**Методическое пособие для кураторов**

**по психолого-педагогическому сопровождению**

**академической группы**

**Содержание**

1. Предисловие……………………………………………………………………
2. Что такое адаптация?...............................................
3. Возрастные особенности студентов
4. Психологическое сопровождение в вузе
5. Кто такой куратор?
6. Педагогические техники коммуникации в работе куратора с группой
7. **Приложение 1:** Эффективные упражнения на снятие (снижение) эмоционального напряжения
8. **Приложение 2 :** Психологические тесты
9. **Приложение 3:** Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество
10. **Приложение 4:** Индивидуальная и групповая карты первичной диагностики психосоциальной адаптированности студентов.
11. Список литературы «В помощь куратору»…………..............
12. **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Вчерашние школьники в вузе сталкиваются с совершенно новой во всех отношениях системой образования: и организационно, и методически, и содержательно, и по своим основным целям и направлениям.

Студент находится в поточной аудитории на 100–150 человек, а не среди 25 одноклассников - меняется «характер территории». Все оказывает разное впечатление — от чувства восторга от новизны до ощущения потерянности.

Быстрая и успешная адаптация к жизни вуза студентов первого курса - залог успешности овладения ими профессией — того, ради чего они пришли в университет, и того, ради чего работает вся система высшего образования. Период адаптации у студента, как правило, длится весь первый семестр первого года обучения. Роль кураторов академических групп в адаптации студентов существенна.

Содержание работы куратора значительно отличается от работы классного руководителя. Возрастные особенности студентов-первокурсников характеризуются специфическими психологическими особенностями и возрастными интересами.

 Методическое пособие предлагается в помощь кураторам учебных групп. Практические рекомендации помогут оптимизировать учебно-воспитательный процесс в вузе.

1. ***Что такое адаптация?***

 Приоритетной целью модернизации образования является обеспечение высокого качества российского образования, которое не сводится только к обученности учащихся, набору знаний и навыков, но связывается с воспитанием, понятием "качество жизни", раскрывающимся через такие категории, как "здоровье", "социальное благополучие", "самореализация", "защищенность". Соответственно, сфера ответственности системы психолого-педагогического сопровождения не может быть ограничена рамками задач преодоления трудностей в обучении, но должна включать в себя задачи обеспечения успешной социализации, сохранения и укрепления здоровья, защиты прав детей и подростков.
Задача формирования самостоятельной, ответственной и социально мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда, определяет необходимость широкого использования в системе сопровождения соответствующих программ развития социальных навыков, способности к личностному самоопределению и саморазвитию.

Процесс адаптации является компенсаторным механизмом в новых условиях, результатом которого должно стать оптимальное функционирование личности студента в новой обстановке. Подмена реального чувства взрослости поведенческими действиями, а именно: свободным посещением занятий, внешними формами реализации своего «Я» (курение, вызывающая манера общения), является последствием деформации социальной роли «студента», в связи с неосознанием адаптивной потребности, стихийным поиском способов деятельности и поведения методом проб и ошибок. В результате возникают значительные трудности, медленнее происходит освоение предмета и условий деятельности, протекает адаптация.

 Адаптация (от лат. adaptare — приспособлять) — в широком смысле — приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. А. человека имеет два аспекта: **биологический** и **психологический**. **Психологический аспект** А. (частично перекрывается понятием ^ Адаптации социальной) — приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется **социальной адаптацией**. Последняя осуществляется путем усвоения представлений о нормах и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению — общественной группе, трудовому коллективу, семье). Основные проявления социальной А. — взаимодействие (в т. ч. общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Важнейшим средством достижения успешной социальной А. являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка

 Говоря об адаптации к ВУЗу, необходимо отметить, что перестройка идет как минимум в 3-х направлениях.

* Адаптация к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни, нормам и правилам ВУЗа);
* Адаптация к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил и традиций);
* Адаптация к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

 Студент, который сложно адаптируется к новым условиям обучения в ВУЗе, как правило, часто испытывает отрицательные эмоции, переживает чувство одиночества, замкнут, разочаровывается в выбранной профессии, критичен по отношению к возникающим ситуациям, мало взаимодействует с одногруппниками.

 Дезадаптация проявляется в виде затруднений в учебе, в межличностных контактах, в различных нервно-психических расстройствах ранее здоровых людей.

Выделяется 4 основных механизма возникновения процесса дезадаптации:

- чрезмерная информационная нагрузка, нерациональная организация режима учебной деятельности;

- неэтичное поведение педагогов по отношению к студентам;

- предрасположенность ребенка к отклоняющемуся поведению. Предрасположенность может быть результатом

-родовых травм, отягощенной наследственности, слабой нервной системы и т.д.;

- акцентуации характера, возникающей в условиях противоречивых требований к ребенку, когда одно требование исключает другое, вследствие чего ребенок часто использует форму психологической защиты, которая и приводит к формированию акцентуаций характера.

 Субъективные проявления состояния дезадаптации характеризуются повышенной тревожностью, негативными эмоциями, депрессивным состоянием, повышенной утомляемостью и т.д.

Проблема адаптации – одна из важнейших междисциплинарных проблем, которая в настоящее время широко и интенсивно исследуется на различных уровнях: медико-биологическом, социально – психологическом, психолого – педагогическом и многих других.

Таким образом, процесс адаптации, являясь специфическим выражением общего процесса приспособления человека к жизненной среде, обладает научно доказанными закономерностями, которые можно использовать с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса в ВУЗе.

1. ***Возрастные особенности студентов.***

Студент – это одна из главных действующих фигур вуза! Вуз, является молодежной организацией. Вся деятельность направлена на обучение, развитие и комфортную жизнь самого студента. Ученые и различные специалисты работают со студентом и для студента. Студенчество – школа жизни. В эти годы происходит самое главное и самое интересное, наиболее интенсивно формируется личность, закладываются основы на всю последующую жизнь.

Выделяют раннюю юность (15–18 лет) и позднюю юность (18–23 лет). Главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Происходит освоение новой социальной роли – «студент».

Юность – это время выбора жизненного пути. Юноши строят планы, итоги которым будут подведены в зрелости. Начинается и реализация поставленных целей – работа по выбранной специальности, учеба в вузе, иногда создание семьи. Юность в психологическом плане решает задачи окончательного, действенного самоопределения и интеграции в общество взрослых людей.

Период поздней юности охватывает возраст 18-25 лет согласно концепции Э. Эриксона и становится периодом становления как умственной, так и нравственной зрелости, характеризующийся рядом психологических особенностей. Существуют этапы кризиса идентичности личности в этот период, по ряду причин может сформироваться неадекватная идентичность, которая характеризуется избеганием тесных межличностных отношений, страхом взросления, выбором отрицательных образцов для подражания и др.

В этот возрастной период завершается формирование идентичности. Потребность в профессиональном самоопределении и принятии участия в экономической, политической и общественной жизни общества выступает на первый план.

Юность – начало взрослой жизни, и иногда воспринимается как черновик, который можно отложить в сторону и начать все писать заново. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться и искать с легкой душой.

Кризис 17 лет возникает на рубеже привычной школьной и новой взрослой жизни. Связан он с необходимостью сделать выбор в отношении своей дальнейшей жизни. Ценность образования – большое благо, но в то же время достижение поставленной цели сложно. Возрастает эмоциональное напряжение, страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки. Упражнения на снятие (снижение) эмоционального напряжения у студентов позволят снизить негативные проявления в период адаптации. (**Приложение 1)**

Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет и особенности психики: собственная возрастная специфика, право на автономию от старших и т.п. В то же время стоит задача социального и личностного самоопределения, которая означает четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире. Это предполагает развитие интегративных механизмов самосознания, выработку мировоззрения и жизненной позиции, а также определенных психосексуальных ориентаций .

