Если меня выберут..., то я...№».

**2. «Большая семейная фотография».** Данную игру можно проводить как для выявления лидера, так и для отслеживания групповой динамики. Предлагается, чтобы студенты представили, что они все - Большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться в семейный альбом. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью-группу для фотографирования.

### **Занятие № 5.**

### **Упражнение 1. «Идеальный день».**

**Цель:** выявление негативных сторон в эмоциональной сфере студентов – первокурсников в процессе адаптации к обучению в ВУЗе.

**Время проведения: 15-20 минут**

**Ведущий:** Вспомните случай из своей жизни, когда вы пережили абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинки. Запишите на листе бумаги свои ощущения, чувства.

Далее, вспомните случаи из своей жизни, в период своего обучения в ВУЗЕ за 2 месяца, когда вы пережили абсолютное разочарование. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинки, звуки, переживания, которые ее создают. Запишите на листе бумаги свои ощущения, чувства.

### **Упражнение 2. «Теплое место»**

**Цели:**

- развитие умения давать партнеру позитивную обратную связь;
- способствовать повышению адаптации студентов.

**Время проведения: 10-15 мин.**

**Краткое описание:**

Каждый участник по очереди выходит в центр круга, садится и называет неприемлемую для себя ситуацию, связанную с обучением в ВУЗе в которой он находится в данное время или находился совсем недавно.

Остальные участники по очереди дают обратную связь: называют положительные стороны этой ситуации.

Завершение упражнения:

- Что вы чувствовали, находясь в центре круга? (отвечает каждый участник).
- Зачем по вашему мнению необходима положительная обратная связь?

### **Занятие № 6 . «Контакт с самим собой»**

**Цели:**

- развитие чувства ответственности перед самим собой;
- развитие способности самоанализа
- осознание личных мотивов жизнедеятельности;
- повышение самооценки.

**Время проведения 30 минут.**

**Краткое описание:** Дается инструкция для заполнения бланка контакта. Организуются максимально удобные условия для психологического комфорта и возможности сосредоточения на содержании контакта.

Упражнение 1. «Личный контакт-обязательство» « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Я, \_\_\_\_\_, осознаю, что:

1. Мне нравится мое имя и следующие созвучные с именем определения моей сущности:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

2. Мне нравится мое настоящее «Я», особенно следующие черты:

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

3. Я очень хочу расти и развиваться. Вот те изменения, которые уже произошли во мне и являются моими достижениями:

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

4. Это очень полезные открытия, и я хочу идти дальше к новым целям:

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

5. Я способен действительно добиться этого. Поэтому я стремлюсь к новым изменениям, чтобы обогатить свою жизнь и радоваться ей. Продолжая развиваться, я намерен:

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

6. Мне радостно сознавать, что теперь я сам выбираю свой собственный стиль жизни. Это позволяет мне двигаться к полному осуществлению своих желаний и занять по праву принадлежащее мне место в мире. Я также признаю, что могу выбирать друзей, собственное дело, распоряжаться своим временем, могу побыть один или с другими людьми – как захочу, однако всегда с пользой для самого себя и других людей.

Я уважаю следующих людей:

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

7. Они помогают мне жить, и я намерен постоянно выражать им признательность за то, что они есть.

Я люблю следующие дела:

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

И я намерен более настойчиво и полно заниматься ими.

9. Необходимо прочесть утверждения и проставить знаки (+ или x,) напротив тех, которые, по Вашему мнению подходят именно Вам:

Все мною сказанное – о моих способностях, целях, правах и обязанностях – правда.

Я принимаю себя таким, какой есть.

Я принимаю себя таким, каким хочу быть.

Я уважаю свою жизнь и свой выбор в этой жизни.

Я люблю себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что я человек – единственный в своем роде, другого такого на земле нет.

Я достоин любви и уважения!

Я заслуживаю, чтобы меня любили, и могу позволить себе принять эту любовь.

Я могу позволить другим людям уважать меня.

Я уважаю свое время: время-это жизнь.

Я разрешаю себе радоваться и получать удовольствие.

Я позволяю себе быть таким, какой есть; я несу ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.

Я учусь принимать решения и воплощать их в жизнь.

Я не жду, что кто-то вернет мне мое самоуважение – только я сам могу с этим справиться.

Именно сегодня:

- меня постигает счастье. Счастье заключено внутри меня, оно не является результатом внешних обстоятельств. Я счастлив настолько, насколько полон решимости быть счастливым \_\_\_\_\_;
- я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, обстоятельства моей жизни такими, как они есть \_\_\_\_\_;
- я позабочусь о своем организме: буду делать зарядку, ухаживать за своим телом, избегать вредных привычек \_\_\_\_\_;
- я уделю внимание развитию своего ума; изучу что-то новое для себя или научусь чему-нибудь полезному \_\_\_\_\_;
- я займусь нравственным самосовершенствованием: сделаю что-то хорошее конкретному человеку, полезное для него, и выполню два дела, которые мне не хочется делать \_\_\_\_\_;
- я буду ко всем доброжелательным, щедрым на похвалы и комплименты \_\_\_\_\_;
- я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу \_\_\_\_\_;
- я намечу программу своих дел, составлю план на день \_\_\_\_\_;
- я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслаблюсь;
- я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня \_\_\_\_\_.

Если возникли противоречия во время работы с утверждениями, которые касаются именно сегодняшнего дня, Вы можете записать их в пустые строчки.

### Занятие 7- 9 (вариации по выбору)

#### Цель:

- Активизация процесса самопознания и самовоспитания
- Развитие умения составлять стратегический и оперативный план своей жизни, определять главные и второстепенные цели.

**1. Задание - сочинение** на тему «Это Я». В данной работе студентам необходимо описать личные черты, определяющие успех, из многообразия собственных достоинств назвать наиболее значимые для себя.

#### 2. Заполнение карты «Принятие себя»

Мои недостатки	Мои достоинства

#### 3. Устная анкета

1. Какие традиции существуют в Вашей семье, передаваясь из поколения в поколение:
2. Знаете ли Вы историю своего рода: кто были Ваши предки, чем они занимались?
3. какие национальные, семейные традиции Вы бы хотели возродить или перенести в свою собственную семью?

**4. Задание «История моей жизни»:** каждый студент пишет в свободной форме, в любом жанре историю своей жизни.

**5. Задание «Моя родословная»:** составить генеалогию своей семьи, узнать кем были, когда жили их бабушки и прабабушки.

**6. Задание «Будущая автобиография»:** студентам необходимо написать о том, как может сложиться собственная жизнь в будущем - ближайшем, отдаленном.

**7. Задание «Портрет»:** студентам необходимо описать кого - либо из присутствующих, не используя указания пола и физических признаков. Куратор группы зачитывает описание группе, которая должна угадать, с кого писался портрет. Куратор должен проанализировать информацию о человеке, которая наиболее отражает его в группе.

**8. Задание «Копилка обид и тревог».** Каждый записывает на листе бумаги свою обиду, тревогу, проблему. Куратор анализирует, какие из них связаны с взрослением, психологическими особенностями юношеского возраста, проблемами адаптации в вузе.

**9. Составление программы самовоспитания:**

Цели и задачи самовоспитания	На месяц	На полгода
	На год	На 5 лет

**10. Вопросник для активизации процесса самостоятельного анализа проблем.**

*Стратегический жизненный план*

- 1) Что в жизни Вы считаете достойной целью?
- 2) Каким бы Вы хотели видеть себя через 50 лет?
- 3) Если бы Вы узнали, что жить Вам остается еще только 10 лет, как бы хотели провести эти годы?
- 4) Если бы Вы узнали, что жить Вам остается только 1 год, как бы Вы хотели провести этот год?
- 5) Если бы Вы узнали, что Вам осталось жить всего месяц, как бы Вы хотели провести этот месяц?
- 6) Что для Вас самое важное в жизни:

Цели	Степень важности	Степень реализации	Что мешает реализации	Что помогает реализации
Активная деятельная жизнь				
Жизненная мудрость				
Здоровье				
Интересная работа				
Красота природы и искусства				
Любовь				
Материальное благополучие				
Наличие хороших и верных друзей				
Хорошая обстановка в стране				
Сохранение мира на Земле				

Уважение окружающих				
Повышение своей культуры				
Развитие интеллекта				
Равенство и братство всех				
Независимость оценок и суждений				
Свобода как независимость действий				
Счастливая семейная жизнь				
Возможность творчества				
Уверенность в себе				
Удовольствия, развлечения				
Экологическая безопасность				

7. Чего бы Вы хотели добиться в жизни?

