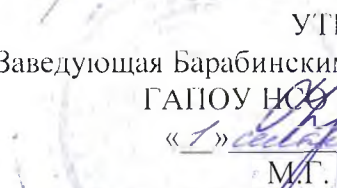


Барабинский филиал
государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Новосибирской области
«Новосибирский областной колледж культуры и искусств»
(БФ ГАПОУ НСО «НОККиИ»)

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
Педагогического совета
от «31» августа 2022 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая Барабинским филиалом
ГАПОУ НСО «НОККиИ»
«1» сентября 2022 г.
М.Г. Калабугина



**ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В
КОЛЛЕДЖЕ**

Барабинск
2022

Пояснительная записка

Актуальность программы. Период обучения в среднем профессиональном учебном заведении, для многих молодых людей наступающий сразу после окончания средней школы, – один из центральных периодов жизни. Одной из важнейших предпосылок успешной учебной деятельности первокурсников является их своевременная адаптация к условиям обучения в колледже, рассматриваемая как начальный этап включения их в профессиональное сообщество. Первый курс может стать точкой опоры для студента, а может привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Именно на первом курсе формируется отношение к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». От успешности адаптации зачастую зависит дальнейший ход профессиональной жизни человека.

Сложность адаптации при переходе от общего к профессиональному образованию заключается не только в смене социального окружения, но и в необходимости принятия решения, возникновении тревоги по поводу правильности самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни. Первые трудности для студента связаны с новыми условиями жизни, с первичной социализацией в учебном заведении. Ведь вместе с присвоением статуса студента молодые люди сталкиваются с рядом трудностей:

- новая система обучения,
- взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями,
- проблемы в социально-бытовом отношении,
- самостоятельная жизнь в городских условиях (для иногородних),
- недостаточное знание структур и принципов работы профессиональной образовательной организации и возможностей для самореализации в творчестве, науке, спорте и общественной жизни.

Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в колледже представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодежи к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма.

Зачастую справиться с адаптационными трудностями первокурсников в ходе традиционной работы классных руководителей и администрации становится несколько проблематичным. Студентам необходима дополнительная психологическая поддержка. Адаптационная программа для первокурсников способствует более интенсивному и целенаправленному привыканию студентов к условиям обучения в колледже, формированию коллектива группы; помогает студентам и классным руководителям наладить взаимодействие, создать доброжелательную атмосферу в коллективе. Программа активизирует процесс социально-психологической адаптации студентов I курса в новых для себя условиях.

Таким образом, усовершенствование и ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами.

В процессе реализации программы особое внимание уделяется следующим трудностям:

- переживания, связанные со сменой учебного коллектива;
- низкий уровень мотивационной готовности к профессиональному обучению;
- низкий уровень саморегуляции поведения (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы);
- нарушение режима труда и отдыха;
- страх публичных выступлений;

- социально-экономические проблемы;
- отсутствие эмоциональной поддержки.

Успешное преодоление описанных трудностей предполагает такую форму взаимодействия со студентами, которая бы способствовала эффективной адаптации первокурсников на нескольких уровнях:

- образовательном (адаптация к учебной деятельности);
- психологическом (развитие адаптационного потенциала, учебной мотивации, личностный рост);
- социальном (обеспечение эффективного межличностного взаимодействия).

Цель программы: создание условий для успешной социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в колледже.

Задачи программы:

- 1) развитие представлений студентов о структуре учебно-воспитательного процесса в колледже;
- 2) развитие интеллектуального и творческого потенциала студентов;
- 3) поддержка психологического здоровья студентов;
- 4) повышение уровня психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.
- 5) формирование благоприятного психологического климата студенческого коллектива.

Адресат: студенты 1 курса БФ НОККиИ.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 1) информированность студентов о структуре учебно-воспитательного процесса в колледже;
- 2) интеллектуальное и творческое развитие студентов;
- 3) оптимальный уровень психологического здоровья студентов;
- 4) высокий уровень психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.
- 5) благоприятный психологический климат студенческого коллектива.

Условия реализации программы:

Организационно-методические (формы и методы работы):

- анкетирование;
- социологические опросы;
- психологическая диагностика;
- коррекционно-развивающие занятия (тренинги);
- профилактические беседы и тренинги;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- включение студентов во внеучебную деятельность.

Исполнители программы:

- заместитель заведующей филиала по воспитательной работе,
- заведующий учебной частью,
- руководитель практического обучения,
- педагог-психолог,
- социальный педагог,
- методист,
- классные руководители,
- преподаватели колледжа,
- медицинский работник,
- комендант студенческого общежития,
- воспитатели общежития.

Содержание программы

Основными **направлениями** реализации программы выступают:

- работа со студентами, первичная профилактика дезадаптации;
- психолого-педагогическое сопровождение родителей и педагогического коллектива.