Юношеское самоопределение – исключительно важный этап формирования личности.

Степень расхождения реального и идеального «Я», определяющая уровень самоуважения, зависит от многих условий, в том числе свидетельствует о росте самосознания.

Самосознание юношества акцентировано на трех существенных для возраста моментах:

1) физический рост и половое созревание;

2) озабоченность тем, как юноша выглядит в глазах других, что он собой представляет;

3) необходимость найти свое профессиональное призвание, отвечающее приобретенным знаниям, индивидуальным способностям и требованиям общества.

Социальная ситуация развития в юности – ситуация выбора жизненного пути. Цена сделанной в этот период ошибки велика: упущенные годы, необходимость начинать все сначала. Юноши основные трудности своей жизни связывают с появлением ответственности, которой не было раньше. В то же время осознается ценность своего возраста, который приносит не только новые проблемы, но и новые, более широкие возможности.

Юношеский возраст – возраст роста силы «Я», его способности проявить и сохранить свою индивидуальность; в это время уже есть основания для преодоления страха утраты своего «Я» в условиях групповой деятельности или интимной близости, или дружбы. Именно в этих условиях «Я» пробует свою силу, через противостояние с другими людьми юноши обретают четкие границы своего психологического пространства, защищающие их от опасности разрушительного воздействия другого.

В юности у молодого человека возникает проблема выбора жизненных ценностей. Формируется внутренняя позиция по отношению к себе («Кто Я?», «Каким Я должен быть?»), по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям. Это весьма многотрудная духовная работа. Возникает необходимость сознательно разрушить или принять исторически обусловленные нормативы и ценности, которые определяли поведение молодого человека в детстве и отрочестве.

Как бы странно ни была направлена юность на поиск своего места в мире, сколь бы ни была она интеллектуально готова к осмыслению всего сущего, многого она не знает – еще нет опыта реальной практической и духовной жизни среди близких и других людей. Кроме того, именно в юности по-настоящему пробуждается данное природой стремление к другому полу.

Различия в психологических характеристиках между юношами и девушками существуют в эмоциональных реакциях и самосознании: девушки более чувствительны к мнениям о них, более ранимы, более восприимчивы к критике, насмешке. Девушки более склонны к рефлексии, они более субъективны в своих оценках, чем юноши. Юноши более объективно относятся к неприятностям, менее тревожны, реже испытывают страх.

В юношеском возрасте возрастают цельность личности, стабильность и ценность ее, а также уровень самоуважения.

Одной из важных психологических характеристик юношества является самоуважение.

Менее самостоятельны, более внушаемы, неприязненно относятся к окружающим, более ранимы и чувствительны к критике, насмешкам юноши и девушки с низким самоуважением. Они чувствительны к мнению окружающих, стремятся к психологической изоляции, уходя от действительности в мир мечты, что приводит к снижению социальной активности личности.

Молодой человек планирует свое место среди людей, свою деятельность, свой образ жизни.

Лишь к концу юношеского возраста (22–23 года) молодой человек начинает реально овладевать защитными механизмами от стороннего вторжения (в том числе близких людей) и происходит укрепление чувства личности, сохранение своей индивидуальности). Рефлексия помогает предугадать возможное поведение другого и подготовить встречные действия, которые отодвинут вторжение; занять такую внутреннюю позицию, которая может защитить больше, чем физическая сила. В этот период жизни человек решает, в какой последовательности он приложит свои способности для реализации себя в труде и самой жизни.

Юность – это психологический возраст перехода к самостоятельности, период личного и профессионального самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. В юношеском возрасте завершаются процессы физического созревания человека. Расширяется диапазон социальных ролей и интересов, появляется все больше взрослых ролей с соответствующей им мерой самостоятельности и ответственности - жизнедеятельность усложняется. Юноша все же сохраняет определенную степень зависимости, идущую из детства: это и во многих случаях материальная зависимость, и инерция родительских установок, связанных с руководством и подчинением.

Через противостояние с другими людьми юноши обретают четкие границы своего психологического пространства, защищающие их от опасности разрушительного воздействия другого.

Психологическое содержание стадии молодости проявляется через стремление организовать свою жизнь, включающее поиск партнера для жизни, приобретение жилья, освоение профессии и начало профессиональной жизни, стремление к признанию в референтных группах и к близким дружеским связям с другими людьми, что определяет характер социальной активности в целом.

Внутренняя душевная жизнь в молодости приобретает отчетливые личные формы, появляется новый интерес к самому себе не только как к индивиду или личности, но как к явлению.

Таким образом, время молодости для многих – это пора ученичества. Время обретения профессии, начала трудовой деятельности. Изменяется социальный статус: начало самостоятельной трудовой деятельности создает основу для экономической независимости; самореализация в выбранной профессии – возможность творческих достижений.

Исходя из вышеизложенного, основной целью работы кураторов в университете является создание оптимальных условий для саморазвития личности студента. Куратор участвует в решении этой задачи путем консультирования, ориентации и психологической поддержки студентов (самостоятельно или через сотрудничество с психологом университета).

Преобразование позиции «учитель-ученик» в позицию сотрудничества для всех педагогических работников высшего образования, облегчает диалог и относится к положительным и продуктивным моментам в социализации студентов, в их будущей научной, творческой деятельности в рамках высшей школы.

Начало процесса обучения в вузе приходится на данный возрастной кризис и заканчивается вступлением юношей и девушек в период молодости, временем прочного утверждения во взрослой жизни.

Таким образом, время молодости для многих – это время обретения профессии, начала трудовой деятельности и изменений социального статуса.

1. ***Психологическое сопровождение в вузе***

В настоящее время психологическая помощь - важное направление воспитательной работы со студентами. Основное назначение деятельности педагога-психолога – обеспечение психологической готовности участников образовательного процесса к эффективному взаимодействию в процессе обучения, психологическая помощь в кризисных ситуациях, формирование активной позиции выпускников на рынке труда, психологическое сопровождение социальных и воспитательных инициатив.

Направления деятельности педагога-психолога в СамГУПС:

 – психологическое просвещение (повышение психологической компетентности студентов и преподавателей);

– психологическая профилактика (содействие адаптации студентов к условиям обучения, проведение для старшекурсников мероприятий по технологии трудоустройства, оказание психологической помощи преподавателям и студентам в состоянии стресса, сильного эмоционального перенапряжения и конфликта и т.д.);

– психологическая диагностика (проведение мониторинговых исследований психологического здоровья студентов, социальной ситуации в университете в целом и в отдельных группах в частности, профориентационная диагностика);

– психологическая коррекция (трудностей в обучении, асоциального поведения студентов);

–консультативная деятельность (консультирование преподавателей и родителей по проблемам индивидуального развития студентов; студентов – по вопросам обучения, развития, трудоустройства, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками);

– организационно-методическая деятельность (разработка методических материалов, программ, новых методов и т.д.).