8. Какую цену Вы согласны заплатить за реализацию своей цели? Чем бы Вы пожертвовали за реализацию своей цели?

9. Что вы больше всего в себе цените?

10. Отчего в себе Вы хотели бы избавиться?

11. Готовы ли Вы к преодолению препятствий, которые будут появляться у Вас в жизни?

#### *Оперативный жизненный план.*

1. Что в ближайшем году Вы считаете для себя самым важным? Как это связано с Вашей основной целью?

2. Какие изменения в Вашей жизни Вы хотели бы видеть через год? Что для этого надо сделать? Какие изменения в Вашей жизни Вы хотели бы видеть через месяц? Что для этого надо сделать?

3. Какие качества вы считаете своими:

- аккуратность
- воспитанность
- высокие притязания и запросы
- жизнерадостность
- независимость
- непримиримость к недостаткам в себе и других
- образованность
- ответственность
- рационализм
- смелость в отсутствии мнений и взглядов
- твердая воля
- терпимость и умение прощать
- смелость в действии

- широта взглядов (понимание и уважение других)
- честность
- трудолюбие
- чуткость

4. Какие качества признают в Вас Ваши друзья? (Пусть Ваши друзья отметят наличие качеств по приведенному выше списку).

5. У Вас есть круг друзей? Что Вас объединяет?

6. С кем Вам легко общаться, а с кем - трудно?

7. С кем у Вас чаще всего возникают конфликтные ситуации? Какие Ваши особенности мешают другим взаимодействовать с Вами?

8. За что Вам симпатизируют, за что Вас можно любить?

9. В чем проявляется Ваша уникальность?

### **Занятие 10-11 (вариации по выбору)**

#### **Цель:**

- выявление процесса самореализации в группе
- определение уровня сформированности коллектива

**1. Оформление альбома достижений группы «Коллекция ситуаций успеха за время обучения в вузе» - постоянно.**

**2. Устная картина «Моя группа».** Каждый приносит по одной фразе, чтобы получился интригующий рассказ.

**3. Задание «Вопрос группе».** Студенты на отдельных листках пишут вопросы группе, куратор собирает вопросы, перемешивает и раздает. Студенты отвечают на попавшиеся вопросы.

**4. Задание «Скульптура группы».** Каждый студент занимает свое место, выбирает позу и замирает. Через некоторое время участники могут посмотреть, нет ли вокруг похожих скульптур, похожие скульптуры объединяются. Так рождается скульптура группы.

**5. Рисунок группы «Дом».** Группа должна нарисовать дом. Каждый студент может нарисовать только любые три линии. Задание проходит без обсуждения того, что каждый пытается изобразить. Куратор должен проанализировать: какие чувства вызывает рисунок, нравится ли автору свой дом, можно ли жить в таком доме, как происходит процесс рисования дома и т.д.

**6. Выявление процесса самореализации в группе.** На группу выдается изображение одной березки и каждому студенту по три листочка разного цвета (красный, оранжевый, зеленый), на которых они должны написать, а затем приклеить на березку следующее: красный листок - какие свои знания, увлечения и таланты можно использовать в делах группы. Куратору необходимо определить востребованность или невостребованность студенческим коллективом индивидуальных способностей, умений и увлечений.

**7. «Чемодан в дорогу».** Каждый студент предлагает что-то в общий «чемодан», который группа возьмет с собой в «дорогу». Выше ценятся качества, которые помогут группе быть более успешной.

**Анкета (февраль) студентов – первокурсников**

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

**1. Ваша оценка прошедшей сессии:**

- а) прошла очень трудно, результатами недоволен;
- б) прошла трудно, но результатами доволен;
- в) прошла без напряжения, результаты хорошие;
- г) прошла легко, результаты низкие, преимущественно «уд»;
- д) не все экзамены сданы в сессию.

**2. Какие обстоятельства, на Ваш взгляд, помешали добиться хороших результатов в прошедшей сессии:**

- а) ничего не мешало, результаты соответствуют моему уровню;
- б) помешала болезнь, недомогание в самый неподходящий период;
- в) помешали семейные обстоятельства, сложные отношения с родителями, необходимость помогать семье материально (подчеркнуть);
- г) работал по собственной инициативе, из желания быть независимым, обеспеченным;
- д) просто не сумел организовать свой труд в учебе;
- е) много времени затратил на другие увлечения, на друзей, на отдых, на развлечения

**3. Как Вы провели зимние каникулы:**

- а) сдавал долги по сессии, отдохнуть не удалось;
- б) работал ( по необходимости, по собственному желанию);
- в) уезжал к родственникам;
- г) отдыхал по путевке в доме отдыха, пансионате (подчеркнуть).

**4. Ваше настроение в начале очередного семестра:**

- а) готовы с удовольствием продолжить обучение;
- б) спокойное; уверены, что все будет в порядке на Вашем уровне;
- в) расстроены, ибо прошедшая сессия показала, что у Вас есть проблемы в обучении;
- г) подавлены, не уверены в том, что следующий семестр сложится благополучно;
- д) готовы принять решение о прекращении обучения, ибо затягивать такое положение еще на годы бессмысленно и мучительно;
- е) почувствовал себя сильным в учебе и подумываю, не перейти ли в другой университет, престижнее БФ МосАП, если там возьмут меня.

**5. Кого Вы видите своими помощниками в преодолении трудностей в учебе:**

- а) надеетесь только на себя;
- б) надеетесь на родителей;
- в) товарищей по учебе;
- г) декана и работников деканата;
- д) куратора группы;
- е) других лиц.

**6. Ваши взаимоотношения с преподавателями:**

- а) хорошие, взаимно доброжелательные;
- б) считаете, что преподаватель Вас не понимает;
- в) комплектуете в общении с отдельными преподавателями.

**7. Назовите Ваших любимых преподавателей по итогам прошедшего семестра:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

**8. Кому из преподавателей Вы хотели бы выразить некоторое неудовольствие, замечания по ведению занятий, по приему зачетов и экзаменов, по отношению к студентам:** \_\_\_\_\_

---

**9. Вы сделали для себя предварительный вывод:**

- а) вам нравится БФ МосАП, хотите здесь остаться, продолжить учебу;
- б) при первой же возможности готовы перейти в другой университет;
- в) возможно, совсем бросите учебу, так как: разочарованы в выборе, боитесь не справиться, не устраивает перспектива, не вытянете материально (нужное подчеркнуть);
- г) другие выводы (сформулируйте) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Анкета (март) студентов – первокурсников**

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

**1. Как Вы включились в жизнь БФ МосАП?**

- а) с самого начала чувствую себя как в привычной обстановке, имею друзей;
- б) важна только учеба, включатся в активную жизнь не намерен;
- в) пока много проблем с учебой, до остального нет ни времени, ни сил;
- г) «активная жизнь» надоела в школе, хочу пожить без лишних проблем, эмоций;
- д) не вижу такой студенческой жизни в БФ МосАП, в которую бы хотелось включиться.

**2. Вы чувствуете в себе склонность лидера, активиста, общественника:**

- а) да;
- б) нет.

**3. Реализуете ли их в БФ МосАП:**

- а) Вы староста, член студ. парламента,(подчеркните);
- б) активист отдела ОВР;
- в) неформальный лидер в компании своих друзей;
- г) могли бы предложить себе роли.

**4. Вы обладаете определенными талантами, способностями:**

- а) неплохо рисуете;
- б) любите писать стихи, прозу (подчеркните);
- в) увлечены фотографией;
- г) занимаетесь рукоделием;
- д) другие Ваши увлечения.

**5. Видите ли Вы возможность реализовать Ваши способности в БФ МосАП:**

- а) мои увлечения – для дома, БФ МосАП здесь не причем;
- б) уже реализую по мере возможности (что, где и как) \_\_\_\_\_;

**6. Хотелось бы, но:**

- а) пока не вижу возможности по времени;
- б) не знаю к кому обратиться;
- в) стесняюсь предложить свои услуги.

