

Утверждаю:  
Директор филиала ФГБОУ ВПО  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Новороссийске

С.Е. Ратенко

« 01 » 08 2015 г.

**Программа адаптации студентов первокурсников  
к обучению в вузе – филиале ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный  
университет» в городе Новороссийске**

Программу составила: заместитель директора  
филиала ФГБОУ ВПО  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Новороссийске  
к.п.н., В.Г. Федотова

Г. Новороссийск  
2015

## Введение

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Деадаптация 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. Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в ВУЗе выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и авторитетными вузовскими преподавателями;
6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Эффективность реализации Программы педагогического сопровождения процесса адаптации студентов 1-го курса к условиям вуза оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации студентов к обучению в ВУЗе важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Специфика первого курса не у кого не вызывает сомнений, первый из пяти лет, переходный после школы, связан с формированием нового

коллектива. Кроме того, для иногородних студентов накладывается еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется Студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений. Большое значение имеет нацеленность будущего студента на конкретный вуз. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и вузе приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление. 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.

Внедрение данной программы психокоррекционного воздействия по адаптации первокурсников способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям вуза;
3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
4. Повышению организационной культуры ВУЗа;
5. Обеспечению помощи кураторам и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
6. Успешному овладению выпускником Кумертауского филиала ГОУ ОГУ профессией инженера.

**Цель программы** – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса.

#### **Задачи:**

1. Разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;
2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

#### **Формы работы:**

- Анкетирование;
- Социологические опросы;
- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Социально-педагогическое сопровождение;
- Психологокоррекционное воздействие;

- Включение студентов во внеучебную деятельность.

### **Механизм реализации:**

**1 этап – входная диагностика:** Среди студентов – первокурсников и кураторов групп проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психокоррекционной работы со студентами по адаптации. Специалистами отдела по социально-воспитательной работе проводится обучение кураторов по реализации данной программы.

**2 этап – социально-психологическое воздействие:** Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации студентов. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию Т-групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами.

**3 этап - итоговая диагностика:** заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

**4-этап – углубленное психокоррекционное воздействие:** Проводится по необходимости специалистами отдела по социально - воспитательной работе. со студентами –первокурсниками имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

### **Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников**

Номер занятия	Наименование мероприятия и форма проведение	Кол-во часов, сроки проведения	Ответственный
1	Праздничная программа «Давайте познакомимся», посвященная Дню знаний, в форме ролевой игры	1 сентябрь	Кураторы групп
2	Социологический опрос со студентами по выявлению соцдемографических данных студентов	1 сентябрь	Кураторы групп
3	Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов	1 сентябрь	Кураторы групп
4	Анкетирование студентов по выявлению уровня комфортности обучения	1 сентябрь	Кураторы групп
5	Анкетирование кураторов групп «Ваш взгляд на адаптацию первокурсников»	1 октябрь	Кураторы групп
6	Тестирование студентов на выявление смысловых ориентаций (СЖО) (тест Д.А. Леонтьева, адаптирован Дж. Крамбо и Л. Махолика)	1 ноябрь	Психолог, кураторы групп

7	Проведение тренинга адаптивности или личностного роста студентов 1 курса	1 декабрь	Психолог, кураторы групп
8	Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии	1 февраль	Психолог, кураторы групп
9	Тестирование студентов на выявление социально-психологической адаптированности (тест СПАК. Роджерса и Р. Даймонда)	1 март	Психолог, кураторы групп
10	Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников	1 май	Психолог, кураторы групп
11	Анкетирование кураторов по выявлению уровня сплоченности коллектива после реализации программы адаптации студентов - первокурсников	1 июнь	Психолог, Зам. директора по УР, по ВР
12	Составление сводной ведомости по итогам диагностики социальной адаптивности обучения в филиале студентов-первокурсников	2 июль	Психолог, Зам. директора по УР, по ВР
13	Совещание кураторов по итогам реализации программы адаптации студентов - первокурсников	1 август	Психолог, Зам. директора по УР, по ВР

Немаловажным аспектом в становлении личности студента – первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;
- нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
- наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет куратор группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько куратор сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Деятельность куратора должна опираться, на ряд *принципов*:

**1. «Уважай».** Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятии любого даже самого нерадивого или недисциплинированного студента как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий студентов должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

**2. «Обучай».** Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование студентов о практических сторонах жизни в деятельности филиала: о расположении корпусов и системе взаимосвязи между ними, индексации учебных аудиторий, о службах, которые есть в филиале, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре факультета и о его руководстве.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе - привитие традиций филиала ФГБОУ ВПО КубГУ, обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

3. **«Доверяй, но проверяй».** Студент высшей школы отличается от школьника более широкими рамками свободы. Куратор не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник, прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

4. **«Формируй».** Этот принцип работы куратора имеет долговременный, стратегический характер. Куратор выступает здесь активным фактором воздействия на студента: - на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом; постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать студента на достижение реальных целей; научить их реально оценивать свой потенциал. Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа куратора по побуждению участия студентов во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разработанности, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений – отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от студентов высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: от умения найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как

обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа, развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве собственного достоинства – немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии студентов во внеучебной работе. Конечно, нет – в учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле не учебная работа – форма активная и, следовательно, результативная. Идеален вариант, когда куратор не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе.