Программа психологической помощи студентам СамГУПС нацелена на создание в университете оптимальной воспитывающей среды, обеспечивающей гармоничное развитие личности будущего специалиста. Данная программа включает комплекс психологических мероприятий. Психологическое просвещение представлено так же посредством сайта вуза: закладка «Страничка психолога» (ссылка: https://www.samgups.ru/education/studentam/stranichka-psikhologa/)

Педагог-психолог по заявке кураторов может организовать занятия с группой по следующим темам:

1. Межличностные отношения (толерантное сознание, взаимоотношения в группе, между студентами, юношами и девушками, официальные и неофициальные лидеры группы и отношения между ними). Грамматика общения.
2. Развитие установок на здоровый образ жизни.
3. Популяризация семейных ценностей и подготовка молодёжи к семейной жизни. Психология современной семьи.
4. Профилактика сквернословия. Проблемы современной молодежи.
5. Тайм-менеджмент (управление временем).
6. Стресс. Стрессоустойчивость. Как преодолеть стресс.
7. Невербальная коммуникация. Эмоции человека.
8. Деловое общение.
9. Профессиональная диагностика.
10. Профессиональное самоопределение.
11. Тренинг креативности.
12. Конфликты в группе и пути их разрешения. Споры.
13. Позиции в общении и/или «игры, в которые играют люди» (по Э.Берну).
14. Психология манипуляции или социальное влияние.
15. Ораторское искусство (искусство публичного выступления).
16. Имидж. Тайны имиджа.
17. Психологические особенности студентов (самооценка, лидерская и профессиональная направленность, уровень приспособленности к новым условиям, тревожность, темперамент мотивация достижения, и т.д.) и т.д.

Для самостоятельного изучения профессиональной направленности, психологического климата в группе и индивидуальных особенностей студентов предлагается ряд методик (**Приложение 2**).

1. **Кто такой куратор?**

 Итак, кто же такой куратор и какую **типологию кураторство** мы можем выделить?

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

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

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

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

**Куратор - "психотерапевт**". Куратор очень близко к сердцу принимает личные проблемы студентов, готов выслушивать их откровения, побуждает к ним, старается помочь советом. Он очень много личного времени тратит на психологическую поддержку студентов, устанавливает слишком близкие контакты и рискует эмоциональным истощением, т.к. круглые сутки предоставлен студенческим проблемам.

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

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

**Куратор - "беззаботный студент**". Куратор не считает необходимым выполнять какие либо обязанности, он нечетко представляет круг своих задач. Он только формально считается куратором, нередко не представляя себе даже его студенческую группу и чем она живет.
**Куратор - "администратор".** Куратор своей основной задачей видит информирование администрации о пропусках студентов, ведет учет посещаемости, передает студентам требования деканата. Выполняет в основном контролирующую функцию, в отличие от куратора-родителя, выполняет ее формально, без личной заинтересованности и включенности в интересы студенческой группы.

**Рекомендации для кураторов учебных групп:**

**Цель данной памятки** – систематизировать и оптимизировать социально-педагогическую работу кураторов со студентами. Успех этой работы в значительной степени обусловлен четким определением и выполнением функциональных обязанностей каждого из участников педагогического процесса в вузе - кураторами учебных групп, комендантами общежитий, заместителями деканов по воспитательной работе, психологом университета и общественными организациями.

**1. Особенности работы куратора со студентами**

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

отсутствием родительской помощи (у студентов, проживающих в общежитиях);

небольшими материальными возможностями и (или) неумением ими распорядиться;

недостаточным социальным опытом и др.

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

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

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

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

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

 **Беседа может состоять из нескольких этапов:**

* Перед самой беседой необходимо ознакомиться с личным делом студента, узнать о родителях, составе и социальном статусе семьи, предыдущем месте учебы и ознакомиться с оценками, полученными во время вступительных экзаменов.
* В начале беседы - выяснить общее эмоциональное состояние студента, узнать о его первых впечатлениях от учебы в университете, о нынешнем социальном положении (поддерживает ли контакт с родителями \ родственниками), после - спросить о трудностях и проблемах настоящего времени (текущего периода).
* Ознакомить студента с подробной информацией о правилах, установленных в университете, с правами, предусмотренными Конституцией РФ, об общественных организациях, функционирующих в университете.
* По окончании беседы направить студента, по необходимости, на собеседование к специалисту (врачу, психологу и т.п).

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

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

**Поэтому:**

осуществлять контроль и содействовать в делах студенту стоит ненавязчиво и незаметно;

не стоит акцентировать внимание на социальном статусе некоторых студентов.

**2. Педагогическое сопровождение учебной деятельности**

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

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

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

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

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

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

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

Куратору необходимо также координировать свою работу с комендантом общежития, в котором проживают студенты. Посещение общежития проводится систематически – не реже 2 раз в месяц.

В общежитии куратор:

изучает наличие и содержание проблем студента;

знакомится с организацией его быта;

вырабатывает с воспитателем общую стратегию работы со студентами, проживающими в общежитии;

отмечает время и дату посещения в журнале посещений общежития и «Дневнике куратора».

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

1. ***Техники педагогической коммуникации в работе куратора с группой***

 Одним из важных шагов в воспитании студенчества является формирование сплоченной группы. Сформированная студенческая группа имеет силу и может стать источником преобразований современной действительности.

Настоящий студенческий коллектив не возникает сразу, а формируется постепенно. Насколько студент смог влиться в группу, адаптироваться зависит его успешность в обучении и личностном развитии. Сплоченность и дружелюбие группы эффективнее работает на развитие каждой личности.

На создание работоспособной и сплоченной группы влияет шесть основополагающих элементов:

- знакомство: Знакомясь с членами группы, каждый участник прежде всего желает быть принятым со всеми своими личностными особенностями. Поэтому каждый надеется, что куратор и участники примут его особенности и дадут ему почувствовать, что он «вполне хорош».

- доверие: Доверие дает возможность живого обучения. Разрушается опасение быть осмеянным или остаться в изоляции, участники открываются, показывают свои истинные чувства и мысли.

- общение: Общение - приводит в соответствие индивидуальные цели с групповыми. Практикуйте такой способ общения, которого от вас ждут. Члены группы многому учатся, наблюдая за куратором и делая из этого выводы.

- кооперация: Необходима атмосфера соревнования. Соревнование дает возможность выйти за рамки привычного, найти новые способы и варианты решения проблемы, превзойти собственные достижения.

- готовность учиться: Демократичный стиль управления группой позволяет участникам группы учиться друг у друга и предлагать помощь только тогда, когда это уместно.

- удовольствие: Стремление к тому, чтобы уровень положительных эмоций был достаточно высоким, участники группы достаточно оживлены, охотно проводят время вместе, общаются между собой, уважают друг друга и приходят на помощь.

Существуют определенные техники установления контакта со студентами:

Доброжелательное приветствие:

 а) искренняя улыбка;

 б) обращение по имени, имени и отчеству;

 в) рукопожатие или легкий поклон;

 г) установление контакта глаз.

Изменение дистанции – социальной и физической:

а) желательно встать, приветствуя собеседника, выйти из-за стола, встречая его и провожая к месту, где вы поведете разговор;

б) лучше сесть так, чтобы между вами и студентом не было преграды (например, письменного стола);

в) целесообразнее разместиться не прямо лицом друг к другу, а под некоторым углом.

Рекомендуется дать понять студенту, что вы готовились к встрече с ним: убрали загромождающие стол ненужные бумаги, подготовили место для беседы и т.п.