**7. Могли бы проявить себя, но:**

- а) не хотите;
- б) боитесь, что потом на Вас «верхом сядут» а Вы уже устали от этого;

**8. Ваше видение бытовых проблем БФ МосАП (состояние зданий, аудиторий, кафе, мест общего пользования, территории...):**

\_\_\_\_\_;

**9. Если Вы проживаете в общежитии, изложите Ваши замечания и предложения:**

\_\_\_\_\_;

**10. Ваши конструктивные предложения по улучшению жизни в филиале:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Анкета

## Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников

1. Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа (+ или x)
1	да, процесс адаптации был трудным и долгим	
2	нет, процесс адаптации был нетрудным и недолгим	
3	никакая адаптация не требовалась, сразу почувствовал себя студентом	
4	затрудняюсь ответить	

2. Какова Ваша общая удовлетворенность студенческой жизни? (исследуется уровень «синдрома радости» поступления в ВУЗ, который определяется по самооценке студентов)

№	Значения	знак ответа (+ или x)	шкала ответов
1	полностью удовлетворен		+2
2	скорее удовлетворен, чем нет		+1
3	скорее неудовлетворен, чем удовлетворен		-1
4	полностью неудовлетворен		-1
5	затрудняюсь ответить		0

3. Какова Ваша удовлетворенности различными сторонами вузовской жизни?

№	Значения	да	не очень	нет
		знак ответа (+ или x)		
Удовлетворены ли Вы?				
	набором и содержание учебных дисциплин			
	организация учебного процесса			
	своими результатами в зимнюю сессию			
	качеством преподавания			
	обеспеченность учебно-методической литературой			
	технической оснащенностью аудиторий			
	отношением с преподавателями			
	отношениями в группе			
	бытовыми условиями в филиале			
	бытовыми условиями в общежитии			
	условиями питания в филиале			
	условиями для полноценного досуга			
	организацией массовых мероприятий в филиале			
	возможностями заниматься спортом			
	возможностями для художественного творчества			

4. Что побудило поступить в данный вуз?

№	Мотивы	ранг
1	Интерес к профессии	
2	Привлекла перспектива найти хорошую работу после вуза	
3	Привлек престиж, авторитет вуза	
4	Желание получить диплом (неважно где)	
5	Считаю, что наилучшие способности у меня в этой области	
6	Не хотелось идти в армию	
7	Повлияла учеба в специализированном классе, техникуме, лицее	
8	Повлияла семейная традиция, родители	
9	Хотелось продлить беззаботный период жизни	
10	Другие мотивы	
11	Совет учителей, специалистов по профориентации	

5. Кто или что помогло адаптироваться в новой социальной роли студента?

№	Значения	знак ответа (+ или x)
1	куратор	
2	однокурсники	
3	старшекурсники	
4	студенческий парламент	
5	преподаватели	
6	массовые мероприятия в филиале	
7	друзья, подруги, знакомые	
8	никто и ничто	
9	совместное участие в смотрах, соревнованиях	
10	другое	

6. С чем Вы соотносите жизненный успех?

№	Значения	знак ответа (+ или x)
1	со счастливой семейной жизнью	
2	с хорошими и верными друзьями	
3	высоким заработком, материальным благополучием	
4	карьерой	
5	творческой самореализацией	
6	высокой квалификацией	
7	общественным признанием	
8	наличием своего дела, бизнесом	
9	достижением в науке	
10	с обретением власти	

7. Что вызвало наибольшие проблемы в студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа (+ или x)
1	недостаток свободного времени	
2	перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание	
3	недостаточный уровень довузовской подготовки	
4	неумение организовать себя	
5	особых проблем не было	
6	нехватка средств, неумение их расходовать	
7	отсутствие привычного круга общения	
8	невозможность найти занятие по душе, интересное дело	
9	мало внимания со стороны деканата, кураторов	
10	низкая техническая оснащённость аудиторий, лабораторий	
11	плохие санитарно-гигиенические условия	
12	сложно привыкнуть к новой обстановке, сходитьсь с новыми людьми	
13	низкое качество преподавания	
14	другое	

8. Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

№	Значения	знак ответа (+ или x)
1	сложился дружный коллектив	
2	выделились активные, но большинство пассивных	
3	все разделились на компании	
4	равнодушные, у многих интересы в не группы	
5	присутствуют конфликтные ситуации	

## **ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ по выполнению самостоятельной работы**

1. Четкое планирование является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить типовые и рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин (имеются у методиста и на соответствующих кафедрах), выписка из учебного плана (выдается старосте) и расписания занятий. Необходимо тщательно ознакомиться с этими документами, изучить их.

2. Ежедневной учебной работе следует уделять 9-10 часов своего времени, т.е. при 6 часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3-4 часа.

3. Конкретный план рекомендуется составлять на неделю и на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтра.

4. В конце каждого дня нужно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, то по какой причине. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной работы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

5. Рекомендуется вести дневник. Это приучает к анализу, раздумью, правильному изложению мыслей, повышает грамотность и способствует саморазвитию. Кроме этого, необходимо завести ежедневник, куда следует заносить всю полученную организационную информацию организационного плана, которая будет от курса к курсу расти.

6. Наукой и практикой установлено, что лишь самостоятельная работа позволит студенту усвоить систему знаний, глубоко вникнуть в сущность изучаемых наук, овладеть необходимыми навыками, развить свои способности и дарования. Без хорошо организованной и планомерно осуществляемой самостоятельной работы нет и не может быть настоящего высшего образования и научного познания.

7. Самостоятельная работа, являясь важнейшим средством образования, должна строиться на основе научной организации умственного труда, которая требует соблюдения следующих положений:

- определить свои возможности, знать свои положительные стороны и недостатки, особенности своей памяти, внимания, мышления, воли;
- найти наиболее пригодные для себя методы самостоятельной работы и заботиться об их улучшении;
- начиная работу, установить ее цель (зачем я работаю, чего должен достичь в своей работе);
- наметить план работы и трудиться, придерживаясь этого плана (что и в какой срок должен я выполнить);
- осуществлять самоконтроль, самопроверку в процессе работы;
- уметь создать благоприятную обстановку для своей работы и постоянно совершенствовать ее;
- выполнять требования гигиены труда, создавать гигиенические условия для труда.

Работать ежедневно, систематически, а не от случая к случаю.

8. Для овладения навыками научной организации умственного труда рекомендуются следующие правила работы:

- работай ежедневно в одно и то же время (в одни часы) дня;
- принимайся за работу быстро, энергично, без промедления. Некоторые студенты затрачивают много времени на раскачивание, втягивание в работу. Поставь своим девизом быть готовым начать работу без промедления;
- не жди благоприятного настроения, а создавай его усилиями воли. Нужно уметь заставить себя работать регулярно, ритмично и при отсутствии настроения и вдохновения;

- в начале работы всегда посмотри, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Психология учит: если установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным, лучше понимается и усваивается;

- работай сосредоточенно, внимательно, думая только о работе, не отвлекайся от нее.

Стремись выработать интерес даже к неинтересной, но нужной работе. Ошибку делают те студенты, которые работают хорошо, с желанием только по любимому предмету, а по другим предметам кое-как;

- работай с твердым намерением понять, усвоить, закрепить, развить в себе уверенность, что ты можешь и должен это сделать;

- уделяй больше времени трудному материалу, не обходи трудности, старайся преодолевать их самостоятельно;

- пользуйся различными приемами, чтобы заставить себя глубоко и основательно понять изучаемый материал: записывай, составляй схемы, таблицы, зарисовывай и рассказывай материал себе и своим товарищам;

- стремись видеть практический смысл в усвоенных знаниях, старайся понять, как эти знания помогут в будущей профессиональной деятельности. Не стесняйся об этом спрашивать преподавателей.