Еще одно немаловажное направление деятельности куратора – вовлечение студентов в художественное творчество. Это позволяет раскрывать личности студентов, раскрепощает его, позволяет приобретать те необходимые качества личности, которые затем будут обнаруживаться в практической деятельности и способствовать карьерному и профессиональному росту:

**«Умение проявить себя»:** выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит критически относиться к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных навык «проявить себя» не дает о себе знать. Кроме того, зачастую студенты даже не нацелены на выявление всех своих способностей

**«Умение «подать себя» (заявить о себе):** чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заменят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия. Внимательное и уважительное отношение к другим – важный момент социально активного поведения.

Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя», требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль куратора сводится не только к стимулированию художественного творчества, но и к критической оценке проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.

**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.

**2. Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество (на выбор).**

*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. Поэтому 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 рассчитать 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.

**Социологический опрос (сентябрь) студентов-первокурсников**  
**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.

**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 филиал КубГУ**

- а) по призванию (склонности к техническим 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 филиале:**

- а) из рекламы (в вашем учебном заведении, в печати, по радио);
- б) от родителей, родственников или знакомых, работающих в филиале;
- в) от товарищей, студентов;
- 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. Телефон для связи: \_\_\_\_\_

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

6. Место фактического проживания:

а) по прописке;

б) в общежитии (корпус, комната);

в) другое (адрес) \_\_\_\_\_

7. Фамилия, Имя, Отчество родителей:

Мать: \_\_\_\_\_

Отец: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

9. Номер школы, в которой Вы учились \_\_\_\_\_

10. Ваши интересы, увлечения: \_\_\_\_\_

11. Сведения о состоянии здоровья \_\_\_\_\_

а) норма;

б) хронические заболевания (какие)

\_\_\_\_\_

в) другое (аллергия и т.п.) \_\_\_\_\_

Необхо

димось в диетическом питании:

а) есть

б) нет

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Просим Вас принять участие в анкетировании, цель которого выявить ваши творческие интересы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

Заполненную анкету просим сдать старосте группы в недельный срок. Старосту просим сдать в отдел организационно-воспитательной работы со студентами.

1. Назовите Вашу фамилию, имя

\_\_\_\_\_;

2. Факультет, специальность

\_\_\_\_\_;

3. Каковы Ваши творческие интересы:

а) театр

б) танцы

в) пение (сольно, хоровое, в ансамбле)

г) рисование

д) другие

3. Какие народные ремесла Вас увлекают?

а) резьба по дереву;

б) плетение;

в) вязание.

4. Что Вам ближе в литературном, поэтическом творчестве?

а) собственное творчество;

б) художественное чтение;

в) иллюстрирование.

5. В каких кружках Вы занимались?

а) театральном;

б) музыкальном;

в) танцевальном.

6. Хотели бы Вы работать в группе организаторов?

а) конкурсов (каких?);

б) вечеров (каких?);

в) дискотек.

7. Увлекаетесь ли Вы коллекционированием?

а) марок;

б) фотографий;

в) иного

8. Обучались ли Вы музыке?

а) да (укажите музыкальный инструмент)

\_\_\_\_\_;

б) нет.

9. Закончили ли Вы музыкальное учебное заведение?

а) музыкальную школу

б) музыкальное училище

в) нет

10. Обладаете ли Вы даром исполнителя?

а) да

б) нет

11. Ваше отношение к спорту и туризму:

1. В каких спортивных секциях или кружках Вы занимались?

2. В какой спортивной секции Вы хотели бы заниматься?

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

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_ 2013г.

\_Благодарим за искренность Ваших ответов

Дорогой первокурсник! Мы заботимся о том, что бы все поселившиеся в общежитие студенты чувствовали себя комфортно. С этой целью предлагаем вам откровенно ответить на вопросы нашей анкеты. Выберите вариант ответа или ответьте да / нет.

