

**Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации**

Технологический институт-филиал ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Й.Н.Ганиева

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ
ПЕРВОКУРСНИКОВ**
Учебное пособие



Димитровград -- 2021

ББК 88.5.Англ. я73

Г 19

Ганиева Й.Н. Учебное пособие-Димитровград: Технологический институт-филиал ФГБОУ ВО Ул ГАУ им. П.А. Столыпина, 2021-55 с.

Н.С. Атауллова, к.п.н., доцент Поволжского казачьего института Управления и пищевых технологий (филиал) ФГБОУ ВО «Московский государственный университет Технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)

Пособие рекомендовано педагогам-психологам профессионального образования для работы со студентами первого курса. Целью пособия является создание условий для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности студента, мотивация на успешное освоение профессиональных компетенций. В пособии представлены все необходимые теоретические и практические занятия для работы с первокурсниками, а так же оно разработано для подготовки студентов по направлениям: 35.03.07.«Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» , 19.03.03.«Продукты питания животного происхождения»,19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» и 23.03.03 « Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» очной и очно-заочной форм обучения

Утверждено
на заседании кафедры «Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов»
Технологического института – филиала
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ,
протокол № 10 от 11 мая 2021г.

Рекомендовано
к изданию методическим советом Технологического
института – филиала
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ
Протокол № 10 от 11 мая 2021г.

©Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО Ул ГАУ
© Ганиева

Содержание

Введение.....	5
1.Психологический тренинг.....	8
Занятие 1. Самопрезентация. Правила работы в группе.....	12
Занятие 2. Самораскрытие. Принятие себя.....	13
Занятие 3. Мир наших эмоций и чувств.....	15
2.Тренинговые занятия по подготовке к весенней сессии.....	19
Занятие 1.Как справиться со стрессом на экзамене?.....	20
Занятие 2. Уверенность на экзамене.....	21
Занятие 3. Уверенность на экзамене (продолжение).....	22
3. Рекомендации студентам первых курсов по организации своей учебно- профессиональной деятельности в ходе обучения.....	24
4. Разработка кураторского часа «Экзамены: установка на успех».....	28
Заключение.....	34
Список использованных источников.....	35
Приложение	
№1.....	36
Приложение № 2.....	37

Введение

Одной из наиболее важных проблем обучения в современном техникуме является адаптация организма обучающихся не только к учебной нагрузке, но к резкой смене окружающей социальной и психологической среды студентов. Переходный период от обучения в школе к обучению в техникуме характеризуется значительными изменениями места юноши или девушки в системе доступных им отношений, да и всего образа жизни в целом. Поэтому организации работы со студентами-первокурсниками по их адаптации к студенческой жизни должно быть уделено большое внимание. Процесс адаптации в техникуме - это, в первую очередь, процесс приспособления к новым условиям обучения и воспитания. Вхождение студентов в систему психологических связей и отношений в новой для него социальной ситуации, возникающей в их жизни в связи с поступлением в техникум, представляет собой развернутый во времени процесс по приобретению ими новых социальных статусов, определению изменившихся ролевых функций. Исходя из концепции персонализации личности В. А. Петровского, его можно разделить на четыре этапа: 1.формирование начальной психологической базы, необходимой для преодоления трудностей периода адаптации к обучению; 2.приспособление к общей специфике техникума; 3.приспособление к особенностям выбранной специальности и учебной группе; 4.расширение понятийного представления о выбранной специальности, подведение первичных итогов об адекватности собственного поведения в студенческой группе и правильности профессионального выбора. Большой интерес для исследования представляет социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у студента требуемого уровня в учебной деятельности: от того насколько быстро и легко проходит адаптация, настолько больше отдача сил, энергии и интеллекта от студента. В процессе социально-психологической адаптации студентов в техникуме возникают факторы положительной и отрицательной валентности. К существенно замедляющим процесс адаптации студентов факторам отрицательной валентности можно отнести:

- недостаточную способность студентов к успешной самостоятельной работе с большим объемом учебной информации;
- большую учебную загруженность;
- психологическую некомпетентность во взаимоотношениях студентов и преподавателей;
- конфликтные отношения с преподавателями и сокурсниками;
- низкий социальный статус в группе;
- отсутствие психологического и бытового комфорта в студенческих общежитиях.

Различные авторы, занимающиеся проблемой адаптации студентов к профессиональному обучению, считают главным средством адаптации активное усвоение социальных норм, ценностей, а также способов деятельности. К собственно социально-психологическим средствам адаптации относят выработку образцов мышления и поведения, а также приобретение, закрепление и развитие умений и навыков межличностного общения. Это

проявляется в социально адекватных способах реализации эмоциональных реакций, а также социально и профессионально значимых качествах общения, поведения и деятельности, в форме которых личность реализует свои внутренние тенденции, потребности и склонности, т.е. успешно находит себя в социальной среде, самоопределяется в ней и самореализует себя в учебно-воспитательной деятельности. На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:

- индивидуальные характеристики – личностные (в том числе возраст);
- ситуативные.

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека. Примером может служить такая черта, как тревожность. Тревожность, как состояние, вызванное ситуативными факторами, оценивается с помощью опросника Спилберга. К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (соглашательство), неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность), эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремление к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других. К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят: лимит времени, состояние стресса, состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх. В связи с этим, изучение социально – психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения в техникуме, является актуальной проблемой.

База реализации: Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО Ул ГАУ

Цель Создание условий для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности студента, мотивация на успешное освоение профессиональных компетенций.

Задачи:

- Формирование оптимальной адаптации студентов к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки студентов;
- Развитие групповой сплоченности, навыков работы в команде, принятие решений;
- Создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- Изучение психологического состояния студентов 1 курса в процессе адаптации;
- Провести тренинги, способствующие подготовке студентов к сессии, снижению уровня тревожности, повышению самооценки студентов;
- Развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

Критерии результативности:

Уровень тревожности.

Степень социальной адаптации.

Уровень самооценки.

Уровень общительности.

Уровень сплочённости.

Используемые методы и методики:

Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Эмпирические методы: определение направленности личности, методика определения уровня тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин), оценка уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского), оценка коммуникативных и организаторских склонностей (КОС), методика определения самооценки личности, социометрия, методика определения адаптированности к учебной деятельности и к группе.

Практическая и теоретическая значимость: результаты работы способствуют оптимизации процесса адаптации студентов-первокурсников, материалы исследования нацеливают на лучшее понимание причин социально – психологической дезадаптации студентов в процессе обучения в вузе.

Ожидаемые конечные результаты: приспособленность студентов к новой образовательной среде без ощущения внутреннего дискомфорта и бесконфликтное сосуществование с данной образовательной средой.