9. Соблюдение требований психогигиены труда необходимое условие эффективности работы, т.к. «запасы прочности» человеческого мозга не безграничны. Есть такие нагрузки, которые способны нарушить нормальное течение психической, да и не только психической, деятельности человека, ослабить его здоровье, снизить производительность работы. Спешка, постоянные опасения туда опоздать, а здесь не успеть, нарастающий, словно снежный ком, список дел, которые надо выполнить, - все это приводит к нервно-психической перегрузке, расстройству регуляторных механизмов организма человека. Как следствие, это приводит к целому «букету» так называемых психосоматических заболеваний: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, язвенной болезни желудка и др. Данные за последнее время показывают, что эти заболевания значительно «помолодели», и их можно смело называть «студенческими». Поэтому важно заранее подготовить себя так, чтобы соответствовать требованиям психогигиены труда:

- важно постоянно помнить: если хорошо «взял старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов;

- нелишне еще раз подчеркнуть: залог успеха – в планировании своего времени. Помни: кто регулярно в течение 10 минут подготавливает свой рабочий день, тот сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами;

- возьми за правило: каждый день выигрывать 1 час времени – «золотой час!». В течение этого часа тебе никто и ничто не может помешать. Таким образом, ты получаешь время – возможно, самое важное для себя – личное время или время для себя. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел;

- построение аудиторной работы значительно облегчено, т.к. оно регламентируется уже составленным расписанием занятий. Возьми за правило приходить в аудиторию заблаговременно, т.к. студент, входящий в аудиторию после звонка, производит впечатление, по меньшей мере, несобранного, необязательного и проявляет неуважение к преподавателю;

- для вечерних занятий выбирай спокойное место – нешумное помещение (например, библиотеку, аудиторию, кабинет и пр.), чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов. Организуй такие условия и в комнате общежития. В период занятий не рекомендуется включать радио, магнитофон, телевизор;

- подготовься и разложи все материалы и принадлежности, необходимые для работы, на столе в строгом порядке. Этот порядок должен быть постоянным, чтобы легко, без суеты можно было пользоваться всем необходимым;

- свет электролампочки не должен слепить глаза: он должен падать сверху или слева, чтобы книга, тетрадь не закрывались тенью от головы. Правильное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего зрения (25 см), избегать чтения лежа;

- правильно чередуй труд и отдых: после занятий в университете и обеда 1,5-2 часа на отдых (прогулка, хозяйственные дела и пр.). Вечернюю работу проводи в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхай 10 минут (сделай легкую гимнастику, проветри комнату, пройди по коридору, не мешая работать другим);

- физкультура и спорт повышают работоспособность. Следует регулярно заниматься зарядкой (а утром – обязательно), сопровождая ее водными процедурами, спорт придает свежесть, бодрость и восстанавливает умственную работоспособность;

- избегай переутомления и однообразного труда (например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги). Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием;

10. Для того чтобы за время обучения в университете сохранить свое здоровье, надо познать самого себя, особенности своего темперамента и индивидуального стиля деятельности с тем, чтобы дать себе выйти на простор творчества, самореализации в соответствии со своими биосоциальными возможностями. Например, для лиц экспрессивного типа, ориентированных на общение, эмоциональную открытость, свойственны быстрота творческого мышления и «угрожаемые» качества – высокий уровень притязания, нарушение режима трудовой деятельности, повышенная возбудимость. Для лиц противоположного типа – импрессивного, склонных к самоанализу, нарушению режима отдыха, которые не притязательны к потребительским ценностям, характерна высокая направленность на сам процесс творчества. У лиц импульсивного типа с пониженным самоконтролем, склонным к срывам в деятельности, мотивационный профиль имеет «прыгающий» характер. Они устойчивы в стрессовых ситуациях. Конфликтные личности характеризуются чертами ригидности (недостаточной подвижностью психических процессов), упрямства, неустойчивой самооценкой, склонны к односторонним увлечениям. Поэтому тактика каждого человека должна быть направлена в одном случае на включение в творчески развивающую деятельность, в другом – на недостающее общение, в третьем – на удовлетворение хобби (например, коллекционирование).

**Желаем успеха!**

## ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ «Как слушать и конспектировать лекции»

На лекциях студенты получают самые новейшие данные, во многом дополняющие учебники (а в последнее время их заменяющие), знакомятся с последними достижениями науки. Поэтому умение сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения является непременным условием их глубокого и прочного усвоения, а также развития умственных способностей.

Слушание и запись лекций - сложные виды вузовской работы; и надо немало потрудиться, чтобы овладеть ими.

1. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. В процессе слушания ты должен разобраться в том, что излагает лектор; обдумать сказанное им; связать новое с тем, что тебе уже известно по данной теме из предыдущих лекций, прочитанных книг и журналов. То, что действительно внимательно прослушано, продумано и записано на лекциях, становится твоим достоянием, входит в твой образовательный фонд.

2. Слушая лекции, надо стремиться понять цель изложения, уловить ход мыслей лектора, логическую последовательность изложения, понимать, что хочет доказать лектор. Надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Внимание человека очень неустойчиво. Требуется волевые усилия, чтобы оно было сосредоточенным. Систематически контролируй себя в этом отношении, когда слушаешь лекции.

3. Установлено, что конспектирование лекций имеет большое образовательное и воспитательное значение для слушателей; оно развивает ум, обогащает научными данными, способствует закреплению знаний в памяти, вооружает необходимыми умениями и навыками. Но конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Если же студент стремится записать дословно всю лекцию, то такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее...». Им хочется, чтобы лекция превратилась в лекцию-диктовку. Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений и не размышляет над ними. Что же надо записывать на лекции? Прежде всего - тему лекции, основные ее вопросы, важнейшую их аргументацию. Затем - некоторые яркие примеры, научные определения и выводы, которые дает лектор по материалу. Обычно лекторы, изменяя силу, тембр голоса или замедляя чтение, выделяют и подчеркивают важнейшие положения излагаемого материала, делают записи и зарисовки на доске. Это помогает студентам уяснить и записать самое важное, существенное.

4. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. А еще лучше - разработать собственную «маркографию». Например:

- |                          |                |                 |
|--------------------------|----------------|-----------------|
| - важно;                 | - очень важно; | - под вопросом; |
| - проверить;             | - запомнить;   | - скопировать;  |
| - посмотреть в учебнике. |                |                 |

5. Полезно (по крайней мере, не лишнее) будет поучиться стенографии на курсах.

6. Многие студенты неплохо конспектируют лекции, но до самых экзаменов не заглядывают в них. Они совершают большую ошибку. Над конспектами лекций надо систематическим образом работать: перечитывать их, выправлять текст, делать дополнения, размечать цветом то, что должно быть глубоко и прочно закреплено в памяти. Первый просмотр конспекта рекомендуется сделать вечером того дня, когда была прослушана лекция (предварительно

вспомнить, о чем шла речь и хотя бы один раз просмотреть записи). Затем вновь просмотреть конспект через 3-4 дня. Времени на такую работу уходит немного, но результаты обычно бывают прекрасными: студент основательно и глубоко овладевает материалом и к сессии приходит хорошо подготовленным.

7. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Только такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит каждому студенту овладеть научными знаниями и развить в себе задатки, способности, дарования.

8. Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить. После этого следует переходить к внимательному чтению - штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его). Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить.

9. Помните: нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Рекомендуем возвращаться к нему второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

10. Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал.

11. При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти

12. Проверь, с какой скоростью ты читаешь. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно студент 1-2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8-10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие студенты прочитывают 5-6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит изучить многие важные и нужные статьи книги. Обучаясь быстрому чтению (самостоятельно или на специальных курсах), ты можешь прочитывать до 50-60 страниц в час и даже более! Одновременно ты приобретаешь способность концентрироваться на важном и схватывать основной смысл текста.

13. Запись изучаемого - лучшая опора памяти при работе с книгой (тем более научной). Читая книгу, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, выписывать цифры, цитаты, вести конспекты. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, расчлененной на абзацы и пункты. Педагогика учит - что прочитано, продумано и записано, то становится действительно личным достоянием работающего с книгой. Помни основной принцип выписывания из книги: лишь самое существенное и в кратчайшей форме! Различают три основные формы выписывания:

- дословная выписка или цитата с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода. Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя выписать мысль автора своими словами, не рискуя потерять ее суть. Запись цитаты надо правильно оформить: она не терпит произвольной подмены одних слов другими; каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник: фамилию и инициалы автора, название труда, страницу, год издания, название издательства.

Цитирование следует производить только после ознакомления со статьей в целом или с ближайшим к цитате текстом.

- выписка «по смыслу» или тезисная форма записи.

Тезисы - это кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Это самая лучшая форма записи. Все твои будущие контрольные, курсовые и дипломные работы будут безупречны, если будут написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата. Тезисы бывают краткие, состоящие из одного предложения, без разъяснений, примеров и доказательств. Главное в тезисах - умение кратко, закончено (не теряя смысл) сформулировать каждый вопрос, основное положение. Овладев искусством составления тезисов, студент четко и правильно овладевает изучаемым материалом.

- конспективная выписка имеет особенно важное значение для овладения знаниями. Конспект - наиболее эффективная форма записей при изучении научной книги. В данном случае кратко записываются важнейшие составные пункты, тезисы, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте. Делая в конспекте дословные выписки особенно важных мест книги, нельзя допускать, чтобы весь конспект был «списыванием» с книги. Усвоенные мысли необходимо выразить своими словами, своим слогом и стилем. Творческий конспект - наиболее ценная и богатая форма записи изучаемого материала, включающая все виды записей: и план, и тезис, и свое собственное замечание, и цитату, и схему.