2. Этапы реализации программы

Работа по реализации программы осуществляется в 3 этапа.

Сроки реализации	Задачи
I этап Сентябрь-октябрь	Оценка психологического состояния студентов, определение социального статуса. Информирование об условиях, специфике организации и содержании учебной деятельности. Социально-психологическая поддержка вхождения первокурсников в образовательно-воспитательную среду. Составление индивидуальных планов сопровождения детей-сирот, а также обучающихся с ОВЗ.
II этап Ноябрь-декабрь	Выявление проблем процесса адаптации обучающихся, определение способов устранения имеющихся противоречий.
III этап Январь-июнь	Просветительская деятельность среди педагогического коллектива с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе. Формирование сплоченных студенческих коллективов, помощь студентам с трудностями адаптации.

3. Модель адаптации обучающихся нового набора

Задачи	Механизм решения задач	Ответственные
Психологическая адаптация		
Раскрыть содержание индивидуально-психологических особенностей студентов. Создать условия для личностного и профессионального роста. Создать условия для формирования благоприятного социально-психологического климата в студенческом коллективе.	Диагностика личностных особенностей, психолого-педагогическое сопровождение адаптационного процесса.	Педагог-психолог, классные руководители
Социальная адаптация		
Изучение социального положения обучающихся, социальный мониторинг. Способствовать благоприятному вхождению обучающихся	Знакомство с работой студенческого самоуправления. Включение в деятельность студенческого самоуправления. Вовлечение обучающихся в	Заместитель заведующей по ВР, студенческий совет, воспитатели, комендант общежития,

в студенческий коллектив. Поддерживать и развивать инициативы первокурсников. Способствовать адаптации обучающихся и студентов к жизни в общежитии.	общественную жизнь колледжа, общежития.	классные руководители, социальный педагог
Педагогическая адаптация		
Определить степень сформированности у обучающихся общеучебных умений и навыков. Выявить уровень адаптации обучающихся к учебной нагрузке. Обеспечить соблюдение оптимальных санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении и общежитиях.	Знакомство с Уставом образовательного учреждения, правилами внутреннего распорядка, правилами проживания в общежитии и др. Активизация процесса самоподготовки к занятиям. Проведение индивидуальных консультаций с родителями, групповых родительских собраний. Проверка качества выполнения ежедневных и генеральных уборок.	Заместитель заведующей по ВР, заведующий учебной частью, воспитатели, классные руководители
Профессиональная адаптация		
Способствовать развитию профессионального самоопределения, формировать качества конкурентоспособного квалифицированного рабочего и специалиста.	Встреча «Я студент СПО». Проведение мероприятий в рамках «Неделя специальности профессии». Конкурсы профессионального мастерства. Встречи с выпускниками.	Заместитель заведующей по ВР, заведующий учебной частью, воспитатели, классные руководители, педагог-психолог

4. Организационное планирование адаптационных мероприятий

Содержание работы	Сроки	Ответственные
Аналитико-диагностическое направление		
1.Изучение личных дел обучающихся и студентов. 2.Составление социальных паспортов. 3.Составление индивидуальных планов работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, студентов с ОВЗ.	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
1.Социологический опрос студентов первокурсников. 2.Психологическая диагностика индивидуально-личностных особенностей. 3. Исследование процесса адаптации первокурсников	Сентябрь, январь	Педагог-психолог, классные руководители
Организация учебной деятельности		
Взаимодействие с педагогами-предметниками с целью изучения особенностей социально-психологической адаптации к специфике учебных предметов: • анализ объема домашнего задания;	В течение года	Классные руководители, заведующий учебной частью, методист

<ul style="list-style-type: none"> • изучение расписания занятий; • посещение уроков; • анализ среза контрольных работ. 		
Организация воспитательной работы		
1. Вовлечение студентов во внеучебную деятельность. 2. Формирование и развитие духовно-нравственных ценностей. 3. Гражданское и трудовое воспитание.	В течение года	Зам. заведующей по ВР, классные руководители, воспитатели
Взаимодействие с родителями		
1. Родительские собрания (групповые, общие). 2. Индивидуальные консультации по запросу.	В течение года	Зам. заведующей по ВР, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
Организационные мероприятия по адаптации студентов к новым жилищно-бытовым условиям проживания в общежитии		
1. Заселение в студенческое общежитие. 2. Ознакомление с правилами и нормами проживания в общежитии. 3. Контроль за соблюдением правил проживания в общежитии. 4. Участие в досуговых мероприятиях общежития	Сентябрь-октябрь В течение года	Зам. заведующей по ВР, классные руководители, социальный педагог, воспитатели, комендант общежития

Календарное планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников.