План проводимых мероприятий

№	Вид работы	Время проведения
1.	Психологический тренинг по адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме (6 академических часов).	Сентябрь
2.	Ознакомление студентов с рекомендациями по организации своей учебно-профессиональной деятельности в ходе обучения.	Октябрь
3.	Первичная диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.	Ноябрь
4.	Индивидуальное и групповое консультирование администрации института, классных руководителей, преподавателей, студентов и их родителей по всем направлениям работы.	В течение учебного года
5.	Промежуточная диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе	Февраль
6.	Классный час «Экзамены: установка на успех».	Март
7.	Тренинговые занятия по подготовке к весенней сессии студентов первого курса.	Апрель
8.	Итоговое тестирование, с целью определения уровня адаптации, сплочённости группы, психологической атмосферы в группе.	Май

1. Психологический тренинг

Психологический тренинг ускоряет и углубляет процесс знакомства первокурсников в ситуации специально организованного общения всей группы. Проведение данных занятий способствует более успешной адаптации студентов и существенно влияет на характер дальнейших взаимоотношений в группе. В тренинге используются разнообразные игры и упражнения:

- на знакомство;
- на снятие эмоционального напряжения;
- на снятие тактильных барьеров;
- на развитие коммуникативных навыков;
- на повышение взаимного доверия;
- на развитие навыков саморегуляции и др.

Предложенный цикл занятий проводится в течение одного учебного дня с перерывом на обед, в количестве 6 учебных часов. Каждая группа студентов первого курса проходит весь цикл занятий.

Занятие 1. Самопрезентация. Правила работы в группе.

Цель: Создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; выработка норм работ в группе; вхождение в игровую стиль взаимодействия.

Содержание занятия.

1.1. Самопрезентация.

Самопрезентация – умение формировать у других благоприятное впечатление о себе, то есть «подать себя» в выгодном свете.

Сейчас каждый по кругу начиная с меня, будет называть себя по имени и говорить, то, что он любит больше всего делать.

1.2. Знакомство с правилами работы в тренинговой группе, задачами и методами работы.

1. Называть друг друга по имени.
2. Уважать говорящего, уметь слушать, иметь право быть услышанным.
3. Хранить честь и достоинство участников группы за её пределами, как и свои собственные.
4. Говорить о том, что, думаешь и чувствуешь здесь и сейчас- по ходу общения в группе.
5. Говорить от своего имени.
6. Избегать прямых оценок людей («мне не нравишься ты»), говорить о действии того или иного человека («мне не нравятся твои поступки»).
7. Активно участвовать в происходящем.
8. Конфиденциальность.
9. Правило мобильного телефона: на время занятия все мобильные телефоны должны быть отключены и убраны.

Сообщение ведущего об основных задачах курса и методах работы.
(эта информация содержится во введении)

2. *Упражнения на углубление знакомства и установление эмоциональных контактов.*

2.1. *«Хорошо ли мы знаем друг друга?»*

Все студенты по команде ведущего должны быстро построиться в шеренгу.

а) по росту; б) по алфавиту (первой букве имен или фамилии); в) по цвету глаз или волос; г) по размеру обуви и т.д.

2.2. *«Девиз».*

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они выбрали себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет – соответствовать его характеру.

2.3. *«Сказочные шахматы».*

Цель - развитие умений и навыков социальной перцепции при использовании невербальных средств общения, развитие сообразительности, инициативности, формирование сплочённости группы. Если в группе меньше десяти человек, игра становится слишком лёгкой и не такой интересной.

Инструкция:

«В сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зелёное. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из них стоял дворец. В каждом дворце находились король и королева, принц и принцесса, главный министр, фрейлина, начальник стражи, повар, садовник, астролог и другие важные и не очень персоны. Легко догадаться, что в Синем королевстве у всех жителей костюмы были синего цвета, а в Зелёном – только зелёного. В остальном же никаких различий между королевствами не было. Даже внешне король Синего королевства почти не отличался от короля Зелёного королевства, и если бы не цвет одежды, их легко было бы спутать. Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно лёгкие пёрышки, разметало по сказочному миру. Когда ураган наконец затих, жители не могли понять, в каком из королевств – Синем или Зелёном - они оказались. Волшебный ураган не только всё перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета! Страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали. Однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям. Ведь каждый из них помнил, кто он и в каком королевстве жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. Давайте попробуем разрешить возникшую проблему. Каким образом, мы будем это делать? Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль досталась вам в нашей игре – повара или скажем – главного

министра. Цвет надписи на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важнейшее условие – никому не показывайте свою карточку! Посмотреть карточки можно только по моей команде».

Для игры нужно заготовить карточки по числу участников, которых должно быть чётное количество, поскольку обязательным требованием является равное число членов двух команд королевств. Иными словами, ведущий должен иметь два набора карточек с одними и теми же персонажами синего и зелёного цвета. Следует позаботиться, чтобы у ведущего имелся запас карточек. После начала занятия ему станет понятно, сколько человек присутствует, и он отложит в сторонку лишние карточки.

Примерный набор карточек для группы в шестнадцать человек:

Начальник стражи

Главный министр

Принц

Король

Королева

Принцесса

Повар

Астролог

Если в группе больше человек, то можно ввести дополнительные карточки с такими персонажами, как: казначей, работник, ведьма, иностранный посол, шут, солдат и т.п.

Организовать раздачу карточек можно разными способами. Если участники сидят в кругу, то ведущий сам может подойти и положить карточки на колени участника «рубашкой» вверх. Возможен вариант, когда каждый из участников сам вытягивает карточку из предложенного «веера».

«Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь... Одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано, и сразу снова положите их «рубашкой» вверх. Слева от меня (ведущий показывает) будет располагаться одно из королевств, а справа – другое. Я не знаю, какое из них окажется Синим, а какое – Зелёным. Ваша задача – навести порядок в королевствах. Вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения указан на доске.

Дорогие жители королевств! Помните, что ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Но ведь пока никто не знает, где будет Синее королевство, а где Зелёное. Для того, чтобы определиться, вам нужно договориться друг с другом. При этом учтите, что вы не можете слышать друг друга».

Первое условие: вам придётся общаться без использования речи – только с помощью жестов.

Второе условие: запрещается показывать рукой на предметы синего и зелёного цвета, имеющиеся в комнате. Ведь жители королевства потеряли

способность различать цвета. Эта способность вернётся, если вам удастся найти своё королевство.

Третье условие: запрещается писать на бумаге или в воздухе слова обозначающие цвет и выпавшую вам роль. Всем ли понятна инструкция? Если да – начинаем!

Комната освобождается от стульев и начинается игра. Найти своё место в шеренге не так уж сложно. Куда сложнее определиться с цветом королевства. Именно здесь возникают самые серьёзные трудности и проблемы. Если участники быстро справляются с заданием можно усложнить условия. Например, ввести требование всё время держать руки за спиной.

Процесс поиска королевства и своего места в нём может занять длительное время – 10-15 минут.