Обзор текста ты можешь составить также посредством логической структуры, вместо того, чтобы следовать повествовательной схеме. С помощью конспективной выписки можно также составить предложение о том, какие темы освещаются в отдельных местах разных книг. Дополнительное указание номеров страниц облегчит нахождение этих мест.

14. Разработай свою собственную систему составления выдержки и постоянно совершенствуй ее! При составлении выдержек целесообразно последовательно придерживаться освоенной системы. На этой базе можно составить свой архив или картотеку важных специальных публикаций по предметам.

Конспекты, тезисы, цитаты могут иметь две формы: тетрадную и карточную. При тетрадной форме каждому учебному предмету необходимо отвести особую отдельную тетрадь.

Если используется карточная форма, то записи следует делать на одной стороне карточки. Для удобства пользования вверху карточки надо написать название изучаемого вопроса, Карточки можно использовать стандартные или изготовить самостоятельно из белой бумаги (полуватмана). Карточки обычно хранят в специальных ящиках или в конвертах. Эта система конспектирования имеет ряд преимуществ перед тетрадной: карточками удобно пользоваться при докладах, выступлениях на семинарах; такой конспект легко пополнять новыми карточками, можно изменить порядок их расположения, добиваясь более четкой, логической последовательности изложения.

**Желаем успеха!**

## **ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ «Подготовка к сессии. Экзамены»**

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента.

1. Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплен на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.

2. Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции либо слушал их невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно в течение семестра. Для такого студента подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом. Здесь уместно разъяснить некоторые пункты, взятые из Положения о курсовых экзаменах и зачетах у нас в филиале:

2.1. Только по итогам экзаменов студента переводят с курса на курс, назначают стипендию и ее размер. Государственная аттестационная комиссия (ГАК) после успешной защиты выпускником дипломного проекта (работы) выдает ему обычный диплом или диплом с отличием, учитывая оценки, полученные на курсовых экзаменах и зачетах.

2.2. Студенты допускаются к экзаменационной сессии только при условии сдачи всех предусмотренных учебным планом зачетов, выполнения и сдачи (защиты) расчетно-графических, курсовых работ и проектов по всем дисциплинам учебного плана данного семестра. Только при наличии уважительных причин деканату в отдельных случаях предоставляется право допускать до экзаменационной сессии студентов, не сдавших зачеты, работы и проекты по дисциплинам, по которым не установлены экзамены.

2.3. Студентам, которые не могли сдать зачеты и экзамены в общеустановленные сроки по болезни или по другим уважительным причинам, документально подтвержденным соответствующим учреждением, зав. учебной частью устанавливает индивидуальные сроки сдачи экзаменов и зачетов.

2.4. Успешно обучающимися считаются студенты, сдавшие все зачеты и (или) контрольные работы, предусмотренные учебным планом, выполнившие и сдавшие установленные расчетно-графические и другие работы (проекты) по дисциплинам учебного плана данного семестра.

2.5. Расписание экзаменов утверждается директором филиала и доводится до сведения преподавателей и студентов не позднее чем за месяц до начала экзаменов. Расписание составляется с таким расчетом, чтобы на подготовку к экзамену по каждой дисциплине было отведено не менее 3-4 дней.

2.6. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют экзаменатору в начале экзамена. Экзаменатор вначале проставляет в ведомость номер зачетки, для чего имеет право открывать зачетку только на первой странице. И лишь после внесения оценки в ведомость он может открыть зачетку на нужной странице для того, чтобы вписать в нее выставленную оценку.

2.7. Экзамены проводятся только при наличии экзаменационной ведомости, в которой отмечены не допущенные до экзамена студенты. Экзамен проводится по билетам в устной или письменной форме, в том числе и в форме тестирования. Форма проведения и содержание экзамена устанавливаются рабочей программой дисциплины. При проведении экзаменов и зачетов могут быть использованы технические средства (ЭВМ и пр.). Экзаменатору предоставляется право задавать студентам вопросы сверх билета, а также задачи и примеры по

программе данной дисциплины. Экзаменационные билеты утверждает заведующий кафедрой.

2.8. Экзамены принимаются лекторами данного потока. Зачеты принимаются преподавателями, руководившими практическими, лабораторными, семинарскими занятиями или читающими лекции на потоке по данной дисциплине.

2.9. Зачеты по практическим и лабораторным работам принимаются по мере их выполнения. Зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях. Зачеты по семинарским занятиям проставляются на основе представленных рефератов (докладов), предусмотренных учебным планом, а также выступлений студентов на семинарах. Зачеты по отдельным дисциплинам, не имеющим экзаменов, проводятся по окончании чтения лекций до начала экзаменационной сессии. Во всех случаях разрешается сдавать зачет по одному и тому же предмету только 3 раза, после чего студент не допускается до сессии с последующим отчислением из филиала. Передача зачета происходит уже в свободное у преподавателя время.

2.10. Во время экзамена студенты могут пользоваться только учебными программами. В отдельных случаях с разрешения экзаменатора - справочной литературой. Присутствие на экзаменах и зачетах посторонних лиц без разрешения директора, зам. директора по учебной и научной работе не допускается.

2.11. Положительные оценки заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительная оценка проставляется только в экзаменационной ведомости. Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился». Если эта неявка была по неуважительной причине, зав. учебной частью после экзамена проставляет неудовлетворительную оценку.

2.12. Студенты, получившие в весеннюю сессию не более 2-х неудовлетворительных оценок, могут с разрешения директора переводиться на следующий курс распоряжением зав. учебным отделом. При этом зав. учебным отделом устанавливает сроки ликвидации задолженностей (в каникулярное время или в первые 2 недели следующего семестра).

2.13. По представлению зав. учебным отделом приказом директора из филиала отчисляются студенты, имеющие академическую задолженность:

а) не сдавшие в сессию экзамены по трем и более дисциплинам;  
б) не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность за первый (осенний) семестр;

в) переведенные на следующий курс и не ликвидировавшие академическую задолженность в установленный срок (при этом студент считается отчисленным с того курса, с которого он был переведен);

г) не выполнившие программу производственной практики или получившие неудовлетворительную оценку при защите отчета, если имеет 2 неудовлетворительные оценки по курсовым экзаменам.

14. Студенты, не выполнившие программу практики, получившие отрицательный отзыв о работе или неудовлетворительную оценку при защите отчета, направляются повторно на практику в период студенческих каникул, а при отсутствии такой возможности - оставляются на повторное обучение или отчисляются из университета.

15. Передача экзамена с неудовлетворительной оценки в период экзаменационной сессии не допускается. Только в отдельных случаях при наличии уважительных причин зав. учебным отделом может разрешить студентам передачу одного экзамена в период экзаменационной сессии тому же экзаменатору по дисциплине, по которой получена неудовлетворительная оценка.

Передача неудовлетворительной экзаменационной оценки по одной и той же дисциплине допускается не более 2-х раз. Вторая передача (третья по общему счету попытка) осуществляется уже только комиссии. Решение комиссии окончательное и обжалованию не подлежит.

Как видишь, процедура довольно неприятная; и лучше сделать все, чтобы ее не допустить. Что для этого нужно сделать? Внимательно прочти дальнейшие рекомендации!

### **При подготовке к экзаменам необходимо помнить:**

1. Готовиться к сессии надо с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.

2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).

3. Перед повторением учебного материала необходимо еще раз свериться с типовой и рабочей программами (имеются в методическом кабинете или на соответствующей кафедре), по которым велось преподавание. В случае какой-либо неясности следует получить у преподавателя необходимые разъяснения.

4. Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена. Возможны и другие искусственные приемы для запоминания, которых великое множество и которые должны быть в арсенале у каждого студента. Но одно из важных условий укрепления памяти - это ее постоянное тренирование. Хотя мысль о том, что повторение - мать учения, не оригинальна, нельзя лишиться раз не сказать, что именно это упражнение - самое действенное и результативное.

5. Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам. На этом этапе повторения следует использовать учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Нельзя ограничиваться при повторении только конспектами, ибо в них все записано весьма кратко, сжато, только самое основное. Вузовские же дисциплины надо усвоить достаточно широко с учетом всей программы курса. Это можно сделать только с помощью учебника и дополнительной литературы.

6. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения. Рекомендуется при повторении использовать такие приемы овладения знаниями:

а) про себя или вслух рассказывать материал;

б) ставить самому себе различные вопросы (и почаще) и отвечать на них, руководствуясь программой (применять самоконтроль);

в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал, синтезировать его;

г) рассказывать повторенный и усвоенный материал своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;

д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, всякие сомнения, вновь возникающие вопросы и обязательно выяснять их на консультациях.

Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закреплённый материал "отстоялся" в сознании и памяти. В этом случае останется некоторый резерв времени на доработку каких-либо упущений, а ответы на экзамене будут спокойнее, увереннее, без лишнего напряжения. Если студент приходит на экзамен, не прочитав целиком даже свой конспект, и продолжает "учить" у дверей аудитории, где его товарищи уже сдают экзамен, то он демонстрирует худший вид школярства, равнодушие к занятиям и безответственность.

В дни подготовки к экзаменам избегай чрезмерной перегрузки умственной работой, придерживайся гигиенического режима, чередуй труд и отдых.

Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня. Подъем - в 7.00-7.30, утренний туалет, гимнастика, завтрак должны занять у тебя не более часа. В 8.00-8.30 приступай к занятиям (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через 50-55 минут интенсивной работы. После 2-3 часов занятий сделай перерыв на 30-40 минут. В это время можно поиграть в теннис или сделать гимнастику, выполнить хозяйственно-бытовые дела, проветрить помещение, выпить стакан сока, молока или чая.

После перерыва надо сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа. Сразу после обеда (1-1,5 часа) заниматься не рекомендуется (труд малопродуктивен). Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо поспать (если есть потребность - это самый лучший вариант). Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина.

Не засиживайся за полночь. Сохраняй в комнате общежития тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам. Хорошо, если в комнате создана деловая обстановка, где все одновременно работают или отдыхают. Старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайся немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени.

В день, предшествующий экзамену, занимайся не более чем до 19 часов. Лучше до сна в этот день погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями, но ни в коем случае не отвлекайся на посторонние дела. Утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамене ты придешь бодрым и уверенным в своих силах. После сдачи экзамена остаток дня посвяти отдыху, сходи в театр, на стадион или в кино. Но ни в коем случае не забудь обязательно все подготовить для работы на следующий день. Ни в коем случае не употребляй спиртные напитки: даже в малых количествах они снизят твою работоспособность на несколько дней.

Свой бюджет надо продумать и организовать так, чтобы в период сессии ты мог хорошо и своевременно питаться 3-4 раза в день.

Несколько слов о питании. В составе пищевых продуктов должно быть достаточное количество жизненно необходимых веществ, к числу которых относятся белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Кроме того, от пищи требуется, чтобы она была достаточно калорийной (для обеспечения нужного притока энергии) и в то же время не обильной, ибо тогда она не успевает полностью перевариться.

В период подготовки к экзаменам рекомендуется прием возбуждающих напитков (крепкий чай, кофе), но ни в коем случае нельзя применять различные фармакологические вещества (транквилизаторы и пр.).

Не отчаивайся, если на экзамене получил не ту оценку, на которую рассчитывал. Хотя экзамен в какой-то степени и "лотерея", но оценка всегда, как правило, соответствует тому уровню знаний, который ты показал на экзамене.

Основой для определения оценки на экзамене служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного учебной программой соответствующей дисциплины. При определении требований к экзаменационным оценкам преподаватель руководствуется Инструктивным письмом, которое содержит ряд требований, не меняющихся практически все время существования высшей школы. Эти требования следующие:

оценки "отлично" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

оценки "хорошо" заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания,

усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

К вышесказанному можно лишь добавить, что преподаватель на экзамене ставит в качестве цели только оценить работу студента в течение всего семестра, а не "завалить" его. Хорошо подготовленному студенту можно невольно лишь понизить оценку, но поставить "неудовлетворительно" - никогда. Помни старое шутливое выражение: "На экзамене у студента нет большего врага, чем сам студент".

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: "Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!"

## Анкета куратора

1. ФИО \_\_\_\_\_
2. Факультет \_\_\_\_\_
3. Кафедра \_\_\_\_\_
4. Стаж работы \_\_\_\_\_
5. В течение какого времени работаете куратором \_\_\_\_\_
6. Часто ли студенты обращаются к Вам с личными вопросами?
  - А) ежедневно
  - Б) раз в неделю
  - В) раз в месяц
  - Г) редко обращаются
7. С какими вопросами к Вам чаще всего обращаются студенты? \_\_\_\_\_
8. С какими трудностями в своей работе Вы сталкиваетесь? \_\_\_\_\_
9. Как Вы реагируете, если у Вас в группе студент
  - А) не успевает \_\_\_\_\_
  - Б) не посещает занятия \_\_\_\_\_
  - В) конфликтует \_\_\_\_\_
  - Г) употребляет наркотики \_\_\_\_\_
10. Какую практическую помощь и от кого Вы бы хотели получить?
  - А) от учебной части, директора \_\_\_\_\_
  - Б) деканата \_\_\_\_\_
  - В) отдела по внеучебной работе \_\_\_\_\_
  - Г) психолого-педагогической службы \_\_\_\_\_
  - Д) др. \_\_\_\_\_
11. Каких знаний и умений Вам не хватает для успешной работы куратора?
  - А) психологических (возрастных особенностей, мотивов поведения, закономерностей интеллектуального и эмоционального развития, интересов студентов и др.)
  - Б) педагогических (основ и особенностей деятельности кураторов, направлений и форм воспитательной работы, примерной программы работы со студентами)
  - В) основ педагогического мастерства
12. Какое эмоциональное состояние преобладает у Вас при общении со студентами?
  - А) радость
  - Б) спокойствие
  - В) тревожность
  - Г) бодрость
  - Д) удовольствие
  - Е) раздражение
  - Ж) безразличие
13. С каким цветом Вы ассоциируете студентов:
  - А) красный
  - Б) желтый
  - В) зеленый
  - Г) синий
  - Д) фиолетовый
  - Е) серый
  - Ж) коричневый
  - З) черный
14. Ваши предложения по совершенствованию работы Отдела по внеучебной работе с кураторами

**2-х часовой семинар по теме "ВИЧ/СПИД"**

**Тема:** проблемы, связанные с ВИЧ/СПИДом, профилактика ВИЧ-инфекции.

**Цель:** повышение уровня информированности по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИДом, выработка и развитие навыков предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией у подростков.

**Задачи:**

- выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о путях передачи ВИЧ, об обследовании на ВИЧ, о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования;
- сформировать у подростков навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией;
- проверить уровень усвоения информации.

**План занятий:****1. Знакомство****2. Ожидания участников****3. Оценка уровня информированности группы**

*Данный этап необходим для соотнесения личного опыта участников - знания о проблеме, отношение к ней - с реальными фактами и ситуацией.*

*Этот этап проводится в форме дискуссии, в процессе которой ведущий при помощи последовательных вопросов приводит участников к мысли об актуальности обсуждаемой проблемы.*

*Возможные вопросы для дискуссии:*

- актуальна ли проблема ВИЧ-инфекции для нашего города?
- есть ли в нашем городе ВИЧ-инфицированные?
- как вы думаете сколько их? Это много или мало? Эта проблема касается нас?
- нужно ли говорить об этой проблеме в наше время?
- зачем это нужно?
- как вы думаете, хорошо ли, что молодые люди, живущие в нашем городе, информированы о ВИЧ-инфекции?

**4. Информационный блок**

*Цель данного блока - передать подросткам информацию о ВИЧ-инфекции.*

*Ведущий отвечает на следующие вопросы:*

- Что такое ВИЧ?
- Что такое СПИД?
- Как передается ВИЧ-инфекция?
- Что такое "период окна"?
- Когда, как, где и кому следует сдавать тест на антитела к ВИЧ?
- Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?

*Игра "Степень риска" или "Спорные утверждения", для закрепления материала.*

**5. Этап приобретения практических навыков**

*Главные цели этого этапа:*

- осознание участниками важности принятия ответственных решений (игра "Социум");
- развитие навыков общения и принятия решений в личной жизни, прояснить отношения участников к любви, сексу, ЗППП, ВИЧ/СПИДу (игра "Дорогая тетя Маша");
- обсуждение провоцирующих ситуаций (игра "Скажи "НЕТ"");
- продемонстрировать насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция, попытаться понять, что переживает человек, когда узнает, что у него ВИЧ-инфекция (игра "Степной огонь").

**6. Проведение анкетирования****7. Завершение тренинга**

**2-х часовой семинар по теме "Наркотики и общество"**

**Тема:** проблемы, связанные с наркотиками и профилактика начала употребления наркотиков.

**Цель:** повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

**Задачи:**

Выяснить уровень информированности подростков по проблеме;

Дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков, возможных стратегиях поведения;

Проверить уровень усвоения информации.