1. Этаж \_\_\_\_\_;
2. № комнаты \_\_\_\_\_;
3. Сколько человек в комнате \_\_\_\_\_;
4. Ваш возраст \_\_\_\_\_ полных лет;
5. Возраст соседей по комнате (подчеркнуть нужной чертой, имея ввиду каждого соседа по очереди)  
а) старше      б) такой же, как мой      в) младше
6. Предпочли бы Вы проживать совместно с сокурсниками или безразлично?  
а) хотел бы жить с сокурсниками;  
б) все равно.
7. Удовлетворяет ли Вас санитарное состояние комнат?  
а) да      б) не очень      в) нет
8. Удовлетворяет ли расположение вашего места и вещей в комнате?  
а) да      б) не очень      в) нет
9. Есть ли холодильник, которым Вы можете пользоваться?  
а) да      в) нет
10. Есть ли возможность смотреть телевизор?  
а) да      в) нет
11. Удовлетворяют ли Вас условия на кухне?  
а) да      в) нет (что именно не удовлетворяет) \_\_\_\_\_

---

12. Удовлетворяет ли санитарное состояние туалета?  
а) да      в) нет (что именно не удовлетворяет) \_\_\_\_\_

---

13. Устраивает ли график работы душа?  
а) да      в) нет (что именно не удовлетворяет) \_\_\_\_\_

---

14. Наладили ли Вы контакт с соседями по комнате?  
а) хорошо      б) не очень      в) не наладили
15. Распределены ли обязанности по быту комнаты?  
а) да      в) нет
16. Удовлетворены ли Вы этим распределением?  
а) да      в) нет
17. К кому Вы обратитесь со своими проблемами по общежитию?  
а) к организатору по социально-воспитательной работе  
б) к коменданту общежития  
в) соседям по комнате  
г) в профком студентов  
д) к старосте этажа  
е) к друзьям по общежитию  
д) другим людям \_\_\_\_\_.
18. Как Вы оцениваете свой быт в общежитии?  
а) отлично;  
б) хорошо;

в) терпеть можно

г) сильно разочарован;

д) ужасно плохо

19. Назовите свою фамилию, имя (желательно, но не обязательно)

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_г.

Благодарим за искренность Ваших ответов

для кураторов групп первокурсников

1. Известно, что система образования в ВУЗе отличается от школьной. По – Вашему, существенен ли для первокурсников переход от одной системы к другой? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Какие трудности могут возникнуть в связи с переходом к новой системе образования?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Как Вы считаете, в чем причина неспособности студента – первокурсника включиться в учебную деятельность в ВУЗе у некоторых первокурсников?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. К какому времени формируется группа как коллектив?  
\_\_\_\_\_
5. Какие трудности могут возникнуть в процессе формирования учебного коллектива?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Чем, на Ваш взгляд, можно помочь сплочению группы?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Какие проблемы (личностного плана, а также связанные с учебной деятельностью) могут возникнуть у первокурсников?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Могут ли возникнуть проблемы у иногородних студентов? Какие?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. В какой помощи они могут нуждаться?  
\_\_\_\_\_



---

---

---

10. Существует ли необходимость в дополнительных мероприятиях (и каких?) для обеспечения успешной адаптации первокурсников?

---

(адаптирован Дж. Крамбо и Л. Махолика)

Каждый тестируемый пишет на бланке свои ФИО, пол, возраст, образование.

**Инструкция к тесту.**

Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

1	Обычно мне очень скучно		Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей		Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений		В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной		Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие		Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься		Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал(а)		Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал(а)
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов		Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
9	Моя жизнь пуста и неинтересна		Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал(а), что она была вполне осмысленной		Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал(а), что она не имеет смысла
11	Если бы я мог выбирать, тоя бы построил свою жизнь совершенно иначе		Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство		Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойство и растерянность
13	Я человек очень обязательный		Я человек совсем не обязательный

14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию		Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать, на выбор влияют его природные способности и обязательства
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком		Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей		В жизни я нашел свое призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились		Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни		Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я управляю ею		Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение		Мои повседневные дела приносят мне сплошные неоприятности и переживания

### Ключ к тесту

Цели в жизни: 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность: 1,2, 4, 5, 7, 9,

Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией: 8, 9, 10, 12, 20.

Логус контроля – Я ( Я – хозяин жизни): 1, 15, 16, 19.

Логус контроля – жизнь или управляемость жизни: 7, 10, 11, 14, 18

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 - realizatorу 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 одноместный. 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, неудержимые, 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» - рожденные 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 конструктивной 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;





в)

---

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

а)

---

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:

а)

---

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:

а)

---

б)

---

в)

---

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

Я люблю следующие дела:

а)

---

б)

---

в)

---

И я намерен более настойчиво и полно заниматься ими.

9. Необходимо прочесть утверждения и проставить знаки (+ или х,) 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 именного 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.