# Существуют определенные приемы выравнивания психологического напряжения

1. Предоставление студенту возможности выговориться.
2. Вербализация эмоционального состояния (своего и студента).
3. Спокойный темп беседы
4. Подчеркивание общности со студентом (сходство интересов, мнений, единство цели и т.п).
5. Положительная оценка личности студента
6. Проявление интереса к проблемам студента.
7. В случае вашей неправоты – немедленное признание ее.
8. Подчеркивание значимости студента, его мнения в ваших глазах.
9. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
10. Обращение к фактам.

Для того, чтобы куратор стал эффективным коммуникатором, необходимо правильно использовать вербальные и невербальные коммуникативные средства.

**Типами вербального поведения, способствующими пониманию студента («активное слушание»), являются:**

* проговаривание (когда куратор точно, почти дословно, повторяет высказывания студента. При этом он может начать с вводной фразы: «как я вас понял, ...», «по вашему мнению, ...» и т.п.);
* резюмирование (когда куратор воспроизводит высказывание студента в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулирует самое существенное в его словах, например: «вашими основными идеями, как я понял, являются ...», «итак, ...» и т.п.);
* развитие идеи (когда куратор пытается вывести логическое следствие из высказывания студента или выдвинуть предположение относительно причин его высказывания, например: «если исходить из вашего выступления, то ...», «вы так считаете, видимо, потому, что ...» и т.п.).

**Невербальная информация**, которой мы почти не уделяем внимания, фактически без препятствий входит в его правое полушарие. С ее помощью можно непосредственно влиять на потребности, не опасаясь критического контроля, формировать нужное представление о себе, повышая тем самым доверие к вербальной информации.

**Невербальные феномены**

* Личное пространство – часть территории вокруг тела, которую человек считает своей и вторжение в которую на бессознательном уровне расценивается как агрессия, порождая чувство тревоги. Личное пространство имеет овальную форму (вытянуто вперед и сплюснуто по бокам) и состоит из четырех зон.
* Важнейшей является **интимная зона**, находящаяся приблизительно на расстоянии 45 см от тела человека (расстояние вытянутой руки). Только очень немногие люди, относящиеся к интимному кругу и вызывающие абсолютное доверие, могут вторгаться в нее, не вызывая тревоги. Вторгаться в интимную зону человека можно только по его разрешению, если партнер по общению при разговоре с Вами несколько отстраняется, - значит Вы нарушили его личную интимную зону, не нужно сокращать дистанцию при взаимодействии, он сам ее установит такой, какая для него комфортна.
* **Персональная зона** – от 45 до 150 см. размещение в этой зоне означает личную, персональную обращенность к партнеру: он воспринимается нами как уникальное существо, которое не может быть заменено кем-то другим. Использование персональной зоны при взаимодействии со студентом позволяет избежать риска, связанного с вторжением в интимную зону, подчеркивает личную значимость студента, позволяет удовлетворить его потребность в уважении.
* **Социальная зона** – от 150 до 400 см. размещение в социальной зоне «навязывает» партнеру другую социальную роль, нивелируя его индивидуальные качества и ваши персональные отношения.
* **Публичная зона** – начинается непосредственно за социальной и не имеет границ. Размещенный в ней партнер партнером не воспринимается – только часть публики. Диалог на таком расстоянии просто невозможен, остается только вещать. Вероятно, это гарантирует безопасность, но и только.
* **Личная территория** – пространство вокруг человека, существующее независимо от того, присутствует на ней человек или нет. На работе, дома, на улице мы постоянно присваиваем себе такие территории. Место за обеденным столом, любимый уголок в доме, рабочий стол – это далеко не полный перечень тех мест, на которые распространяются наши территориальные притязания. Территория отмечается, «помечается» различными способами: властными жестами, перемещением в пространстве, личными вещами, голосом и другими. Овладение личной территорией в ситуации педагогического взаимодействия дает немало преимуществ. Прохаживаясь по территории, мы не только повышаем свою авторитетность, но и решаем ряд других задач: во-первых, разрушаем иллюзию сидящих «на галерке» относительно того, что эта часть аудитории является их личной территорией, и, значит, можно вести себя на ней как заблагорассудится; во-вторых, уменьшаем количество учащихся, оказавшихся в публичной зоне; в-третьих, получаем возможность использовать персональную и интимную зоны при взаимодействии с учащимися. Единственное, чего нужно избегать – это «захвата» уже принадлежащей партнеру территории. В этом случае ваши действия могут быть восприняты как недоброжелательные, что фрустрирует потребность в безопасности и даже вызывает встречную агрессию. Вспомните, какие чувства вызывает у Вас пассажир, который в полупустом автобусе при наличии большого числа свободных мест усаживается рядом с Вами.
* **Жесты.** Благоприятствуют, создают впечатление доброжелательности горизонтально расположенные жесты, симметричные, кругообразные, шарообразные, демонстрация открытых ладоней. Препятствуют коммуникации барьерные жесты, символизирующие закрытость, агрессивные, властные жесты, как правило, располагаются в вертикальной плоскости, создающие впечатление недоброжелательности.
* **Мимика.** Впечатление доброжелательности создает симметричная мимика, улыбка, открытый взгляд
* **Организация пространства коммуникации.** Самые простые правила эффективной организации пространства – это в диалоговом режиме диагональное размещение, недопустимость расположение напротив друг друга, что приводит к естественному противостоянию мнений; в ситуации группового взаимодействия главным является условие: чтобы каждый видел каждого.

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

Далее куратору предлагаются на выбор для использования в работе следующие тесты, упражнения и игры, которые проверены на практике и отвечают вышеизложенным принципам организации психологического сопровождения и способствуют сплочению, творческой активизации, сотрудничеству и адаптации. (Приложение № 3, **Приложение 4)**

 **Приложение 1**

**Эффективные упражнения на снятие (снижение) эмоционального напряжения**

 **Упражнение «Солнечная поляна»**

**Цель:** снять напряжение путем создания положительного эмоционального фона.

**Время**: 10-20 минут.

**Материал:** лист ватмана (нарисована поляна, трава и солнце).

Цветная и белая бумага, клей, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы. Техническая возможность прослушать звуки природы.

**Инструкция**: Представьте, мы находимся на чудесной солнечной поляне. Вот. Ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. Возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите- получилась прекрасная поляна с цветами! Подойдите к ней поближе и вы сможете прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Цветы ободряюще улыбаются всем нам и желают удачной сдачи экзаменов.

**Примечание:** Создание студентам цветочной поляны сопровождается мелодией звуками природы или легкой приятной музыкой. ( Например, мелодии композитора Е.Доги, «Симфония любви» Ф.Гойи, классические произведения Моцарта, Бетховена и др.).

**Анализ:** Какие чувства у вас возникали при выполнении упражнения?

Поделитесь своим настроением.

 **Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель**: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

**Время**: 15 – 20 минут.

**Инструкция**: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… (звучит музыка, можно использовать записи группы «Спейс»-«Звездный полет»).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других –

бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь

запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко

потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Ее изображение носите всегда с собой и пусть в трудные моменты вашей жизни она освещает ваш путь, вселяет в вас надежду и веру в будущее.

 **Упражнения на дыхание, поднимающие тонус:**

**«Глубокое дыхание»** Время: 2 – 3 минуты.

**Цель**: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

1**.** Сядьте в кресло, спина прямая и расслабленная.

2. Положите руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга

в центре груди. Дышите нормально.

3. Отметьте, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усильте это движение, вдыхая более глубоко.

Повторяйте вдохи-выдохи в течение 2 – 3 минут.