Интересно наблюдать за способами организации невербального взаимодействия. Выявляются лидеры, пытающиеся взять на себя руководство, и пассивные исполнители, ожидающие, пока другие определят им место в королевстве. Важно обратить внимание участников, что инструкцией им не запрещено показывать предметы нужного цвета разными частями тела (запрещено только рукой, но относительно ног или носа ничего не было сказано).

После того как обе шеренги выстроятся друг против друга, ведущий предлагает игрокам предъявить доставшиеся им карточки и назвать свою роль. Тем самым выявляется успешность (или неуспешность) выполнения задания.

Затем организуется обсуждение по следующим вопросам:

- Что помогло вам найти своё место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашёл удачные способы договориться без слов?
- Удалось ли кому-то, не нарушая правила, достаточно легко справиться с трудностями.

2.4. Упражнение «Я живу для...»

Каждый из участников должен продолжить фразу «Я живу для...» и попробовать осознать, что он чувствует «здесь и сейчас».

2.5. «Конверт откровений»

Каждому студенту предлагается вынуть из конверта вопрос, написанный на полоске бумаги и ответить на него. Начинает сам.

Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует, интересуется членов группы, узнать, каковы их ценности, убеждения и т.д.

Примерные вопросы:

- Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в него?
- Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?
- Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?
- Если бы вы в течение одного дня были невидимы, то как бы вы этим воспользовались?
- Ваша любимая книга?
- По каким критериям вы выбираете друзей?
- В какой стране вы хотели бы жить?
- Чем вы любите заниматься в свободное время?

2. 6. «Путаница».

Инструкция ведущего:

«Поднимите руки, кто любит испытывать себя в неизвестном?»

Два-три человека, поднявшие руки первыми (это неформальные лидеры или претендующие на их роль) отправляются за дверь, а все оставшиеся, стоя в кругу, берутся за руки и «запутываются». Из-за двери приглашаются любители неизвестного и после знакомства с заданием начинают «распутывать».

2.7. «Свободный рисунок».

Всем членам группы выдаются листы бумаги и карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, чтобы это было выражением собственных чувств, переживаний.

После того, как задание выполнено, организуется импровизированная выставка рисунков. Можно смешать рисунки, а затем предложить группе рассмотреть каждый рисунок и определить, кому он принадлежит, или предложить автору прокомментировать свой рисунок, обратив особое внимание на ощущения, которые возникали в процессе творчества.

2.8. Рефлексия.

Обмен впечатлениями в группе, анализ своего состояния до начала занятия и в момент его завершения.

Занятие 2. Самораскрытие. Принятие себя.

Цель: осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего «Я» и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции, устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

Содержание занятия.

1. Упражнение «Ком» имен.

Группе предлагается встать в круг и, начиная с ведущего, назвать своё имя. Причём каждый следующий участник называет сначала имена тех, кто представился, и в конце своё имя. Последний участник называет имена всех стоящих в кругу.

2. Упражнение «Интервью»

Необходимо разбиться на пары, так, чтобы в паре был малознакомый человек. Рассказать поочередно что-нибудь о себе своему собеседнику в течение 5 минут, но то чем вы бы хотели поделиться со всеми. Затем каждый представляет своего собеседника.

1. Упражнение «Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он ценит, любит, принимает в себе о том, что даёт ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Что может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Говорят по кругу, передавая мяч. Остальные не задают вопросы, не высказываются, остаются только слушателями.

2. Самодиагностика уровня самоуважения. (по Розенбергу)

Инструкция: «На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются»: полностью согласен – 4 балла; согласен- 3 балла; не согласен – 2 балла; абсолютно не согласен – 1 балл.

Я чувствую, что я достойный человек –

Я всегда склонен чувствовать себя неудачником-

Мне кажется, что у меня есть хорошие качества-

Кое-что я способен сделать не хуже, чем большинство-

Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться-

Я к себе хорошо отношусь-

Я в целом удовлетворён собой-

Мне бы хотелось больше уважать себя-

Иногда я ясно чувствую свою бесполезность-

Иногда я думаю, что я во всём не хорош-

Обработка результата:

суммировать баллы по пп. 1, 3, 4, 6, 7;

суммировать баллы по пп. 2, 5, 8, 9, 10;

из первой суммы вычесть вторую;

к разности прибавить 15.

Интерпретация результата:

30-20 баллов - уровень самоуважения высокий. Высокая активность в общении, стремление к лидерству.

19-10 баллов – уровень самоуважения средний. Активность умеренная. Зависимость от постороннего мнения, способность посчитаться с мнением других. Осторожность в ситуациях выбора (иногда избыточная).

9-0 баллов – уровень самоуважения низкий. Тревожность. Мнительность. Депрессивность. Возможны психосоматические заболевания. Необходима психотерапевтическая поддержка.

Творческая разминка.

1. Игра «Поменяйтесь местами все кто...»

Правила игры: ведущий называет определённый признак, свойство человека, характеризующее внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т. д. Все кому данный признак или свойство

присущи, должны пересесть, поменяться местами. Например, поменяться местами тем, кто носит украшения, кто считает себя оптимистом и т.д.

Начинает игру педагог, продолжает тот, кто остался стоять.

2. Упражнение «Супер предмет»

Разбиться на подгруппы по 3-4 человека. Предлагается придумать и записать как можно больше способов использования данного предмета. Например, мобильный телефон.

Время на обсуждение – 5 минут.

Далее озвучивают свои способы использования предмета, и выбирается самая сообразительная подгруппа.

3. Упражнение «Представьте себя ребёнком»

Материал: листы бумаги, карандаш.

В каждом из нас до сих пор находится ребёнок. Мы живём с грузом тех суждений, которые слышали, будучи детьми. Основа нашего жизненного сценария – то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и запишите на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите всё то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя.

Какой из этих списков длиннее? Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

4. Упражнение «Моё имя»

Имя каждого из нас звучит по-разному, хотя они могут быть одинаковы. Напишите на листе бумаги своё имя в столбик, так как вам нравится, чтобы вас называли. Например,

Л

Ю

Д

А

Выберите букву, которая больше всех вам нравится. Напротив этой буквы напишите качество, которым вы обладаете, следующая буква – качество и т.д. Посмотрите, какими качествами вы обладаете....

Л- ласковая

Ю- юркая

Д- добрая

А- активная

5. Упражнение «Мне нравится, когда меня зовут...» (средний мяч)

Ведущий бросает каждому члену группы мяч три раза: первый раз просит назвать своё имя, второй – как ему нравится, чтобы его называли, третий – как не нравится.

6. Упражнение «Принятие своего имени»

Студентам предлагается по очереди произнести своё имя с различными интонациями, а затем отрефлексировать чувства, возникающие в процессе выполнения упражнения.

Что означает «принять себя»?

7. Рефлексия занятия.

Обмен впечатлениями, что понравилось или не понравилось...

Занятие 3. Мир наших эмоций и чувств

Цель: выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияние на человека, его поведение. Осознание необходимости овладения эмоциональной культурой.

Содержание занятия.