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Классный час «Давайте познакомимся», посвященный Дню знаний, в форме ролевой игры.	сентябрь	Классные руководители
Социологический опрос студентов по выявлению социально-демографических данных студентов, их творческих интересов.	сентябрь	Классные руководители
Анкетирование студентов, направленное на выявление уровня комфортности проживания в общежитии.	октябрь	Зам. зав. по ВР, классные руководители, воспитатели общежития
Адаптационные тренинги с первокурсниками	сентябрь	Педагог-психолог
Выступления на родительских собраниях по вопросам адаптации. Разработка рекомендаций родителям по поддержке первокурсников в период адаптации.	сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители
Диагностика индивидуально-личностных особенностей первокурсников	ноябрь	Педагог-психолог
Социально-психологический тренинг	март-апрель	Педагог-психолог
Индивидуальная работа со студентами, направленная на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов	по запросу, в течение года	Педагог-психолог, классные руководители
Реализация консультативной помощи студентам 1 курса с трудностями в адаптации.	по запросу, в течение года	Педагог-психолог
Классные часы «Преодоление	декабрь, май	Педагог-психолог,

экзаменационного стресса»		классные руководители
Серия классных часов «Общение без конфликтов», «Принципы конструктивного взаимодействия», «Самоэффективность», «Я в профессии»	в течение года	Педагог-психолог, классные руководители
Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии.	февраль	Заведующий учебной частью, классные руководители
Совещание классных руководителей по итогам реализации программы адаптации студентов-первокурсников.	май	Зам. зав. по ВР, классные руководители, педагог- психолог, социальный педагог

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «ЗНАКОМСТВО».

Цель: знакомство студентов между собой, снятие барьеров в общении, ускоренное прохождение этапа «притирки» и выстраивания социальной структуры группы. Рекомендуется проводить в первые две учебные недели.

Ход тренинга:

1. Знакомство (около 10 минут)

Инструкция: Представляется куратор и говорит несколько слов о себе и о целях занятия. Далее предлагает участникам представиться и сказать пару слов о себе (20–30 сек на каждого). «Назовите свое имя и ту информацию, которая поможет остальным участникам группы вас запомнить». Например: «Я – Антон. Я приехал с острова Сахалин, люблю русский рок, умею играть на гитаре».

2. Разминочная игра: «Атомы и Молекулы» (около 3 минут)

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят встать и закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову – 2, 3, 4. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

3. «Мы с тобой похожи тем, что...» (около 10 минут)

Цель: познакомиться, узнать друг друга, сравнить – чем похожи, чем отличаются, для того, что бы найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что ...». Например: ...что живем на планете Земля, учимся в одной группе и т. д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что ...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т. д.

4. «Звездочка, восьмерка, квадрат» (5–8 минут)

Инструкция: Группе необходимо молча, не обговаривая заранее, расположиться таким образом, что бы получилась фигура звезды, затем-восьмерки и т. д.

5. «Хорошо ли быть в команде?» (частью целого?). (3–5 минут)

Инструкция: Группа делится на две части, одна часть пишет плюсы нахождения (работы) в команде/ в коллективе/ в группе, а другая – минусы!

Предложите им подискутировать и обратите их внимание, получилось ли у них прямо сейчас стать командой!

6. «Встаньте по ...» (около 3 минут) – разминка!

Предложите группе встать и распределиться: по росту, размеру обуви, по цвету глаз, по теплоте ладоней и др. (от наименьшего признака к большему)

7. «Рисунок на спине» (около 5 минут)

Инструкция: Встать в круг, «паровозиком», друг за другом. Ведущий схематично на листе изображает: солнце, птиц и море. Молча показывает одному из участников. Он изображает рисунок пальцем на спине впереди стоящего. Следующий изображает у впереди стоящего то, что он понял по ощущению. И далее по кругу. Последний озвучивает, что получилось. Ведущий предъявляет всем рисунок на бумаге!

8. Обратная связь: (Сидя в кругу, попросить ответить кратко каждого участника)

«Что интересного было сегодня?»

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «СОЗДАНИЕ КОЛЛЕКТИВА, НОРМ, ПРАВИЛ»

(рекомендуется проводить примерно через месяц после начала учебы)

Ход тренинга:

1. «Поздороваться с каждым» (3–5 минут)

Инструкция: участники ходят по комнате и здороваются с каждым, с помощью рукопожатия. Важно никого не пропустить.

Слова ведущего: «Начнем наш день сегодня с приветствия. Давайте поздороваемся с каждым, каждому пожмем руку. Важно никого не пропустить».

После выполнения упражнения спросить: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться.

2. «Копилка хороших новостей» (10 минут)

Инструкция: участники делятся хорошими новостями, что хорошего, интересного произошло с ними за прошедшую неделю. Первый участник, держа в руках мяч, продолжает фразу «За прошедшую неделю я...» и кидает мяч любому участнику. Важно, чтобы мяч побывал в руках у всех участников.