**План занятий:**

**1. Знакомство**

**2. Ожидания участников**

**3. Оценка уровня информированности группы**

**4. Актуализация проблемы**

*Ведущий просит ответить группу на вопросы:*

– существует ли проблема наркомании в нашем обществе?

– сталкивались ли вы или ваши близкие с этой проблемой?

– что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?

– насколько это явление опасно для подростков?

– если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на общество в целом?

– знаете ли вы людей, которые погибли от передозировки?

*Мозговой штурм "Почему люди употребляют наркотики?"*

**5. Информационный блок**

*Ведущий отвечает на следующие вопросы:*

– Что такое наркомания?

– Что такое "наркотик"?

– Что такое зависимость?

– Какие виды зависимостей существуют?

– Излечима ли наркомания?

– Что происходит с физическим здоровьем человека, употребляющего наркотики?

– Почему подростки начинают употреблять наркотики?

– Как узнать, что человек употребляет наркотики?

– Какие распространенные заблуждения существуют?

– Наркомания и закон.

– Почему наркоманы хотят лечиться и почему отказываются от лечения?

*Игра "Миф и реальность"*

**Цель:** дать необходимую информацию о проблеме наркомании и развеять мифы, существующие в молодежной среде о наркотиках и наркомании. Также, выяснить отношение участников к наркотикам и алкоголю.

**6. Приобретение практических навыков**

**Цель:** дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Упражнение "Отказ".

**7. Анкетирование**

**8. Завершение выбора. Упражнение "Отказ"**

*7. Анкетирование*

*8. Завершение тренинга*

**Комментарий:** продолжительность этапов тренинга зависит от особенностей группы.  
Выбор тематических игр зависит от тренера.

**Тест: Есть ли у вас проблемы с азартными играми?**

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

**1. Ставили ли вы на кон больше, чем могли позволить себе потерять?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**2. В последние 12 месяцев требовалось ли вам играть на более крупную сумму, чтобы достичь той же степени возбуждения?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**3. Когда вы играли, возвращались ли вы на другой день к игре, чтобы отыграть проигранные деньги?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**4. Одалживали ли вы когда-либо деньги или продавали имущество, чтобы иметь возможность играть?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**5. Чувствовали ли вы когда-либо, что у вас могут быть проблемы с азартными играми?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**6. Являлась ли когда-либо азартная игра причиной ваших проблем со здоровьем, включая стресс и беспричинное беспокойство?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**7. Критиковали ли вас за ваше пристрастие к азартным играм или говорили вам, что у вас проблемы с азартными играми, независимо от того, считали ли вы эти замечания справедливыми?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**8. Являлось ли когда-либо ваше пристрастие к азартным играм причиной финансовых проблем для вас или вашей семьи?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**9. Ощущали ли вы когда-либо вину за то, как вы играете, или за то, что происходит во время вашей игры?**

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

**Методика подсчета:**

"никогда" - 0 очков,

"иногда" - 1 очко,

"чаще всего" - 2 очка,

"почти всегда" - 3 очка.

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

**Конечный результат:**

– **0 баллов** - нет никаких негативных последствий азартной игры. Вы можете играть изредка, с целью общения или на досуге - игра не является проблемным пристрастием.

– **1-2 балла** - вы можете играть в азартные игры на уровне, не ведущем к негативным последствиям. Если вы часто играете в азартные игры, то этот результат может означать достаточно высокую степень риска, подлежащую дальнейшему исследованию.

– **3-7 баллов** - вы играете в азартные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям. Результат указывает на уровень риска, подлежащий дальнейшему исследованию.

– **8-21 балл** - вы играете на уровне, ведущем к негативным последствиям. Возможно, контроль над пристрастием к азартным играм уже потерян - чем выше результат, интенсивней игра, тем серьезнее могут быть ваши проблемы. Необходимо исследовать ваше пристрастие к игре и его последствия.

### Примерный сценарий первого занятия (встреча с куратором)

**Тема занятия:** Знакомство куратора с группой.

**Цель занятия:**

- Установление контакта куратора со студентами.
- Создание доверительной атмосферы в группе.
- Содействие сплочению группы.
- Содействие успешной адаптации студентов к вузу.

Для проведения занятия необходимы просторное помещение, стулья, бумага и ручки – по числу человек в группе, мяч, клубок вязальных ниток, мел, доска.

**План занятия:**

1. Знакомство с группой.
2. Ознакомление вкратце с планами работы в текущем семестре.
3. Ознакомление присутствующих с правилами проведения тренинговых занятий.
4. Выполнение тренинговых занятий.
5. Анализ индивидуальных особенностей студентов.
6. Создаём организационную структуру группы (студенты совместно с куратором).
7. Выбираем день группы, эмблему группы и девиз.
8. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка филиала академии.

*Продолжительность занятия – 4 часа.*

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Для того чтобы познакомиться и снять напряжение в группе можно выполнить следующие задание.

#### Упражнение «Имена прилагательные»

**Описание упражнения:** каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника. Первый участник называет своё имя в сочетании с именем прилагательным (например, Весёлая Валентина). Второй участник вначале называет имя первого участника, затем своё имя, также в сочетании с именем прилагательным. Третий участник называет первых двух, затем называет себя и так – вплоть до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем - себя.

**Пример:** Мужественная Марина, Ласковая Лариса, Спокойная Софья, Спортивный Саша, Нежная Наталья и т. д.

Смысл проведения подобного упражнения:

- участники сразу же запоминают друг друга;
- каждый участник, называя себя позитивно, характеризуя свои положительные качества, уже попадает в атмосферу положительных эмоций и помогает сам ее создавать.

Установление контакта куратора со студентами и студентов между собой.

Для этой цели предлагается выполнить следующие тренинговые задания.

**Упражнение - мозговая атака.** «Какие качества привлекают меня в друзьях?»

Говорить, не оценивая, то есть, по первому порыву.

**Описание упражнения:** каждый участник называет качества, которые привлекают его в друзьях (естественно, позитивные качества). На плакате или доске ведущий записывает все качества по порядку их называния.

**Пример:** умный, искренний, надёжный, великодушный, внимательный, доброжелательный, порядочный, терпеливый, отзывчивый, естественный, доверяющий, признающий свои ошибки, готовый прощать, уважающий себя, ответственный, доверяющий, мудрый,

терпеливый, находчивый, хорошо образованный, с широким кругозором, здоровый, интеллектуальный, игривый, обаятельный и т.д. Затем, когда список составлен, все участники выбирают по три наиболее значимых с их точки зрения варианта, отмечая свои выборы на доске. Таким образом, в результате выявится картина групповых предпочтений. Качество, набравшее наибольшее количество предпочтений, считается наиболее уважаемым, предпочитаемым группой, остальные располагаются по мере убывания. Каждый член группы может сравнить свои выборы с общегрупповыми предпочтениями и, осмыслив ситуацию, осуществить коррекцию собственного поведения в группе.

Смысл проведения подобного упражнения:

- дальнейшее формирование теплого эмоционального климата в группе;
- выяснение и выявление групповых предпочтений качеств личности.

#### **Упражнение «Позитивное представление»**

Оно логично связано с предыдущими упражнениями, т.к. использует их материалы.

**Описание упражнения:** участники разбиваются на пары. Можно использовать следующий прием для того, чтобы выбор был максимально произвольным: участникам в случайном порядке раздаются карточки, на которых написано одно из следующих слов: гром, молния, Москва, Кремль, Волга, Россия, Дездемона, Отелло, любовь, Купидон, Буратино, Мальвина, весна, капель, дуэль, Пушкин и т.д. После этого обладатели карточек, связанных общей темой, составляют пары. В течение пяти минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру о том, какой он замечательный, какими прекрасными качествами обладает, похвалиться своими успехами в различных областях жизни. Это не столько беседа, сколько активное слушание. Прослушавший предельно внимательно рассказ партнера, второй участник должен пересказать то, что он услышал как можно более точно и детально, доказав тем самым свое уважение и сосредоточенность. Если он что-то упустил или рассказал недостаточно точно, его можно поправить. После этого наступает очередь второго участника. Предыдущая работа воспроизводится в том же алгоритме. Затем возможны два варианта: объединение двух соседних пар для дальнейшей работы - представления по очереди своих партнеров другим участникам или представление партнеров в кругу всем участникам тренинга.