1. Упражнение «Летающие имена» (средний мяч)

«Я – Ирина, бросаю Ивану...», пока всех мяч не обойдёт.

2. Упражнение «Комплименты»

Инструкция: «Возьмите в руки мяч и бросьте его тому, для кого у вас припасены комплименты и лестные замечания. Постарайтесь разнообразить их палитру, не повторяйтесь. Только будьте искренними. Получше приглядитесь друг к другу и убедитесь у каждого есть чему поучиться. Поделитесь своими впечатлениями.

3. Творческая разминка.

Упражнение «Умейте расслабляться».

Ведущий читает, студенты выполняют.

«Расположитесь удобно. Поочерёдно проделайте все указанные действия:

Сожмите кулаки... сильнее... ещё сильнее...расслабьтесь.

Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки.

Втяните голову в плечи...глубже. Расслабьтесь.

Вдохните, задержите дыхание. Выдохните.

Вытяните руки и ноги...сильнее. Расслабьтесь.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по вашему телу распространяется мягкая тёплая волна. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Представьте ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Прочувствуйте...теперь ваш дух и тело готовы работать дальше. Ощутите радость от своего хорошего настроения. Считая от 10 до 1, выйдите из состояния релаксации.»

1. Беседа «Ваши привычные эмоции»

От чего зависит наше настроение?

Какое настроение у вас чаще всего преобладает?

С чем это связано?

Умеете ли вы регулировать своё настроение?

С помощью, каких приёмов вам удаётся это делать?

1. Задание на углубление самопознания.

Заполните таблицу:

Мои ценности	Радости (что больше всего радует, приводит в хорошее расположение духа)	Огорчения (что раздражает, подавляет, приводит в скверное настроение)
1.	1.	1.

2.	2.	2.
3.	3.	3.

Выстройте ряд в убывающем порядке: от самого значимого до незначительных мелочей. Ряд должен включать не менее 10 пунктов, максимум – 20. Сопоставьте соответствующие пункты после заполнения. Что вы видите? Почему, на ваш взгляд, иерархия ценностей и чувств по конкретным поводам не согласуется, исчезает логика? В чём дело? Почему крупные события жизни оставляют нас странным образом равнодушными, а мелочи будоражат? Ценность и значимость – это одно и то же? Как достигнуть их гармонизации?

1 Способы взаимодействия с отрицательными эмоциями.

Назовите, какие способы борьбы с отрицательными эмоциями вы используете, передавая мяч друг другу? Нужно ли с ними бороться?

5.1. Способы борьбы с отрицательными эмоциями.

Чаще всего используются следующие способы борьбы с отрицательными эмоциями:

- Жестоко страдаем от возникшей эмоции (например, от гнева). Это самый короткий путь к болезни.
- постепенно вытесняем возникшую отрицательную эмоцию положительной. Этот путь тоже ведёт к болезням, но с меньшими потерями.
- Как только отрицательная эмоция возникла, мгновенно «давим» её в самом начале. Если упустить время и сделать это с опозданием, она успеет принести много вреда. Мгновенному подавлению эмоций можно научиться, хотя и этот путь ведёт к заболеваниям, но меньшим.
- Принимаем любое событие как посланное Богом для испытания и учёбы, для нашей же пользы. Этот путь ведёт к здоровью и мудрости.
- Учимся отстранённо наблюдать возникшую отрицательную эмоцию, чувствуя её распространение. Пассивное за ней приводит к её уничтожению.
- Даём возможность выплеснуть эмоции, не загоняя её вглубь, а реагируя. Это светский метод, позволяющий сохранить своё физическое и психическое здоровье, но ослабить духовное.

5.2. Способы сжигания отрицательных эмоций физическими усилиями.

1) Как только возникла сильная эмоция гнева, сделайте вдох. На выдохе сожмите сильно кулаки, так, чтобы даже пальцы побелели, руки задрожали от усилий. Держите напряжение до тех пор, пока не кончится выдох. Сделайте это раз, два...десять – до сильной усталости. Иными словами, сильное мышечное напряжение ослабляет действие эмоции на организм.

2) При возникновении отрицательной эмоции начинайте усиленно дышать в течение 5-10 минут. Дышите глубоко. Наступит успокоение.

1 Игра «Мафия»

Цель: развитие личностных качеств, таких как эмпатия, рефлексия и идентификация, умения работать в группе.

Мафия – занимательная командная психологическая игра с детективным сюжетом. В игре сталкиваются простые жители города и представители мафии. Суть игры мафия состоит в том, чтобы как можно быстрее и с наименьшими

потерями уничтожить всех членов команды противника. Исход мафии зависит в основном от правильно выбранной тактики и стратегии представителей той или иной группы, от опыта участников и других факторов. Наблюдает за ходом игры ведущий мафии.

Играют в Мафию, как правило, от 8 и более человек за одним игровым столом. Игра начинается с раздачи карт, по одной на каждого игрока. Каждая карта обозначает одну из игровых ролей. Увидеть ее может только тот игрок, которому она досталась.

Ведущий постоянный. Перед началом игры, каждый смотрит свою карту и узнает игровую роль, которой ему предстоит играть. Весь игровой процесс, делится на две основные части - день и ночь.

Первая ночь - это ночь знакомства. Когда ведущий объявляет о наступлении ночи, все игроки должны надеть «маски».

По команде ведущего, просыпается мафия. Игроки с ролью Мафия – открывают глаза и знакомятся друг с другом, а так же с ведущим.

По команде ведущего, Мафия засыпает, надевая маски и ведущий по тому же принципу знакомится с другими обладателями активных ролей.

После того, как все игроки с активными ролями, показали себя ведущему и надели маски - все просыпаются и начинается день. Активной ролью, считается роль, которая может просыпаться ночью и совершать различные действия, предусмотренные правилами игры для этой роли. То есть это все роли, кроме мирного жителя. Основная задача игры, для мирных жителей - найти и казнить всех мафиози. Для мафиози - убить всех мирных жителей, скрывая при этом от них в дневное время, кем они являются на самом деле, участвуя в обсуждениях и голосованиях, наравне с остальными игроками. На стороне мирных жителей, так же играют игроки с остальными активными ролями, кроме мафии. Казнь проводится днем, путем голосования всех участников. В один день, игроки имеют право исключить из игры, одного человека, то есть казнить его. Далее, после казни, снова наступает ночь и все надевают маски. По команде ведущего просыпается мафия и совместно выбирает одного из мирных жителей, чтоб убить его. После того, как город снова просыпается, житель выбранный мафией, исключается из игры. Таким образом, для мирных жителей, которые теряют по одному человеку каждую ночь, важно не ошибиться и казнить на голосовании именно мафиози, а не одного из граждан, ведь как только число мирных жителей сравняется с числом мафиози в игре - мафия автоматически побеждает. Для мафии - необходимо в дневное время не вызвать на себя подозрения и попытаться убедить других в своей непричастности к мафии, казнив при этом мирного гражданина. Ночью же, мафия должна попытаться убить самых опасных на ее взгляд игроков, в том числе, игроков с активными ролями, которые играют на стороне мирных жителей, так как именно они представляют для мафии наибольшую опасность. В выборе стратегии, игроки абсолютно свободны, но никто и никогда не может показывать свою карту или снимать ночью маску (если ведущий не объявил очередь его роли), вплоть до того как не будет убит, либо игра не окончится. Если в первый день выбирается только одна кандидатура – она не голосуется. Если в ходе