**«Воздушный шарик».** Время – 3 минуты.

**Цель:** релаксация и обретение спокойствия.

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через

нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуйте как

он выходит из легких.

2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется

воздухом и становится все больше и больше.

3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3,

представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

6. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие , горло,

рот.

7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.

8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение

пропало.

Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда человек

глубоко дышит, то избавляется от тревожных мыслей и ощущает, что может контролировать свои мысли, а не подчиняться им.

**Упражнения на снятие мышечных зажимов,**

**нервно-психического напряжения.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы,

напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую

напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки

до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите

места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея,

затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), де –

лайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте это напряжение – делайте это на выдохе;

- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и прият-

ной тяжести. Если, зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы – удивления, радости и пр.).

 **Упражнение «Разгладим море»**

Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать.

Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях

возникает дискомфортное состояние за грудиной давление, сжатие, жжение,

пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

 **Приложение 2**

**Психологические тесты**

* 1. **Методика А.Ф. Фидлер**

**«Оценка психологической атмосферы в коллективе»**

*Из книги: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.*

**Цель:** Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность.

**Инструкция:** В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе (классе, коллективе). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак «+», тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1. Дружелюбие** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Враждебность** |
| **2. Согласие** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Несогласие** |
| **3. Удовлетворенность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Неудовлетворенность** |
| **4. Продуктивность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Непродуктивность** |
| **5. Теплота** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Холодность** |
| **6. Сотрудничество**  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Несогласованность** |
| **7. Взаимная поддержка** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Недоброжелательность** |
| **8. Увлеченность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Равнодушие** |
| **9. Занимательность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Скука** |
| **10.Успешность**  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Безуспешность** |

**Обработка и анализ данных.** Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «+», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

* 1. **Ваш темперамент**

Перед вами 12 утверждений. Внимательно прочтите каждое и решите, относится ли конкретное утверждение к вам лично. Если относится – ставьте «да», если не относится – «нет». Долго не раздумывайте. Самым верным ответом будет тот, который придет первым в голову.

1. Обычно осуществляете деятельность без предварительного планирования.

2. Случается, что чувствуете себя то счастливым, то несчастным без видимых причин.

3. Чувствуете себя счастливым, когда занимаетесь делом, требующим действий.

4. Подвержены колебаниям настроения от плохого к хорошему без видимых причин.

5. При завязывании новых знакомств первым проявляете инициативу.

6. Часто бываете в плохом настроении.

7. Склонны действовать быстро и решительно.

8. Бывает, что пытаетесь на чем-то сосредоточиться, но не можете.

9. Вы пылкий человек.

10. Часто бывает так, что в беседе с другими присутствуете лишь физически, а мысленно отсутствуете.

11. Чувствуете себя неуютно, когда не имеете возможности общаться.

12. Временами полны энергии, а временами – очень пассивны.

Если хотите узнать, какой у вас темперамент, то сумму «да» всех нечетных утверждений отложите на горизонтальной оси слева направо, а сумму «да» всех четных – по вертикали снизу вверх. Определите координату своих показателей, а по ним – тип темперамента.

Меланхолический тип

Холерический тип

Флегматический

тип

Сангвинический тип

1

2

4

5

6

1

4

5

6

 Если координата располагается поблизости к перекрестным, то это означает, что у вас смешанный тип темперамента. Помните, что ярко выраженный тип темперамента встречается не так уж часто.

 Тест выделяет основные темпераменты человека:

1. Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный). Людей этого типа темперамента характеризует высокая активность, энергичность, работоспособность. Быстрые движения и ускоренный темп речи. Живая выразительная мимика – по выражению лица всегда можно определить каково его настроение, отношение к предмету, к человеку. Подвижность нервных процессов определяет частую изменчивость испытываемых чувств, настроений, а порой и интересов, взглядов. Способны быстро реагировать на неожиданные изменения в ситуации и адаптироваться к ним. Легко втягивается в работу, переключается с одной деятельности на другую;

2. Холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный). Высокая работоспособность, активность, энергичность. Неуравновешенность нервных процессов (преобладание возбуждения над торможением) определяет неуравновешенность поведения, вспыльчивость, импульсивность. Движения холерика резкие, порывистые, быстрые. Так же как и сангвиник, легко переключается с одной деятельности на другую, вырабатывая новые навыки поведения, отказываясь от стереотипов;

3. Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный). Высокая энергичность и работоспособность, хотя активность во внешней деятельности снижена (для него сложно приступить к новой работе сразу же, немедленно). Он с трудом втягивается во что-то новое, не способен быстро реагировать на изменившиеся условия, не любит менять выработанные привычки, стереотипы поведения. Настроение стабильное, ровное, не склонен «выходить из себя», бедность мимических проявлений (по его лицу сложно узнать, что происходит сейчас в его внутреннем мире, какие чувства он испытывает). Замедленный темп реакции, движения и речи;

4. Меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный). Это человек, обладающий повышенной чувствительностью, вследствие чего плохо сопротивляется воздействию сильных внешних стимулов (быстро утомляется), способен реагировать на воздействие очень слабого раздражителя [34].

* 1. **Конфликтная ли вы личность?**

Чтобы узнать, конфликтная ли вы личность, вос­пользуйтесь следующим тестом, выбрав по одно­му ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?

а) нет;

б) только если для этого имею веские основания;

в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

а) только если это люди необидчивые;

б) лишь по принципиальным вопросам;

в) споры – моя стихия.

4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от замечаний.

5. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

6. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась…

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообе­щав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.
 Каждое «а» – 4 очка; «б» – 2 очка; «в» – 0 очков.

*От 20 до 28 очков –* вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может, поэтому иногда вас называют приспособленцем.

*От 10 до 18 очков –* вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле вы конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректнос­ти, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к вам уважение.

*До 8 очков –* конфликты и споры – это ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивают людей. С вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер [37].

* 1. **Степень индивидуальной выраженности лидерства**

Вам будет предложено 50 вопросов, к каждому из которых дано

два варианта ответов. Выберите, пожалуйста, один из вариантов и пометьте его на бланке ключа.

1. Часто ли вы бываете в центре окружающих?

а) да;

б) нет.

2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе (учебе), чем вы?

а) да;

б) нет.

3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному (учебному) положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необхо­димо?

а) да;

б) нет.

4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам руководить играми ваших маленьких друзей?

а) да;

б) нет.

5. Испытываете ли вы большое удовольствие, когда вам удается убедить кого-либо, кто вам до этого возражал?

а) да;

б) нет.

6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком

а) да;

б) нет.

7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть творение небольшого числа выдающихся людей»?

а) да;

б) нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике,

который мог бы направить вашу профессиональную активность?

а) да;

б) нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в беседе с людьми?

а) да;

б) нет.

10. Доставляет ли вам удовольствие, когда вы видите, что окружающие побаиваются вас?

а) да;

б) нет.

11. Во всех обстоятельствах (рабочее собрание, дружеская компания) стараетесь ли вы занять свое место за столом, расположенное таким образом, чтобы оно позволяло вам легче всего контролировать ситуацию и привлекать к себе некоторое внимание?

а) да;

б) нет.

12. Считаете ли обычно, что ваша внешность производит внушительное (импозантное) впечатление?

а) да;

б) нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем?

а) да;

б) нет.

14. Легко ли вы теряетесь, если люди, которые вас окружают, не согласны с вашим мнением?

а) да;

б) нет.

15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией студенческих, рабочих (спортивных, развлекательных и т.п.) групп?