**Тест СПА социально-психологической адаптированности  
К. Роджерса и Р.Даймонда**

Эта методика позволяет получить показатели присущих каждому индивиду уровней приспособленности или неприспособленности, которые отражают степень самоактуализации.

**Время выполнения** – 45 минут.

Шкала состоит из 101 утверждения.

**37 утверждений** характеризуют личность как приспособленную (адаптация, эмоциональный комфорт, ожидание внутреннего контроля, доминирование).

**37 утверждений** характеризуют личность как неприспособленную (дезадаптация, эмоциональный дискомфорт, ожидание внешнего контроля, ведомость, уход от проблемы).

**7 высказываний** составляют шкалу лжи.

**20 высказываний** носят нейтральный характер.

**Шкала СПА**

Совершенно ко мне не относится – 1;

Не похоже на меня – 2;

Пожалуй, не похоже на меня – 3;

Не знаю – 4;

Пожалуй, похоже на меня – 6;

Точно, про меня – 7.

**Утверждения:**

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем –нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам себя ругаю за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из противоположного пола.



8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теперь хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности, все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями своих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня.
18. У меня такое чувство, как будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику. Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умнею управлять собой и своими поступками. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немного одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более přátельски, чем я ожидаю.
28. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я не податливый. Упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем бы не хотел делиться.
35. У меня красивая фигура, я привлекателен(а).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я редко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, иногда они меня подводят.
50. Это довольно трудно - быть сами собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-то сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы трезво взглянуть фактам в лицо, я толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпелив в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком, заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Ничего нет, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я равнодушен к успехам, похвале.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнением.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-нибудь портятся отношения.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности. Все спуталось, смешалось у меня.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник, мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь окружающим как личность, как человек.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками (мальчиками).
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед прошлым: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.

78. У меня легко, спокойно на душе.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают, и сделаю мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иногда я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, но ничего не могу поделать с собой. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней не свободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Меня не воспринимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны. Просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что противоположный пол слишком занимает мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

### **Обработка результатов.**

Показатели адаптированности:

а) 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 28, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98,

Показатели дезадаптированности:

б) 3, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 43, 49, 50, 52, 54, 63-65, 69-71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Чтобы вычислить коэффициент адаптации, необходимо количество баллов «а» разделить на сумму «а» и «б» и умножить на 100%.

Шкала лжи:

а) 34, 45, 48, 81, 89 (отрицательные ответы);

б) 8, 82, 92, 101 (положительные ответы).

Первая шкала (принятие – непринятие себя):

а- 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96;

б- 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.

Коэффициент самопринятия равен количеству баллов «а», деленному на сумму «а» и «б», умноженному на 100%.

Вторая шкала (принятие других – конфликт с другими):

а) 9, 14, 22, 53, 56, 97.

б) 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

Третья шкала (эмоциональный комфорт (оптимизм – уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство, или, напротив, апатия):

а) 23, 29, 41, 44, 47, 78.

б) 6, 42, 49, 50, 56, 83.

Коэффициент эмоциональной комфортности равен количеству баллов «а», деленных на сумму «а» и «б», умноженных на 100%.

Четвертая шкала (локус контроля (ожидание того, что достижение целей зависит от самого себя – ожидание внешнего контроля):

а) 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98.

б) 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77.

Пятая шкала (доминирование – ведомость):

а) 58, 61, 66.

б) 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Шестая шкала (уход от проблемы):

17, 18, 54, 64, 86.

Коэффициент СПА вычисляется как сумма позитивных высказываний, рассмотренных респондентами на 5, 6, 7 позиций, и негативных, попавших в позиции 1, 2, 3.

Гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 9.

Коэффициент дезадаптированности рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3, позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7 позиции.

Анкета № 6

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 профсоюз	
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, сходиться 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	



Анкета № 2  
для кураторов групп первокурсников

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	

## **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 информацию организационного плана, которая будет от курса к курсу расти.

6. Научой 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:

- работой 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 назвать «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!**

**Приложение 14**

**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 отвлечься 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. Требуются 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»**

**Приложение 15.**

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Seriously 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. Пересдача 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 лишней 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 выяснить 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. Подъём - 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 ещё 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 ещё 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 напряжённо 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 объём работы распределять равномерно по дням, отведённым 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 экзамен ты придёшь бодрым и уверенным в своих силах. После сдачи экзамена остаток дня посвети 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 (цит. по Инструктивному письму):

- 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.

И далее: "Требования, предъявляемые к уровню подготовки студентов на Государственных экзаменах и при защите дипломных работ (проектов), должны

обеспечивать всестороннюю оценку знаний, умения и навыков, а также профессиональных качеств будущих специалистов в их системе и в соответствии с положением квалификационных характеристик." 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 шутовское 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!"