голосования два или несколько игроков набирают одинаковое количество голосов, то каждый из игроков получает право на то, чтобы убедить остальных участников игры в своей честности и непричастности к мафии. Такая ситуация называется «автокатастрофа». Затем происходит повторное голосование. В случае если игроки снова набирают одинаковое количество голосов, проводится другое голосование, в ходе которого решается, удаляются ли все кандидаты на выбывание, либо остаются. Если голоса снова делятся поровну, то участники остаются в игре. После наступления ночи мафия опять просыпается, и может убить оставшегося в живых горожанина. Мафиозные игроки совещаются жестами и взглядами, а затем показывают ведущему жестами кого именно они выбрали. Чтобы убить игрока, все члены мафии должны быть согласны. Утром после того, как мафия заснула, просыпается комиссар. Он может проверить одного из игроков на причастность к мафии, чтобы в последствии убить его или, убедившись в его честности, опираться на его мнение и доводы. Комиссар указывает ведущему на какого-либо игрока, а ведущий кивком или поворотом головы показывает, причастен он к команде мафии или горожан. Если комиссара убивают, то далее не происходит утренних проверок. Днем объявляется о том, кто был убит, и снова начинается обсуждение и осуждение одного из кандидатов. Каждый игрок собирает огромное количество информации и составляет свой список подозреваемых. Необходимо внимательно следить, кто и против кого голосовал, кого убили ночью, кто как себя вел, сколько осталось членов мафии, кого проверял шериф и т.д. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не убьет или не посадит своих соперников. При этом мафия побеждает и в том случае, если остается равное количество представителей мафии и горожан.

В ходе игры запрещается:

- говорить, не дождавшись своей очереди;
- обращаться к ведущему;
- употреблять в речи ненормативную лексику и оскорблять других участников;
- дотрагиваться до других игроков и жестикулировать во время ночи;
- употреблять слова «честно», «честное слово», «клянусь», а также слова, относящиеся к религии и к Богу.
- подглядывать ночью осознанно и неосознанно;
- подавать протест до окончания игры;
- отклоняться от указаний ведущего или следовать его указаниям слишком медленно;

- подсказывать играющим, если игрок находится вне стола, а также слишком громко разговаривать и создавать шум;
- спорить с ведущим и провоцировать конфликт.

За вышеописанные нарушения игрок получает замечания, либо вовсе удаляется из игры. Если нарушение было достаточно серьезным, например, подсматривание ночью, то игрока по решению ведущего могут удалить на достаточно длительное время. При любом удалении участник игры не имеет права на последнее слово и немедленно покидает стол. Если игрок получает 3 замечания, то он лишается права голоса на ближайшем круге. Если участник набирает 4 предупреждения, то он выбывает из игры. Участник может подать протест ведущему при нарушении правил игры, но только после ее окончания. Если за протест полностью проголосует протестующая команда и 1 игрок из противоположной команды, то результат игры может быть изменен или же принимается решение переиграть ее.

7. Упражнение «Невербальный подарок».

1. Инструкция: «Подарите своему соседу справа невербальный подарок, такой какой было бы ему приятно получить. А он должен отгадать, что ему подарили и поблагодарить за подарок».

8. Рефлексия занятий.

2. Тренинговые занятия по подготовке к весенней сессии

Данные занятия предлагается проводить со студентами, испытывающими тревожность, беспокойство при подготовке к экзаменам, которые выявляются с помощью тестовых методик. Занятия проводятся один раз в неделю, в течение месяца.

Занятие 1. Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: познакомить студентов с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мяч.

Разогрев.

Упражнение «Самое трудное»

Ведущий. Тот у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это - ...» и бросить мяч любому другому человеку (ответы не должны повторяться).

Презентация темы.

Ведущий. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию. Существуют психологические способы, как справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование.

Беспокойство – это одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Ещё справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние помогает обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжёлыми»

Анализ:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ-это дыхание на счёт. Нужно предложить принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счёта делается – вдох, на четыре счёта – выдох.

Анализ:

- Как меняется ваше состояние?

- Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т. д.) и положить его перед собой. В течение четырёх минут удерживайте всё внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

- Справились ли вы с заданием?

- Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

- Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция: «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных- догадаться, о чём идёт речь».

Анализ:

- Трудно ли было выбрать важную цель?

- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?

- Не слишком ли глобальные ваши цели, или может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия.

Подводится итог занятия. Предлагается ответить на вопросы:

- Как себя чувствуете?

- Что было легко, а где почувствовали трудности?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Занятие 2. Уверенность на экзамене

Цель: повысить у студентов уверенность в себе, в своих силах.

Необходимые материалы: листы бумаги и авторучки (по количеству студентов), мяч.

Разогрев.

Упражнение «Передача хлопка»

Студенты должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз и назвать своё имя.

Презентация темы.

Обсуждение фразы, которая записана на доске:

«Человеку нужно, прежде всего, верить в себя».

Вывод: Вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах и в жизни.

Ведущий. Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что ещё помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники релаксации, которую мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего надо вести себя уверенно. Когда ведёшь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Портрет»

Отвечая на вопросы ведущего, студенты устно «рисуют портрет» человека, который верит в себя.

- Если человек верит в себя, то какую одежду он предпочитает носить?

- Как общается с друзьями?

- С родителями?

Проигрывание.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Цель: расширить представление студентов об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей института решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая - «Неуверенность».

В скульптуре должен быть задействован каждый студент. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности».

Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: помочь студентам найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Ведущий. Человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние или внешние источники силы.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения задания.

Вывод: внутренние источники уверенности в себе: ум, умение защититься, умение напасть, душевные качества, способности. Внешние источники силы – семья, друзья, природа, деньги.

Раздать карточки с позитивными утверждениями внутренних ресурсов.

Позитивные утверждения.

- Я могу это сделать.
- Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.
- Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.
- Я могу, когда говорю себе, что я могу.
- Я могу измениться так, как считаю нужным.
- Я могу ответить так, как считаю нужным.
- Я имею право вслух говорить о своём мнении.
- Моё мнение может отличаться от остальных.
- Моё мнение интересно и важно для окружающих.
- Я достаточно умён, чтобы быть успешным.
- Меня все замечают даже, если я специально не привлекаю к себе внимания.

Выбрать те утверждения, которые вам подходят.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т. д.), дарить свои пожелания».