3. «Что такое группа?» (15 минут)

Куратор предлагает студентам устно ответить на вопросы (ответы можно записать на доске):

- что такое группа, коллектив?
- какую роль играет группа в жизни человека?
- что нужно, чтобы группа была сплоченной?
- почему бывает так, что группа есть, а коллектива нет? (обсуждение)

Далее студенты письменно отвечают:

1. Моя группа для меня –
2. Кто и что я для своей группы – ...
3. Наша группа – это ... (5 прилагательных, или 5 глаголов, или 5 существительных)

4. «Групповые правила, нормы, роли» (20 минут)

Инструкция: участники отвечают письменно на следующие вопросы:

– Что необходимо Вам как члену этой группы, чтобы чувствовать себя комфортно хорошо? (Например, быть лидером, руководить, найти друзей, поддержку и т. д.)

– Какую пользу Вы можете принести, как член этой группы? Что хорошего Вы можете сделать для Ваших одноклассников?

– (Например, помогать в учебе, быть старостой, быть ответственным за поздравления с Днем рождения и т. д.)

– Одним из элементов сплоченного коллектива являются правила. Подумайте, какие правила можно внести в Вашу группу, чтобы пребывание в ней было максимально комфортным, удобным?

После того, как участники ответят на вопросы, можно предложить им высказаться по каждому вопросу. После этого предложить им составить единый список правил их группы (например, путем голосования). Работа может проводиться также по микрогруппам.

5. «Узелок» (15 мин)

Группа делится на две равные команды. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 метра. На роль направляющих можно выбрать наиболее активных и коммуникабельных участников. Каждый участник держит в руке веревку, протянутую вдоль обеих колонн.

Дается задание: не отрывая рук от веревки, завязать узел на ее промежутке между двумя направляющими.

Техника завязывания узла участникам не объясняется. Они должны сами догадаться и выполнить задание.

Обсуждение:

- От чего зависел ваш успех? Либо почему не справились?
- Насколько сложными были ваши действия?
- Выявился ли лидер?
- Каковы были его действия?
- Охотно ли остальные следовали его указаниям? Может, у кого-то было свое видение?

(Упражнение позволяет сблизить участников группы между собой, создать условия для проявления лидерских способностей некоторых участников, создать условия для координации совместных действий, активизировать творческие способности, позволяет участникам получить опыт успешного достижения групповой цели).

6. «Групповой символ» (15 минут)

Инструкция: Участникам тренинга необходимо разделиться на микрогруппы. Каждой микрогруппе дается лист ватмана и фломастеры, карандаши и дается задание: нарисовать символ, который отражал бы их учебную группу.

После того, как они нарисуют группой символ, можно устроить презентацию:

- Что отражено в этом рисунке?
- Какова идея этого рисунка?

Далее проводится голосование, по результатам которого выбирается общий групповой символ.

7. «Образ группы»

«Мне бы хотелось, чтобы сейчас каждый из вас выразил свое личное видение группы как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе». Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы:

- Есть ли во всех этих образах что-то общее?
- Все ли образы вам понравились?
- Почему возникли те или иные образы?

Во второй части упражнения участники создают метафоры, характеризующие идеальную группу, то есть такую, в которой они могли бы учиться с радостью и увлечением. Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены группы.

8. Рефлексия (10 минут)

Инструкция: Каждый участник по кругу отвечает на вопросы:

- Что сегодня больше всего понравилось?
- Что оказалось полезным?

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»

(рекомендуется проводить за 2–3 недели до начала сессии)

Ход тренинга:

1. «Ассоциации» (15 мин)

Цель: выявление примерного уровня стресса в группе перед сессией.

Инструкция: «Назовите по очереди ассоциации, связанные со словом «сессия» (ответы). Куратор записывает все ассоциации на доске. Затем вместе с группой оценивает ассоциации как негативные, позитивные и нейтральные. Соответственно, рядом с каждой ассоциацией ставится знак +, –, или 0. Далее подсчитывается и записывается на доске количество ассоциаций в каждой категории. По этим показателям можно выявить общий уровень стресса в группе. Результаты будут наиболее достоверными, если каждый студент выскажет все свои ассоциации.

Обсуждение: отражает ли данная картина Ваше состояние в связи с предстоящей сессией? Почему, в Вашей группе преобладает тот или иной показатель? Является ли этот результат нормальным или есть над чем поработать?

Куратор: «Преобладание негативных ассоциаций ожидаемо, т. к. первая сессия – это ситуация неизвестности, а неизвестность всегда порождает тревогу и соответственно стресс. Есть методы борьбы со стрессом, которым мы сегодня научимся, и Вы сможете ими легко воспользоваться».