а) да;

б) нет.

16. Если мероприятие, которым вы занимаетесь, не дает намечавшихся результатов:

а) вы рады, если ответственность возложат на кого-то другого;

б) умеете взять на себя всю ответственность за решение, которое было принято.

17. Какое из этих двух мнений приближается к вашему собственному?

а) настоящий руководитель должен сам делать дело, даже в мелочах;

б) настоящий руководитель должен уметь управлять.

18. С кем вы предпочитаете работать?

а) с людьми покорными;

б) с людьми строптивыми.

19. Стараетесь ли вы избегать горячих дискуссий?

а) да;

б) нет.

20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властью вашего отца?

а) да;

б) нет.

21. Умеете ли вы в дискуссии повернуть на свою сторону тех, кто раньше с вами был не согласен?

 а) да;

 б) нет.

22. Представьте такую сцену: во время прогулки с друзьями в лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер. Нужно принять решение:

а) вы считаете, что вопрос должен решить человек, наиболее компетентный в группе;

б) вы просто полагаетесь на решение других.

23. Есть выражение: «Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе». Если бы вы делали выбор, то что бы вы предпочли:

а) быть первым в деревне;

б) быть вторым в городе.

24. Считаете ли, что вы человек, сильно влияющий на других людей?

а) да;

б) нет.

25. Может ли неудачный прошлый опыт заставить вас никогда больше не проявлять значительной личной инициативы?

а) да;

б) нет.

26. С вашей точки зрения, истинный лидер группы тот, кто:

а) самый компетентный;

б) у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли вы стараетесь понимать (оценивать) людей?

а) да;

б) нет.

28. Умеете ли вы уважать дисциплину вокруг вас?

а) да;

б) нет.

29. Какой из двух типов руководителей кажется вам более значительным (предпочтительным)?

а) тот, кто все решает сам;

б) тот, который постоянно советуется.

30. Какой из двух типов руководства, по вашему мнению, является наиболее благоприятным для хорошей работы предприятия?

а) коллегиальный тип;

б) авторитарный тип.

31. Часто ли у вас бывает впечатление, что другие вами злоупотребляют?

а) да;

б) нет.

32. Какой из двух следующих портретов больше приближается к вашему образу?

а) громкий голос, экспрессивные жесты, за словом в карман не полезет;

б) негромкий голос, неторопливые ответы, сдержанные жесты,

задумчивый взгляд.

33. На собрании, совещании вы один имеете мнение, противоположное мнению других, но вы уверены в своей правоте. Как вы поведете себя?

а) будете молчать;

б) будете отстаивать свою точку зрения.

34. Называют ли вас человеком, который подчиняет и свои, и чужие интересы только интересам дела?

а) да;

б) нет.

35. Если на вас возложена очень большая ответственность за какое-то дело, то испытываете ли вы при этом чувство тревоги?

а) да;

б) нет.

36. Что вы предпочли бы в своей профессиональной деятельности?

а) работать под руководством хорошего руководителя;

б) работать независимо.

37. Как вы относитесь к такому утверждению: «Чтобы семейная жизнь была удачной, нужно, чтобы важные решения принимались одним из супругов»?

а) это верно;

б) это неверно.

38. Случалось ли вам покупать что-то, в чем вы не испытывали

необходимости, под влиянием мнения других лиц?

а) да;

б) нет.

39. Считаете ли вы, что ваши организаторские способности выше

средних?

а) да;

б) нет.

40. Как вы обычно ведете себя, встретившись с трудностями?

а) трудности обескураживают;

б) трудности заставляют действовать активнее.

41. Часто ли вы делаете резкие упреки друзьям, знакомым, когда они их заслуживают?

а) да;

б) нет.

42. Считаете ли, что ваша нервная система успешно выдерживает

напряженность жизни?

а) да;

б) нет.

43. Если вам предстоит произвести реогранизацию, то, как вы

поступаете?

а) ввожу изменения немедленно;

б) предлагаю медленные, эволюционные изменения.

44. Если это необходимо, сумеете ли вы прервать слишком болтливого собеседника?

а) да;

б) нет.

45. Согласны ли вы с такой мыслью: «Чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?

а) да;

б) нет.

46. Считаете ли вы, что каждый из людей, благодаря своим человеческим способностям, должен сделать что-то выдающееся?

а) да;

б) нет.

47. Кем (из предложенных профессии) вам в детстве, отрочестве хотелось

стать?

а) известным художником, композитором, поэтом и т.д.;

б) руководителем коллектива.

48. Какую музыку вам приятней слушать?

а) торжественную, могучую;

б) тихую, лирическую.

49. Испытываете ли вы некоторое волнение при встрече с важными личностями?

а) да;

б) нет.

50. Часто ли вы встречаете человека с более сильной волей, чем у вас?

а) да;

б) нет.

Баллы начисляются за ответы «а» на 1,2,4,5,7,10,11,12,15,20,21, 22,23,24,26,28,31,32,33,34,37,39,41,42, 43,44,46,48 вопросы и ответы «б» на 3,6,8,9,13,14,16,17,18,19,25,27,29,30,35,36,38,40,45,47,49,50 вопросы.

Суммируйте баллы. Степень выраженности лидерства:

*до 25 баллов:* лидерство выражено слабо;

*26-35 баллов:* средняя выраженность лидерства;

*36-40 баллов:* лидерство выражено в сильной степени;

*свыше 40 баллов:* склонность к диктату [35].

* 1. **Тест "Общительный ли вы человек?"**

Этот тест позволит вам определить уровень вашей

коммуникабельности, разобраться в особенностях своего стиля общения.

1. Если вас пригласил в гости человек, которому вы не симпатизируете, то примете ли вы это приглашение?

а) да;

б) только в исключительных случаях;

в) нет.

2. Представьте себе, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим врагом. Как вы себя поведете?

а) не буду обращать на него внимания;

б) буду отвечать только на его вопросы;

в) попытаюсь завязать с ним непринужденный разговор.

3. Вы только что собрались зайти в одну квартиру, но внезапно слышите, что там возник семейный спор. Что вы сделаете?

а) все-таки позвоню;

б) подожду, пока спор прекратится;

в) уйду.

4. Что вы сделаете, если в гостях вам предложат блюдо, которое вы не любите?

а) несмотря на отвращение, съем его;

б) скажу хозяевам, что не могу его есть;

в) пожалуюсь на отсутствие аппетита.

5. Какой бутерброд вы обычно выбираете?

а) самый лучший;

б) самый маленький;

в) ближайший ко мне.

6. Что вы предпримете в том случае, если в компании внезапно наступил перерыв в разговоре?

а) подожду до тех пор, пока кто-нибудь не начнет разговор на новую тему;

б) сам найду какую-нибудь тему.

7. Представьте, что вы на работе или где-нибудь еще попали в

неприятное положение. Расскажете ли вы об этом своим знакомым?

а) обязательно;

б) только друзьям;

в) не скажу ни одному человеку.

8. Добавляете ли вы что-нибудь от себя в рассказы, которые слышали от других?

а) да;

б) с очень незначительными «улучшениями»;

в) почти нет.

9. Носите ли вы с собой фотографию любимого человека и показываете ли вы ее друзьям?

а) да;

б) иногда;

в) никогда.

10. Что вы делаете, если, будучи в компании, не понимаете рас­сказанного анекдота?

а) смеюсь вместе со всеми;

б) остаюсь серьезным;

в) прошу, чтобы кто-нибудь объяснил мне суть анекдота.