Смысл проведения упражнения:

- мы нередко избегаем говорить о себе хорошо (мешает стыд, скромность), В реальной жизни мы часто слышим и говорим о себе что-то негативное. Возникает своего рода эмоциональный дисбаланс;
- упражнение помогает хотя бы частично устранить этот дисбаланс. Человек, впервые сказав о себе что-то хорошее, сможет ощутить новые чувства, зародившиеся в нем. Эти позитивные чувства помогут ему изменить свою жизнь в лучшую сторону, сделать ее лучше, поверить в себя, поддержать себя и окружающих.

Информация к обсуждению:

- Похвала - самое действенное средство, которым вы располагаете.
- Кто хвалит других, сам легче добивается успеха.
- Каждому человеку требуются признание, любовь поддержка и постоянно новые стимулы.
- Каждый человек независимо от уровня его умственных способностей вырастает в собственных глазах, когда его хвалят.
- Похвала - это самое действенное средство при общении с людьми.
- Похвала - это положительная сила, которая множится сама по себе.
- Жажду признания и уважения можно удовлетворить только похвалой.
- Похвала всегда должна быть к месту и соответствовать ситуации.
- Похвала должна быть искренней, так как нет ничего более скверного, чем лицемерная похвала.

– Хвалите человека, когда вы с ним наедине, так он станет вашим другом. Если вы хвалите его в присутствии других, он будет испытывать еще большую преданность вам. Если вы хвалите его способности, ставя в пример другим, он будет каждому рекомендовать вас и защищать вас от любых нападков.

– Способностью хвалить других отличаются личности, уверенные в себе и твердые. По этой причине люди, страдающие комплексом неполноценности, не умеют и не хотят хвалить. (По Николаусу Б. Энкельманну).

**«Вопрос группе».** Студенты на отдельных листках пишут вопросы группе, куратор собирает вопросы, перемешивает и раздает. Студенты отвечают на попавшиеся вопросы.

**«Чемодан в дорогу».** Каждый студент предлагает что-то в общий «чемодан», который группа возьмет с собой в «дорогу». Более ценятся качества, которые помогут группе быть более успешной.

**«Записки с пожеланиями».** Каждый студент пишет записку с пожеланием для каждого члена группы и подписывает - кому, вслух послания не зачитываются.

#### **Упражнение на групповое сплочение «Знаки внимания»**

Все участники группы образуют два круга, внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме того, я еще и ...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знак внимания - это высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость = Знаками внимания- могут быть отмечены поступки, навыки внешность и т.п. затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

После выполнения упражнения ведущий проводит его обсуждение по вопросам:

- Какие чувства вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания?
- Что вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали вам?
- Легко ли было вам отвечать на оказанные знаки внимания заданным образом?
- Почему?

#### **Работа в микрогруппах по 5-7 человек.**

На первом этапе работы каждый участник письменно отвечает на вопросы (заканчивает предложения):

- Чем я больше всего доволен в своей студенческой жизни ...
- Больше всего в моей студенческой жизни мне не хватает ...
- Я не хотел бы, чтобы ...
- Что я жду от студенческой жизни, от учебной группы...
- В моей группе мне особенно нравится...
- В нашей группе мне особенно трудно и неприятно ...
- Для того чтобы достичь своих целей в группе, я готов ...

Участники каждой микрогруппы делятся друг с другом своими ответами и составляют общий перечень ответов для своей микрогруппы. Каждая микрогруппа представляет свои обобщенные результаты на общем круге. Ведущий обобщает итоговые результаты группы, подчеркивая ресурсы, на которые может опираться группа.

#### **«Вырази себя в жесте».**

«Что бы произошло, если бы в вузе в один прекрасный день исчезли бы все преподаватели»;

«Что произошло бы, если бы в вузе отменили все экзамены и зачеты».

#### **Формирование норм и навыков поддержки.**

**«Поддержка».**

**Задача:** Каждому выбрать участника группы, от кого он хотел бы получать поддержку во время тренинга, заручиться согласием, представить его на общем круге. Работа в микро-

группах поддержки. «Мои самые трудные препятствия». Партнеры по очереди заканчивают фразы: «Я доверяю тебе... ценю в тебе ...». В каких ситуациях я нуждаюсь в поддержке. Какую поддержку я хотел бы получать. Рассказать партнеру, какие 2 «препятствия» студенческой жизни могут быть для рассказчика самыми трудными. Куратор рассказывает о том, что представляет для него особые трудности в работе с группой. После рассказа каждого из партнеров они совместно ищут ресурсы для успешного «прохождения препятствий».

Каждый участник записывает на листе бумаги свое самое трудное препятствие (не подписывая имени) и сдает листок ведущему. Ведущий зачитывает список самых трудных препятствий членов группы. (Сбор тем для дальнейшей проработки, для дискуссии по этим темам). Разминка. Ведущий бросает мяч и просит участника группы закончить фразу, возвращая мяч:

- Я радуюсь, когда...
- Я огорчаюсь, когда...
- Я обижаюсь, когда...
- Я удивляюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- Я возмущаюсь, когда...
- Я благодарен, когда...
- Я завидую когда...
- Я горжусь, когда...

#### **«Кодекс группы».**

#### **«Необитаемый остров».**

**Инструкция:** «Представьте себе, что Вы все попали на необитаемый остров. Когда вас спасут и смогут ли вообще это сделать неизвестно. Перед Вами стоит задача, во-первых, выжить и, во - вторых, остаться при этом цивилизованными людьми. Сформулируйте «Кодекс острова», устанавливающий нормы (запреты) в различных сферах, в том числе:

- межличностных отношений;
- отношение к алкоголю;
- отношение к наркотикам;
- сексуальные контакты.

Вам дается на это 30 минут. Обсуждение результатов работы микрогрупп и выработка общих правил. Общие правила группы оформляются на листе ватмана, подписываются всеми участниками группы и торжественно передаются на хранение избираемым «хранителям норм» или «историкам» группы.

#### **«Общественная характеристика».**

Каждый участник группы на листке бумаги пишет свое имя и передает соседу справа. Тот записывает на нем одну черту характера, которая в наибольшей степени присуща личности характеризуемого, и передает листок следующему. Каждый листок проходит круг и возвращается к своему хозяину. «Куратор». Каждый участник круга заканчивает следующие предложения, обращаясь к куратору:

- «я могу обратиться к Вам за помощью, когда (если)...»;
- «я пока еще не могу обратиться к Вам за помощью, в случае ...».

Куратор группы без комментариев выслушивает и благодарит каждого. Общий круг. Вспомните сегодняшнюю работу в группе и продолжите следующие фразы:

- Я понял...
- Меня удивило...
- Думаю...
- Сегодня меня раздражало...
- Мне очень понравилось...

#### **Упражнение на выход из тренинга «Связующая нить».**

Участники тренинга, сидя в общем кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями типа «Я благодарен тебе за то, что...», «Я рад знакомств тобой, потому, что...». Когда клубок вернется к тому, кто начинал упражнение участникам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и почувствовать связующее их пространство.

#### **Создаем организационную структуру группы (студенты совместно с куратором)**

Для чего это нужно? Студенты первого курса, как правило, ничем, кроме подготовки к учебным занятиям, не занимаются. На кружки и в клубы по интересам они не могут ходить, иногда просто психологически, потому что боятся не успеть сделать что-то по учебе. А если организовать внеучебную работу в группе, каждому найдется дело в соответствии с его интересами, способностями. А главное, это способствует тому, что на третьем курсе, когда студенты уже полностью осваиваются в вузе, они будут ощущать потребность в кружковой, клубной работе, что, в свою очередь, расширяет кругозор. После того, как все познакомились, узнали немного об интересах друг друга, можно приступить к организации структуры группы. Выбираем старосту, профорга, комитеты: спортивный, хозяйственный, культмассовый, пресс-центр группы, помощников в учебе, обозначаем обязанности. Выбираем день группы, эмблему группы и девиз. Девиз группы предлагается сформулировать в таком ключе: «чего мы хотим от жизни и как мы будем этого добиваться».

**Ознакомление с правилами внутреннего распорядка.** Вот теперь, когда все познакомились, решены организационные вопросы, нужно рассказать студентам о правилах по которым «играют» в филиале, т.е. вкратце ознакомить со структурой вуза, уставом, правилами внутреннего распорядка в вузе, основными положениями рейтинговой системы.

#### **Завершение занятия.**

Завершение занятия должно происходить всегда позитивно. Необходимо донести до ребят, что со всеми трудностями они справятся, а куратор им в этом поможет.

Прощание.