Занятие 3. «Уверенность на экзамене» (продолжение)

Цель: повысить у студентов уверенность в себе, в своих силах и помочь понять им, что вера в себя необходима для развития человека.

Необходимые материалы: листы бумаги и авторучки (по количеству студентов), мяч.

Разогрев.

Упражнение «Поменяйтесь местами ...»

Стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким – то признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», - и все кто его любит, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру.

Презентация темы.

Обсуждение фразы, которая записана на доске:

«Каждому нужно знать, что и кто придаёт ему уверенность в себе».

Вывод: Вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах и в жизни.

Проигрывание.

Упражнение «Копилка источников уверенности»

Ведущий: Человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние или внешние источники силы.

Совместно со студентами собирается их «копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Затем записывают, каждый свои источники силы на листе бумаги.

Обсуждение.

Упражнение «Приятно вспомнить».

Цель: обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твёрдо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Работа с рассказом.

Жил – был один студент. Звали его ... (Придумайте сами). Он очень хотел измениться, потому что учился не так, как ему хотелось. В группе он мечтал быть первым, но тоже не получалось. Родители постоянно ругали его за различные слабости. Он действительно хотел измениться, но не мог. Он чувствовал, что дальше будет ещё хуже, на душе было тоскливо. Но однажды к нему подошёл один человек. Я даже не знаю, был ли он его другом или незнакомцем. Может быть, даже это была его мама или учительница. Этот человек сказал подростку: «Не меняйся. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя просто за то, что ты существуешь». И подросток вдруг почувствовал себя очень счастливым и начал просто радостно жить, так же принимая и любя окружающих. А через некоторое время заметил, что стал

лучше учиться. А когда он заболел, то телефон его «обрывали» его друзья. А мама ласково сказала ему: «Ты сильно изменился, сынок». – «Да, я изменился, - удивлённо сказал подросток, - и я буду меняться, потому что...»

Студентам предлагается продолжить рассказ.

Делается вывод, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию.

Вывод: Уверенному в себе человеку легче изменяться. А помочь стать уверенным может принятие тебя окружающими.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

Студенты должны продолжить фразу: Уверенность для меня – это ... (передавая мяч друг другу).

3. Рекомендации студентам первых курсов по организации своей учебно-профессиональной деятельности в ходе обучения.

Данные рекомендации предложены для студентов первого курса они помогут им наиболее удачно адаптироваться в учебном заведении и избежать проблем, связанных с различными психологическими трудностями.

1. Главное стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности. То есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одарённых» или «успевающих» студентов. Успех в учёбе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение в высшем учебном заведении – это и одновременно своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого студента – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

1. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема. Постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «всё-таки интересно» Вы «всё-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя. То может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнёт рассуждать смело и с озорством. Если это кажется невероятным, просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя. Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель всё-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекций, можно использовать ещё один приём. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдёте слабое звено в рассуждениях преподавателя, попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога, который уже после лекции на семинаре может превратиться в диалог реальный. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной.

- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

2. Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд всё то, о чём говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

- Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.

3. Правила подготовки к зачётам и экзаменам и корректного поведения при их сдаче преподавателям:

- Лучше сразу сориентироваться во всём материале и обязательно расположить весь материал согласно вопросам, чтобы вы точно знали, где что у вас записано.

- Подготовка также предполагает и переосмысливание материала. И даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда зачёт принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента.

- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» - это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то скорее всего, он и (зачёты) экзамены будет сдавать более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.

- Если преподаватель, с точки зрения студента, необъективен, то у него есть формальное право потребовать проведения зачёта с участием другого преподавателя.

4. Как планировать свою деятельность.

- Прежде чем выполнить любое дело, чётко сформулируй цель предстоящей деятельности.

- Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
- Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
- Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
- Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
- Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учётом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
- По окончании работы проанализируй её результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

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

- *Как воспитывать волю.*
- Понаблюдай за собой в течении какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя цель.
- Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!
- Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.
- Овладей тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого, от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
- Пользуйся любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.
- Умей отступить. Но всегда помни, что такие тактические поражения не должны колебать уверенности в стратегической победе. Один срыв – это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.
- Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя за достигнутый успех.
- *Как управлять своими эмоциями.*

Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных. необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог

симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

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

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

- используйте «я - послания», избегая «ты - осуждений», то есть сообщайте о своем чувстве, не обвиняя партнера, а делясь с ним переживаниями;
- осуществляйте «мы - подход», говорите о вашей с партнером ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте партнеру свободу выбора;
- говорите открыто, дружелюбно, искренне; будьте «конгруэнтны» - ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;
- выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниями.

4. Как готовиться к экзамену.

- Самая популярная ошибка в подготовке к экзамену – действовать по принципу: «Проходить по очереди все билеты» (например, оставшийся месяц разбиваются на 30 частей: один день – один билет).

- Московский психолог А.Пронин предложил удачную альтернативу – технику подготовки «3 – 4 – 5» - Время до экзамена (год, месяц, неделя) делиться на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней – на четверку, а в оставшиеся – отшлифовать знакомые и убрать ошибки. У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главное: знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создается представление о предмете как о целом.

5. Опытные преподаватели, утверждают, что непотопляемый студент – это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие о его общей структуре. Разумеется, такой студент прекрасно владеет и чистой техникой, подготовки к экзамену. Английские консультанты Ф. Орт и Э.Клайер в книге «Экзамены без стресса» обобщили подобный опыт:

- Организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя важного стимула – чувства выполненного долга при постановленной цели;
- Знания свой золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъема, а какими – в часы спада;

- Если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;
- Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;
- Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучше средство от переутомления;
- Обойдитесь без стимуляторов (кафе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменами и так на взводе;
- Вечером перед экзаменом надо заняться любимым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться; последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.
- Говорят, «плохому» студенту всегда не хватает одной ночи перед экзаменами. Но и у него немало возможностей выкрутиться.

Во-первых, по дороге в вуз надо листать материалы уже знакомые, чтобы подготовиться психологически – вот сколько я знаю.

Во-вторых, надо иметь в виду, что ошибка обычно лучше полного молчания. Ведь на любом экзамене испытываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда вызывает уважение. Классический студенческий анекдот повествует, как два студента – прогульщика были признаны лучшими в общежитии. Во время социального опроса: «За сколько времени вы смогли бы выучить китайский язык?», один из них спросонья бросился будить своего товарища с криком: «Вася, вставай! Завтра китайский сдавать».

Когда получите билет, не торопитесь. Здесь тоже есть своя наилучшая тактика:

- прочитайте весь билет до конца;
- оцените, какой пункт для вас самый легкий;
- наметьте себе последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному;
- если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей не раньше разумного времени, не бросайте сразу;
- следите по часам за временем отведенным вами на каждый пункт.