2. Мини-лекция «Стресс и его виды» (5 мин)

Существуют 2 вида стресса – конструктивный и деструктивный.

Эустресс – мобилизация организма, положительный стресс. Состояние человека, способного чувствовать вокруг себя наличие проблем и быть в состоянии решить их.

Дистресс – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда. Вредоносный или неприятный стресс.

Таким образом, эустресс поможет Вам мобилизовать свои силы на экзамене, дистресс, наоборот снизит шансы на успех. Каждый из нас имеет определенный порог чувствительности к стрессу – стрессоустойчивость. Это – совокупность личностных качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для окружающих и своего здоровья. Стрессоустойчивость можно повышать при помощи тренировок.

3. «Признаки стресса» (15–20 мин)

Цель: развитие у студентов навыка самодиагностики стресса, выявлению признаков стресса.

Вопросы: Как Вы понимаете, что находитесь в состоянии стресса? Какие признаки стресса Вы у себя отмечаете? (ответы). Далее по очереди называют различные симптомы и признаки.

4. «Как вы боретесь со стрессом?» (15 мин)

«Каждый из вас уже не раз переживал стресс в течение жизни. Наверняка у вас есть собственные методы борьбы со стрессом, которыми вы пользуетесь, которые всегда вам помогают.

Напишите на листке 5 собственных методов борьбы со стрессом». (Студенты пишут). «Выберите 2 наиболее успешных метода – подчеркните». Далее, каждый студент зачитывает 2 наиболее действенных метода из своего списка. Остальные участники слушают, добавляют в свой список понравившиеся методы. Ведущий записывает методы на доске (на 2-й части).

Обсуждение: куратор со студентами отвечает на вопросы: Какие методы помогают снять физиологические признаки стресса? Какие из методов снимают психологические признаки? Какие методы самые популярные в Вашей группе?

5. «Как бороться со стрессом» (25 мин)

Цель: обучение методам борьбы с предэкзаменационным стрессом, снижение эмоционального напряжения.

Куратор: Мы с Вами ознакомились с понятием стресса в целом, но нас больше интересует предэкзаменационный стресс и методы борьбы с ним.

По результатам анкетирования удалось выяснить, что 20 % студентов предпочитают купировать экзаменационное волнение при помощи лекарственных средств; 27 % при помощи рациональной терапии (самоуговоров); 9 % студентов используют для уменьшения волнения и страха специальные ритуалы, 5 % обращаются за помощью к другим людям; 38 % не пробуют бороться с волнением, полагая, что оно является неизбежным компонентом экзаменационной сессии.

Чтобы снизить уровень тревожности, мы с Вами «переживем» поэтапно процесс подготовки к экзамену, день перед экзаменом, сам экзамен – в совокупности с методами борьбы с предэкзаменационным стрессом. Таким образом, каждый из Вас научится управлять стрессом и сможет легко сдать экзамен на желаемую оценку.

Как вы готовитесь к предстоящим экзаменам? Как организовываете свое время? Участники высказываются. Затем куратор зачитывает те рекомендации, которые не упоминали студенты.

6. Подготовка к экзамену

– Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.

– Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту.

– Составьте расписание своей подготовки к экзамену. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

– Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением.

– Отведите достаточно времени на сон; питайтесь разумно.

– Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.

– Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о возможном провале. *Если Вы готовитесь, значит, Вы точно сдадите!*

7. В ночь перед экзаменом

Куратор: Как вы проводите вечер перед экзаменом? (ответы). Затем куратор зачитывает те рекомендации, которые не упоминали студенты. «Вы долгое время готовились, и вечер перед экзаменом лучше провести за любимым делом, которое помогает отвлечься от стресса (см. списки индивидуальных способов борьбы со стрессом). Это может быть прогулка, общение с друзьями и любимыми, занятия спортом, хобби и т. д.

Перед сном, чтобы избежать негативных мыслей о предстоящем экзамене и бессонницы, предлагаю Вам выполнить следующее упражнение».

«Созидающая визуализация» перед предстоящим экзаменом

Визуализацию (представление) лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача экзамена должна доставлять удовольствие. Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую

оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать. Благодаря этому упражнению Вы направите мысли об экзамене в позитивное русло, к тому же, визуализация является элементом релаксации, так что, Вам будет легче уснуть.

8. В день экзамена

Как вы ведете себя в день экзамена? (ответы). Затем куратор зачитывает те рекомендации, которые не упоминали студенты.

1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но нужно обязательно хоть немного поесть.

2. По дороге лучше слушать любимую музыку, чем пытаться повторить билеты.

3. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

4. Не заражайся чужим волнением. Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно.

5. Дыши правильно. Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2–3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом. Через 3–5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания.