. Разработка кураторского часа «Экзамены: установка на успех»

Цели:

- формирование позитивного отношения к экзамену;
- осознание собственной ответственности за него;
- обучение способам самоконтроля эмоционального состояния.
- *Участники классного часа:* студенты группы и классный руководитель.
- *Подготовка:* для кураторского часа потребуются бланки с вопросами анкеты, раздаточный материал по количеству студентов, музыка для релаксации.

План классного часа.

1. Вступительное слово кураторского руководителя.

Очень скоро наступят ваши первые экзамены в техникуме. Успешная сдача экзаменов зависит только от вас, как вы будете готовы, с каким настроением придёте на экзамены.

2. Лекция педагога - психолога.

Общественная жизнь постоянно ставит человека в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта, подтверждать определенный уровень умений и навыков. Многие из подвергшихся подобным испытаниям недостаточно хорошо знают предмет и психологически зависят от экзаменаторов, испытывая при этом целую гамму отрицательных эмоций – волнуются, беспокоятся, напрягаются, испытывают страх. Стресс, связанный с экзаменом, предполагает защиту не только своего профессионального уровня, но и своего психоэмоционального состояния и энергетического тонуса, требует интенсивной интеллектуальной деятельности, напряжения ума и памяти.

Социологические опросы показывают, что студенты воспринимают экзамен как «поединок вопросов и ответов», как «изоощренную пытку», как «интеллектуальную и эмоциональную перегрузку». Значимость экзамена вызвана тем, что его итоги влияют на социальный статус молодого человека, его самооценку, материальное положение, на дальнейшие перспективы обучения в техникуме и, возможно, дальнейшую профессиональную карьеру. Такие факторы как, длительное ожидание экзамена, элемент неопределенности при выборе билета и жесткий лимит времени на подготовку усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений что сопровождается «гормональной и вегетативной бурей».

При подготовке к экзамену одновременно возникает множество проблем: как чувствовать себя уверенно, как правильно излагать материал, как лучше распределить время?

- С чем связаны психологические трудности во время экзаменов? (ответы обучающихся)

Прежде всего, это проблемы сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Вам необходимо рационально организовать своё время и пространство таким образом, чтобы успеть всё выучить и повторить.

Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с экзаменационной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Экзамен – это проверка не только знаний студента, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?»

Словом, ситуация экзамена является для студента стрессовой, причём в борьбе с этим стрессом ему требуется помощь взрослого.

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Традиционно под стрессом понимается состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном в экстремально сложных условиях. Есть и такое определение, данное американскими психологами: «Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей,

когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у обучающихся. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, однако можно воздействовать на самый важный аспект – личность студента. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер.

Для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку. Только в случае работы по этим двум направлениям студент может рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по изучаемому предмету, а с другой – на получение высокой оценки во время экзаменов.

Теоретическая подготовка к экзамену делится на два раздела: в течение всего учебного года и предэкзаменационная. При организации предэкзаменационной работы во время сессии очень важно организовать режим дня.

Во-первых, равномерно распределить учебный материал на всё время подготовки (количество вопросов делится на время подготовки к экзамену, причём вторую половину дня перед экзаменом нужно оставить в резерве), а во-вторых, оптимальным образом организовать быт, так чтобы в нём не было ночных занятий, злоупотребления никотином и кофеином, а также выделено специальное время для физической активности. Мы вас уже знакомили с техникой подготовки к экзамену: «3 – 4 – 5» - время до экзамена (год, месяц, неделя) делятся на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней – на четверку, а в оставшиеся – отшлифовать знакомые и убрать ошибки.

В период экзаменов не следует радикально менять режим дня. Так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время экзаменационной сессии желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения заключаются в следующем.

1) Режим сна и бодрствования.

Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Так как именно во время сна происходит перевод информации, полученной за день, из оперативной памяти в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведённого на сон. Не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо

ночного сна желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон.

2) *Чередование умственной и физической деятельности.*

Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. Способ физической активности не имеет существенного значения – это может быть обычная физзарядка, аэробика и пр. особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счёт работы мышц. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1-2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе.

3) *Питание.*

Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание. При более редком питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и соответственно нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела.

Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов: овощей и фруктов. Они не только являются источником витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника. Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимый напряжённой учёбой во время сессии.

3. *Тест «Подвержены ли вы стрессу?»*

Для того, чтобы узнать, подвержены ли вы стрессу, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы. Отвечайте быстро, правильных или неправильных ответов быть не может. Отвечайте «да», «иногда», «нет».

1. Часто ли у вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли вы ухудшение способности сосредоточиться?
3. Замечаете ли вы, что ваша память стала хуже?
4. Есть ли у вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли вас беспокоят боли в области позвоночника?
6. Бывают ли у вас сильные головные боли?
7. Есть ли у вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли вы, что отдых не даёт желаемого результата?

9. Скучаете ли вы на учёбе?
10. Легко ли вас вывести из себя?
11. Замечаете ли вы за собой склонность к излишней суете?
12. Часто ли вам хочется выпить?
13. Часто ли вы курите?
14. Бывает ли, что вам трудно завершить мысль?
15. Часто ли вы перестаёте себе нравиться?
16. Часто ли вам без видимой на то причины становится тревожно?
17. Часто ли вам не хочется видеть вообще никого?

Обработка результатов.

Подсчитайте набранное вами количество баллов: «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

0-5 баллов, вы скорее всего, отнеслись к тесту поверхностно, потому что такая степень неподверженности к стрессам – это действительно невероятно.

5-10 баллов. Вам можно позавидовать, вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных и опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны.

10- 25 баллов. Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса – средний. Это значит, что избавление от стрессов не будет для вас большой трудностью.

25 – 34 баллов. Уровень стресса - высокий. Вам стоит задуматься о последствиях. Если вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Не пренебрегайте своим здоровьем: вам надо срочно изменить свою жизнь.

4. Обучение способам самоконтроля эмоционального состояния.

Для нормализации своего физиологического и психологического состояния вы можете применять две группы приёмов, одна из которых направлена на снижение эмоционального напряжения, чувства тревоги, дискомфорта, например: Я- расслабляюсь – и- успокаиваюсь», «Я- спокоен- и – уверен – в себе», а вторая – на мобилизацию организма, с помощью метода позитивного целеполагания, например: «Я успешно сдам экзамены!», «Я буду смелым!», «Я с надеждой смотрю в будущее!» и т.д.

Также есть очень эффективный способ борьбы с тревогой – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание. Правила составления формулы аутотренинга.

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме, без частицы «не».

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например: «Всё хорошо в моём мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен.»

Составьте, пожалуйста, формулы аутотренинга для себя. (5- 7 минут)

Прочитайте.

Ещё один эффективный способ борьбы со стрессом - это релаксация, которая направлена на мышечное и дыхательное расслабление.

5. Релаксация.

1. Расположитесь удобно. Положение вашего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Вы концентрируете волевые усилия на управление своими нервами, своим телом, своим состоянием. Вы полностью контролируете свое тело и психику.