При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» – на выдохе. *(Нужно подышать вместе со студентами)*

9. На экзамене

1. Вы вытянули билет и понимаете что в голове пустота – без паники! Паника в данной ситуации только осложнит процесс извлечения и восприятия информации. Наша память это большая «библиотека», если Вы готовились к экзамену, эта информация ОБЯЗАТЕЛЬНО лежит на «полке». Для того, чтобы вспомнить необходимую информацию нужно переключить внимание от стрессовой ситуации. В этом Вам поможет следующее упражнение.

Упражнение: «Словесный натюрморт»

Выбираете любой предмет, попадающий в поле Вашего зрения. Начинаете описывать его про себя в мельчайших подробностях. Не отвлекаясь ни на что другое. Уделите этому упражнению минуты 2–3, затем вернитесь к билету, и Вы заметите, что знаете ответы на все или некоторые вопросы.

Примечание: преимущество этого упражнения в том, что его можно выполнять незаметно. Главное уделить ему не больше 2–3 минут.

2. Вы помните лишь часть из Вашего билета. В этом случае необходимо начинать ответ с того, что Вы уже вспомнили. В процессе написания, Вам вспомнится и остальной материал. *Ошибка* – сидеть и вспоминать забытый материал.

Заключение

Цель: подведение итогов занятия, рефлексия.

Что из сегодняшнего занятия Вам запомнилось больше всего? Что показалось полезным? Какими методами снижения стресса Вы будете пользоваться? Изменилось ли Ваше отношение к сессии, после сегодняшнего занятия?

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «УСПЕШНЫЙ СТУДЕНТ – КАКОЙ ОН?»

(рекомендуется в начале 2 семестра)

Цель: Формирование внутренней позиции успешного человека у студентов.

Задачи:

- анализ причин удовлетворенности (неудовлетворенности) прошедшей сессией;
- расширение зоны уверенности в себе;
- разработка личного плана на второй семестр, способствующего более эффективному использованию имеющихся ресурсов.

(куратор предварительно дает информацию о результатах сессии в группе)

Ход тренинга:

Введение Куратор: «Друзья, я надеюсь, что у вас богатые планы на будущее и вам хочется многого достичь. Поэтому предлагаю продолжить работу над собой! А процесс самосовершенствования предполагает анализ ошибок и борьбу со своими слабостями.

Предлагаю разделить на две группы: 1 группа – те, кто доволен своими результатами, и 2 группа – те, кто недоволен результатами сессии» (группы садятся на разные ряды).

1. «Анализ причин»

«Разделите лист пополам и напишите, что вам помогало и что мешало нормально сдавать экзамены (т. е. быть успешными в сессию) – не менее 5 пунктов в каждой половине... Давайте обсудим, что получилось» (идет обсуждение с записью наиболее частых ответов на доске).

2. «Точка опоры»

«У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их бывает нелегко. Некоторые люди даже считают, что не обладают качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Хочу обратить ваше внимание, что «сильные стороны» – это не всегда положительные черты характера или достоинства».

Сейчас каждый из вас в течение 3–4 минут должен подумать и рассказать о своих «сильных сторонах», о том, что даёт ему чувство внутренней уверенности, что является **точкой опоры** в различных жизненных ситуациях (далее все высказываются по кругу, обсуждают в них общее).

3. «Качества успешного человека»

Куратор: «В первом семестре на занятии по учебному целеполаганию мы говорили о качествах успешного выпускника, проводили самооценку этих качеств (напомнить студентам, как это было). А теперь давайте попробуем определить, как вы сегодня преподносите себя окружающим (ваше самоощущение) с помощью следующего теста».

Отвечайте на нижеследующие утверждения «да» или «нет».

«Да» – если это утверждение относится к Вам.

«Нет» – если это утверждение к Вам не относится.

1. Вы уверены в себе.
2. У Вас позитивное отношение к себе и окружающим.
3. Вы легко вступаете в контакт с новыми людьми.
4. Вам удается демонстрировать сильные и нивелировать слабые стороны личности.
5. Вы можете подать себя выгодно в любых ситуациях.
6. Вы умеете делать комплименты.
7. Вы умеете принимать комплименты.
8. Вы с удовольствием общаетесь с новыми собеседниками.
9. Вы производите впечатление успешного человека.
10. Вы с удовольствием ходите на учебу.
11. У Вас хорошие отношения с преподавателями.
12. Вы всегда знаете себе цену.
13. Вы уверенно говорите, сколько стоит Ваша услуга.

14. Вы несете в себе массу позитивной энергии.
15. Вы целеустремленный человек и, как правило, добиваетесь поставленных целей.
16. Вы не страдаете депрессиями.
17. Вы довольны своим материальным положением.
18. Вы уделяете внимание личностному росту.
19. Вы уделяете внимание профессиональному росту.
20. У Вас много друзей.

Каждый ответ «Да» – это 5% Вашего успеха.

Посчитайте количество утвердительных ответов и умножьте на 5.

Запишите показатель, который у Вас получился.

Теперь вставьте полученное значение в фразу:

«В настоящий момент жизни я успешен (успешна) на ___%, и я выбираю для себя сделать все, чтобы иметь 100%-й успех в своей жизни.

4. «Поменяемся ролями»

«Предлагаю разделить на три группы: родители, преподаватели и администрация Вуза. Исходя из ваших ролей, обсудите, а затем выступите с предложениями, что нужно сделать студенту, чтобы добиться максимального успеха» (проводить в игровой форме, выступление должно быть адресовано студентам).

5. «Послание будущим первокурсникам»

«Объединитесь по группам в 5–6 человек и напишите письмо от «бывалых» с дельными советами, чего не надо делать, чтобы избежать ваших ошибок».

Предложить презентовать это письмо и отдать на хранение куратору.

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «СОЦИОМЕТРИЯ. Я В ГРУППЕ»

(рекомендуется проводить во 2 семестре)

Ход тренинга:

1. Разминка (5–10 минут)

А) **Построение фигур.** Броуновское движение (все участники молча перемещаются по аудитории), по хлопку ведущего должны взяться за руки и МОЛЧА выстроить ту фигуру, которую назовет тренер (круг, квадрат, треугольник, ромб).

Б) **Веселый счет.** Ведущий показывает число, не превышающее количества человек в группе. Названное количество участников встает, синхронно и не совещаясь (минимум – 3 попытки сделать в группе, иницируя всех активно участвовать).

2. «Город группы» (10–15 минут)

Перед участниками ставится следующая задача: нарисовать город вашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т. д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. «Не ограничивайте себя в творчестве, используйте любые из предложенных материалов. Вам предоставляется 10–15 минут, по окончании которых мы обсудим процесс и результат творчества».

Инструменты: лист ватмана, фломастеры, цветные карандаши и пастельные мелки. Обсуждение происходит, когда работа и рисунок города закончены.

Вопросы для обсуждения:

– почему тот или иной участник выбрал данное место для «строительства» своего дома?

– с кем рядом он построил свой дом? Приятно ли было работать рядом с этим человеком или возникали конфликты?

– кто был самый активный участник в группе, и кто не принимал такого активного участия? И почему так происходило?

– участники «поселили» свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим?

3. «Живая социометрия»

Инструкция: Выбирается сначала один участник. Желательно, чтобы выбор был добровольным. Ему предлагается расставить остальных в ряд по степени их влияния в группе.

Можно предложить другим участникам сделать свои расстановки.

4. Тест на оценку психологической атмосферы в группе

Инструкция: На бланке (раздаются каждому студенту) обведите в кружок ту цифру, которая на ваш взгляд соответствует оценке характеристик группы (от 1 до 9). Чем выше суммарный балл, тем лучше атмосфера в группе (записать на доске суммарную оценку каждого участника и вывести среднеарифметическую)

Завершение занятия. Обратная связь

Социологический опрос студентов-первокурсников (начало сентября)

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.

Студент группы _____

1. Ф.И.О _____

Число ____ месяц _____ год рождения _____

2. Телефон для связи: _____

3. Почтовый домашний адрес:

4. Место фактического проживания:

а) по прописке;

б) в общежитии (корпус, комната);

в) другое

(адрес) _____

5. Фамилия, Имя, Отчество родителей:

Мать: _____

Отец: _____

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

2. Номер школы (поселок, город), в которой Вы учились

3. Ваши интересы, увлечения:

Сведения о состоянии здоровья

а) норма;

б) хронические заболевания (какие)

в) другое (аллергия и т.п.)

1. Вы окончили школу:

а) общеобразовательную среднюю;

б) с техническим уклоном, лицей;

в) спецшколу языковую, гимназию гуманитарную (подчеркнуть);

г) другой тип учебного заведения (назовите).

2. Вы сделали свой выбор и поступили в Барабинский филиал:

а) по призванию (склонности к культуре и искусству);

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 Барабинском филиале:

а) из рекламы (в вашем учебном заведении, в печати, по радио);

б) от родителей, родственников или знакомых;

в) от товарищей, студентов колледжа;

- г) от своих сверстников;
- д) из других источников (указать).

4. Вы готовились к поступлению в колледж:

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

_____.

Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов.

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.

1. Назовите Вашу фамилию, имя

2. Отделение, специальность

3. Каковы Ваши творческие интересы:

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

4. Какие народные ремесла Вас увлекают?

- а) резьба по дереву;
- б) плетение;
- в) вязание.

5. Что Вам ближе в литературном, поэтическом творчестве?

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

6. В каких кружках Вы занимались?