2. Вы никуда не спешите. Мысленно очертите вокруг себя линию. За этим кругом оставьте все свои заботы. Вы пребываете в абсолютном покое. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Вы легко контролируете свое тело, свою психику. Вы отрешились от всех забот и полностью успокоились. Полностью погружаетесь в свой внутренний мир. Вы внутри себя. Вы слились сознанием с собственным телом. Ваше "я" проникло в каждую клеточку организма. И каждая клеточка организма охотно выполняет пожелания вашего "я".

3. А сейчас сосредоточьте внимание на своем лице. Вы контролируете и расслабляете мышцы лба, щек, губ. Ваши веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Зубы не стиснуты, а кончик языка расположен у основания верхних зубов. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо – маска.

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Вы делаете спокойный вдох, выдох и устанавливаете удобный, успокаивающий ритм дыхания. Ваше дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Вы вдыхаете спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет голову, грудь, тело.

6. Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила вашу правую, а затем левую руку. Вы отчетливо ощущаете тяжесть в руках. А сейчас переключаете внимание на правую ногу. Вы очень хотите, чтобы правая нога стала тяжелой... Правая нога стала тяжелой...

Нога стала тяжелой... Стала тяжелой... Тяжелой... Вы переключаете внимание на левую ногу. Вы очень хотите, чтобы ваша левая нога стала тяжелой... (Далее постепенное укорочение формулировки). (Пауза).

Приятная, теплая, спокойная тяжесть наполнила вашу правую и левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Вы полностью расслаблены. (Пауза).

7. В состоянии релаксации вы отлично отдохнули, освободились от нервного напряжения. Вы очень спокойны. Спокойствие дало вам уверенность, силу, здоровье. Вы здоровы, уравновешенны, энергичны в любой обстановке. Вы отлично отдохнули.

8. А сейчас ваше дыхание становится глубже и энергичнее... Появляется приятное мышечное напряжение. Оно устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Ваш организм наполнен бодростью и энергией. Вы сжимаете кулаки, поднимаете руки, открываете глаза... Вы легко входите в состояние бодрствования.

После выполнения упражнений на релаксацию вы будете чувствовать себя отдохнувшими, полными сил и энергии.

б. Подведение итогов.

Важно помнить, что то, как вы подготовитесь, и сдадите экзамены, зависит полностью от вас. Поэтому готовьтесь и настраивайтесь на успех. На память вам хочу выдать примеры релаксационных упражнений и памятку «Как подготовиться к сдаче экзаменов».

Раздаточный материал в приложениях № 1 и № 2.

Заключение

Поступление в техникум и обучение в нем сопровождается включением вчерашних выпускников школ в новую для них культурно-образовательную среду, что является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения. В психологической адаптации студентов в вузе принято различать следующие виды:

- 1) адаптацию к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.);
- 2) адаптацию к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);
- 3) адаптацию к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

И если адаптация к будущей профессии преимущественно приходится на старшие курсы, продолжаясь после поступления на работу, то адаптация к учебной деятельности и к группе должна произойти как можно раньше, поскольку в противном случае возникнут затруднения в актуализации необходимых для успешного обучения и овладения профессией познавательных и личностных ресурсов. Если студент не сможет в короткие сроки освоить предъявляемые к нему в техникуме требования, а также найти общий язык и взаимопонимание с однокурсниками и преподавателями, то это, несомненно, скажется на его успехах в учебе и желании учиться, что повлечет за собой отчуждение от образовательной среды и уход из института.

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

- 1) удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;

- 2) принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;
- 3) способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

Проблема адаптации студентов в вузе особенно актуальна в настоящее время. Выпускники сельских школ, привыкшие к иному, чем в городе, укладу жизни часто испытывают трудности в адаптации к новой для себя среде и к условиям обучения в институте. В этой же ситуации оказываются молодые люди, которые еще в школе испытывали трудности при обучении и поступили в институт по «договору с родителями». Трудности адаптации могут обуславливаться и индивидуально-типологическими особенностями студентов. Все это ставит перед психологической службой института проблему исследования и повышения адаптированности различных категорий студентов. В этой связи актуальной становится своевременная диагностика студентов с трудностями в адаптации, что позволит своевременно начать оказывать им адресную психолого-педагогическую помощь и поддержку. Итогом процесса адаптации студентов первого курса является состояние социально-психологической адаптированности, предполагающее самостоятельное и продуктивное выполнение учебных заданий, соответствие ролевым ожиданиям, предъявляемым группой. Прежде всего, это выражается в таких личностных образованиях, как самостоятельность, продуктивность учебной деятельности, осознание своих способностей и потребностей в учении.

Данная программа апробирована в нашем учебном заведении в течение пяти лет и дала положительную динамику в адаптированности первокурсников к студенческой жизни.

Список использованных источников

- 1.Авидон И., Гогнчукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг.- СПб.: Речь, 2010.
- 2.Арбузова Е. Н., Анисимов А. И., Шатровой О. В. Практикум по психологии общения.- СПб.: Речь, 2018.
- 3.Немов Р.С. Общие основы психологии /Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений в 3 кн.- Книга 1. - М.: ВЛАДОС,1997.
- 4.Петровский В. А. Три ипостаси бытия личности: концепция персонализации и принцип отражённой субъектности/ В. А. Петровский. – Москва, 2010. – Часть 1: Социальная психология: хрестоматия. Москва: МГППУ, 2010.

1.Ремендик Д. М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие.-М.:ФОРУМ: ИНФРА-М, 2017.

2. Щербатых Ю. В. Психология стресса.- М.: Изд-во Эксмо, 2015.

1.Газета «Школьный психолог» №8/2004 г. /статья А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы»/.

1.Газета «Школьный психолог» №9/с. 17-32/2008 г. /статья Т. Липская, О. Кузьменкова «Готовимся к ЕГЭ тренинг для старшеклассников».

Интернет - ресурсы

1. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 / E-mail: box@psyedu.ru 2010, № 2

2. <http://protections.narod.ru/part/ekzamen.html>

Приложение №1.

Релаксационные упражнения.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

В заключение мысленно “пробегитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе

расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Приложение № 2.

Памятка.

Как подготовиться к сдаче экзаменов.*Подготовка к экзамену*

- 1.Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- 2.Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- 3.Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- 4.Используй время, отведённое на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учи в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- 5.К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем ещё раз – утром.
- 6.Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- 7.Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своём здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться.

9. Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

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

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

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

Обойдитесь без стимуляторов (кафе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе.

Накануне экзамена

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Йолдыз Наилевна Ганиева

Социально-психологическая адаптация первокурсников
учебное пособие

для подготовки бакалавров очной и заочной форм обучения по направлениям:
35.03.07.«Технология производства и переработки сельскохозяйственной
продукции» и 19.03.03.«Продукты питания животного
происхождения»,19.03.04 «Технология продукции и организация

общественного питания