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

7. Хотели бы Вы работать в группе организаторов, студенческом самоуправлении? _____

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

8. Увлекаетесь ли Вы коллекционированием?

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

9. Обучались ли Вы музыке?

- а) да (укажите музыкальный инструмент)

_____;

- б) нет.

10. Закончили ли Вы музыкальное учебное заведение?

- а) музыкальную школу
- б) музыкальное училище

в) нет

11. Обладаете ли Вы даром исполнителя?

а) да

б) нет

12. Ваше отношение к спорту и туризму: _____

13. В каких спортивных секциях или кружках Вы занимались? _____

14. В какой спортивной секции Вы хотели бы заниматься в колледже? _____

Дата заполнения анкеты «__» _____ 200_г.

Благодарим за искренность Ваших ответов.

Анкетирование студентов по выявлению уровня комфортности проживания в общежитии.

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
 - б) нет
10. Есть ли возможность смотреть телевизор?
 - а) да
 - б) нет

11. Удовлетворяют ли Вас условия на кухне?
 - а) да
 - в) нет (что именно не удовлетворяет) _____

12. Удовлетворяет ли санитарное состояние туалета?
 - а) да
 - б) нет (что именно не удовлетворяет) _____

13. Устраивает ли график работы душа?

а) да

б) 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

б) нет

16. Удовлетворены ли Вы этим распределением?

а) да

б) нет

17. К кому Вы обратитесь со своими проблемами по общежитию?

а) к заместителю по воспитательной работе

б) к коменданту общежития

в) соседям по комнате

г) к студенческому совету

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 «__» _____ 20__ г.

Благодарим за искренность Ваших ответов.

Анкетирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии.

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.

Ваша оценка прошедшей сессии:

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

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

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

2. Как Вы провели зимние каникулы:

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

3. Ваше настроение в начале очередного семестра:

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

4. Кого Вы видите своими помощниками в преодолении трудностей в учебе:

- а) надеетесь только на себя;
- б) надеетесь на родителей;
- в) товарищей по учебе;
- г) на заведующего специальностью;
- д) классного руководителя группы;
- е) других лиц.

5. Ваши взаимоотношения с преподавателями:

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

6. Назовите Ваших любимых преподавателей по итогам прошедшего семестра: _____

7. Кому из преподавателей Вы хотели бы выразить некоторое неудовольствие, замечания по ведению занятий, по приему зачетов и экзаменов, по отношению к студентам: _____

8. Вы сделали для себя предварительный вывод:

- а) вам нравится Барабинский филиал хотите здесь остаться, продолжить учебу;
- б) при первой же возможности готовы перейти в другое учебное заведение;
- в) возможно, совсем бросите учебу, так как: разочарованы в выборе, боитесь не справиться, не устраивает перспектива, не вытянете материально (нужное подчеркнуть);
- г) другие выводы (сформулируйте) _____

Благодарим за искренность Ваших ответов.

Изучение уровня адаптации студентов-первокурсников

1. Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

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

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

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

3. Какова Ваша удовлетворенности различными сторонами колледжевской жизни?

№	Значения	да	Есть замечания	нет	знак ответа (+ или х)
1	набором и содержание учебных дисциплин				
2	организация учебного процесса				
3	своими результатами в зимнюю сессию				
4	качеством преподавания				
5	обеспеченность учебно-методической литературой				
6	технической оснащённостью аудиторий				
7	отношением с преподавателями				
8	отношениями в группе				
9	бытовыми условиями в филиале				
10	бытовыми условиями в общежитии				
11	условиями питания в филиале				
12	условиями для полноценного досуга				
13	организацией массовых мероприятий в филиале				
14	возможностями заниматься спортом				
15	возможностями для художественного творчества				

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

№	Значения	Знак ответа (+ или х)
1	Администрация филиала	
2	Заместитель заведующей по воспитательной работе	
3	Заместитель заведующей по учебной работе	
4	Классный руководитель	

5	Заведующие специальностью	
6	Воспитатели общежития	
7	однокурсники	
8	старшекурсники	
9	Студенческий совет	
10	преподаватели	
11	массовые мероприятия в колледже	
12	друзья, подруги, знакомые	
13	никто и ничто	
14	другое	

5. Что вызвало наибольшие проблемы в студенческой жизни?

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

6. Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

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

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ «Подготовка к сессии. Экзамены»

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

1. Основное в подготовке к экзамену - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.

2. Если студент плохо работал на занятиях, пропускал лекции либо слушал их невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к экзамену ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно на занятиях. Для такого студента подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом.

При подготовке к экзаменам необходимо помнить:

1. Готовиться к экзамену необходимо с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические работы.

2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо до окончания изучения курса.

3. 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 постоянная тренировка.

4. 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.

5. 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 закрепленный 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.

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