11. Что вы предпринимаете, если, будучи в компании, начинаете ощущать резкую головную боль?

а) тихо терплю;

б) прошу таблетку от головной боли;

в) иду домой.

12. Что вы делаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по теле­визору сейчас начнется передача, которая интересует только вас?

а) прошу, чтобы хозяин включил телевизор;

б) смотрю ее в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям;

в) отказываюсь от просмотра передачи.

13. Вы находитесь в гостях. Какая ситуация для вас более комфортна?

а) когда развлекаю гостей;

б) когда меня развлекают другие.

14. Обладаете ли вы привычкой заранее решать, как долго смо­жете оставаться в гостях?

а) нет;

б) иногда;

в) да.

15. Корреспондент газеты взял у вас интервью. Какова ваша ре­акция?

а) доволен, если это интервью напечатают;

б) хотел бы, чтобы это было уже в прошлом;

в) мне это совсем безразлично.

16. Смогли бы вы беспристрастно отнестись к людям, которых терпеть не можете?

а) безусловно;

б) только в виде исключения;

в) не задумывался над этим вопросом.

17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, если оно спра­ведливо, но для вас неблагоприятно?

а) не всегда;

б) если только оно подтверждает мое мнение;

в) а зачем, собственно говоря, это делать.

18. Когда вы прекращаете спорить?

а) чем скорее, тем лучше;

б) когда этот спор теряет смысл;

в) после того, как я убедил своего оппонента.

19. Если вы знаете наизусть стихи, то будете ли читатьих в обществе?

а) с удовольствием;

б) если об этом попросят;

в) ни в коем случае.

20. Представьте себе, что вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в со­седней камере заключен ваш злейший враг. Начнете ли вы с ним перестукиваться?

а) как можно скорее;

б) когда не смогу больше терпеть одиночества;

в) никогда.

21. Есть ли у вас обыкновение встречать Новый год на главной площади города?

а) да;

б) нет;

в) под Новый год я обычно сплю.

Баллы за ответ:

|  |  |
| --- | --- |
| **Пункты** | **Номера вопросов** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **а** | 20 | 0 | 5 | 10 | 0 | 5 | 30 | 15 | 0 | 0 | 5 | 0 | 20 | 0 | 10 |
| **б** | 5 | 5 | 10 | 0 | 5 | 15 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 0 |
| **в** | 0 | 25 | 0 | 5 | 10 | - | 0 | 0 | 10 | 10 | 0 | 10 | 2 | 15 | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пункты** | **Номера вопросов** |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **а** | 15 | 25 | 0 | 0 | 20 | 5 |
| **б** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 |
| **в** | 0 | 0 | 10 | 10 | 0 | 10 |

Интерпретация результатов.

В результате подсчета баллов вы мо­жете отнести себя к одной из следующих групп.

*280 – 300 баллов.*Возникает подозрение, что вы не всегда внимательно читали поставленные вопросы или не всегда искренне на них отвечали.Проверьте-ка себя еще раз.

*200 – 280 баллов.*Вы можете быть довольны собой – по крайней мере, в том, что касается ваших общественных способностей. Вы охотно

проводите свободное время среди людей и в любом обществе являетесь

желанным гостем и собеседником. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Эти и не­которые другие способности часто делают вас душой компании.

*100 – 200 баллов.*Ваше отношение к общественной жизни нелегко

определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и наклон­ностями,которые делают вас приятным для общества человеком, с другой – прочие качества вашего характера как бы затеняют первые. В целом вы можете чувствовать себя вполне удовлетворительно в обществе, хотя вам не всегда легко удается приспособиться к окру­жающим. Однако в обществе, в окружении людей, которым вы сим­патизируете, вы часто проводите очень приятные часы.

*50 – 100 баллов.*Вам нужно признаться в том, что, как правило, вы любите одиночество и в узком семейном или дружеском кругу чувствуете себя значительно лучше, чем в большой компании. Что ж, многие знаменитые люди, вошедшие в историю, нередко принад­лежали к этой категории людей.

*0 – 50 баллов.*Вы слишком замкнуты и живете, избегая общества других людей. Советуем вам быть пообщительнее: это необходимо, в первую очередь, именно для вас самих [35].

* 1. **Определение психологического климата группы**

 Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива используется карта – схема Л.Н. Лутошкина. Здесь на левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, на правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до -3).

 Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

 Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

 0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

- 2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

- 3 – свойство проявляется всегда.

 Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности [35].

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Положительные особенности | +3 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Отрицательные особенности |
| Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение |  |  |  |  |  |  |  | Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон |
| Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии |  |  |  |  |  |  |  | Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии |
| В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание |  |  |  |  |  |  |  | Группировки конфликтуют между собой |
| Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время  |  |  |  |  |  |  |  | Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива |  |  |  |  |  |  |  | Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство |
| Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями |  |  |  |  |  |  |  | Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов |
| Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга |  |  |  |  |  |  |  | В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей |
| В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «один за всех, все за одного» |  |  |  |  |  |  |  | В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения |
| Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные |  |  |  |  |  |  |  | Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей |
| Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться |  |  |  |  |  |  |  | Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность |
| Коллектив активен, полон энергии |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив пассивен, инертен |
| Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах |
| В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив подразделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их |
| У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители |  |  |  |  |  |  |  | К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно |

* 1. **Что вы за человек?**

 **(дифференциально-диагностический опросник)**

Методика помогает определить, к какому типу профессий вы более склонны в соответствии с классификацией Е. Кли­мова. Можно использовать при профориентации подрост­ков и взрослых.

Содержание методики: испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поста­вить знак «+».

Итак, что вам более по душе?

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Ухаживать за животными или | 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать) |
| 2а. Помогать больным или | 2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин |
| 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, дисков или | 3б. Следить за состоянием, развитием растений |
| 4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.) или | 4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать |
| 5а. Обсуждать научно-попу­лярные книги, статьи или | 5б. Обсуждать стихи, романы (или пьесы, концерты) |
| 6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо поро­ды) или | 6б. Тренировать друзей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудо­вых, учебных, спортивных) |
| 7а. Копировать рисунки, изо­бражения (настраивать музы­кальные инструменты) или | 7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством |
| 8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.) или | 8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке спектаклей, концертов) |
| 9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище или | 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках |
| 10а. Лечить животных или | 10б. Выполнять вычисления |
| 11а. Выводить новые сорта растений | 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий |
| 12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять | 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, приводить в порядок) |
| 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности или | 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов, насекомых |
| 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты или | 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах |
| 15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые) или | 15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях |
| 16а. Делать лабораторные анализы в больнице или | 16б. Принимать, осматривать больных, назначать лечение |
| 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий или | 17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов |
| 18а. Организовывать культпоходы в театры, музеи, экскурсии или | 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах |
| 19а. Изготовлять по чертежам детали, изделия, строить или | 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты |
| 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада или | 20б. Работать на клавишных машинах (телетайпе, компьютере, наборной машине и др.) |

 Лист ответов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ч-П | Ч-Т | Ч-Ч | Ч-З | Ч-ХО |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а |  | 6б |  | 7а |
|  | 7б | 8а |  | 8б |
|  | 9а |  | 9б |  |
| 10а |  |  | 10б |  |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а |  | 16б |  | 17а |
|  | 17б | 18а |  | 18б |
|  | 19а |  | 19б |  |
| 20а |  |  | 20б |  |

Лист ответов организован так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из пяти столбцов. Каждый из них соответствует определенному типу профессий. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+». Название профессий по столбцам:

1. «человек – природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством; объектом труда являются живые организмы, растения, животные и биологические процессы;
2. «человек – техника» – все технические профессии; объектом труда служат технические средства, машины, аппараты и установки, материалы и энергия;
3. «человек – человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением; объектом труда являются люди, группы, коллективы;
4. «человек – знак» – все профессии, связанные с цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности; объектами труда являются условные знаки, шифры, коды, таблицы;
5. «человек – художественный образ» – все творческие специальности; объектом труда служат художественные образы, их роли, элементы и особенности.

 Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и на выполнение задания отводится 20–30 минут.

 Возможно использование методики индивидуально и в группе [36].

* 1. **Тест на стресс**

Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам.

Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает очко.

В конце недели итоги суммируются.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фактор риска | Очки |
| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
| 1 | Сон недостаточный или плохой |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Испорченное настроение по дороге в университет или домой |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Испорченное настроение на учебе |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Неприятная учебная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Чрезмерный шум |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Более трех чашек крепкого кофе |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Выкурено более 10 сигарет |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Слишком много выпито спиртного |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Слишком мало физической активности |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Слишком много съедено |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Слишком много сладостей |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Личные проблемы |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Сверхурочная работа |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Испорченное настроение дома |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сомнения в качестве своей учебы |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Головная боль |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Сердечная слабость |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Боли в желудке |  |  |  |  |  |  |  |

*1 – 20 очков.* Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.

*21 – 40 очков.* Пока ситуация не слишком тревожна, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

*41 – 60 очков.* Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

*Свыше 60 очков.* Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем [34].

**Приложение 3**

**Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество**

*Разделение команды.*

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды. Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных почтовых открыток по количеству команд (т.е. 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](http://www.dogmon.org/zanyatie-razrabotano-na-osnove-treninga-i-lejbman-celi-trening.html) 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 пять 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 рассчитаться по номерам (1, 2, 3, 4…). Теперь озвучиваем задание: цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо, как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом2-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-й участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую, 5-й участник – рисует только кривую и т.д. Для этого упражнения достаточно15-20 минут. После этого, когда все коллективные рисунки завершены, куратор предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился искреннее и почему.

*«Необитаемый остров»*

В этом упражнении участников необходимо разделить на 3 команды по 8-12 человек. Каждой команде раздать 1-2 листа формата А 4. задача должна звучать так: представьте, что вы всей своей командой попали на необитаемый остров, вам на нем жить, и поэтому вы должны придумать кодекс необитаемого острова – основные правила проживания на острове. На это [задание необходимо дать студентам](http://www.dogmon.org/obshaya-psihologiya-v8.html) 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.

*«Мозговая атака»*

Суть этого упражнения заключается в ответе на вопрос: «Какие качества привлекают меня в друзьях?» Каждый участник называет качества, которые привлекают его в друзьях (позитивные качества). На плакате или доске ведущий записывает качества по порядку их называния. Говорить необходимо не оценивая, то есть по первому порыву. Затем, когда список составлен, все участники выбирают по три наиболее значимых с их точки зрения варианта, отмечая свои выборы на доске. Таким образом, в результате выявиться картина групповых предпочтений. Качество, набравшее наибольшее количество предпочтений, считается наиболее уважаемым, предпочитаемым группой, остальные располагаются по мере убывания. Каждый член группы может сравнить свои выборы с общегрупповыми предпочтениями и, осмыслив ситуацию, осуществить коррекцию собственного поведения в группе.

*«Позитивное представление»*

Участники разбиваются на пары. Можно использовать следующий прием для того, чтобы выбор был максимально произвольным: участникам в[случайном порядке раздаются карточки](http://www.dogmon.org/vtoraya-problemi-metafiziki.html), на которых написано одно из следующих слов: гром, молния, Москва, Кремль, Волга, Россия, Дездемона, Отелло, любовь, Купидон, Буратино, Мальвина, весна, капель, дуэль, Пушкин и т.д. После этого обладатели карточек, связанных общей темой, составляют пары. В течение пяти минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру о том, какой он замечательный, какими прекрасными качествами обладает, похвалиться своими успехами в различных областях жизни. Это не столько беседа, сколько активное слушание. Прослушавший предельно внимательно рассказ партнера, второй участник должен пересказать то, что он услышал как можно более точно и детально, доказав тем самым свое уважение и сосредоточенность. Если он что-то упустил или рассказал недостаточно точно, его можно поправить. После этого наступает очередь второго участника. Предыдущая работа воспроизводиться в том же алгоритме.

Затем возможны два варианта: объединение двух соседних пар для дальнейшей работы – представления по очереди своих партнеров другим участникам или представление партнеров в [кругу всем участникам тренинга](http://www.dogmon.org/interaktivnij-trening-navikov.html).
*«Вопрос группе»*

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

*«Чемодан в дорогу»*

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

*«Записки с пожеланиями»*

Каждый студент пишет записку с пожеланием для каждого члена группы и подписывает – кому, вслух послания не зачитываются.

*«Знаки внимания»*

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

*«Вырази себя в жесте»*

Каждый из [участников показывает жестом и](http://www.dogmon.org/sbornik-programm-pobeditelej-i-diplomantov-oblastnogo-konkursa.html) мимикой свою реакцию на заданную ситуацию: «Что бы произошло, если бы в вузе в один прекрасный день исчезли бы все преподаватели»; «Что произошло бы, если бы в вузе отменили все экзамены и зачеты».

*«Поддержка»*

Каждый выбирает участника группы, от которого он хотел бы получить поддержку во время тренинга, заручиться согласием, представить его на общем круге. Работа в микрогруппах поддержки. «Мои самые трудные препятствия». Партнеры по очереди заканчивают фразы: «Я доверяю тебе…,ценю в тебе…». В каких ситуациях я нуждаюсь в поддержке. Какую поддержку я хотел бы получать. Рассказать партнеру, какие 2 «препятствия» студенческой жизни могут быть для рассказчика самыми трудными. Куратор рассказывает о том, что представляет для него особые трудности в [работе с группой](http://www.dogmon.org/otchet-podgotovlen-rabochej-gruppoj-v-sleduyushem-sostave-godu.html). После рассказа каждого из партнеров они совместно ищут ресурсы для успешного «прохождения препятствий». Каждый участник записывает на листе бумаги свое самое трудное препятствие (не подписывая имени) и сдает листок ведущему. Ведущий зачитывает список самых трудных препятствий членов группы. (Сбор тем для дальнейшей проработки, для дискуссии по этим темам).

*«Общественная характеристика»*

Каждый участник группы на листке бумаги пишет свое имя и передает соседу справа. Тот записывает на нем одну черту характера, которая в наибольшей степени присуща личности характеризуемого, и передает листок следующему. Каждый листок проходит круг и возвращается к своему хозяину.

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 рекомендованные упражнения.

**«Фотоаппарат»**

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

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

**«Интервью»**

Каждый студент пишет на листочке свои имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члены группы вынимают по одному листочку. Задача студентов – взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека – 5 мин. После того как каждый из участников взял интервью, все садятся вкруг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашива­ли. Содержание своего рассказа студент определяет сам: он может рас­сказать все услышанное, а может лишь некоторую информацию.

**«Карета»**

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

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

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

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

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

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

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

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

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

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

**«Слепые фигуры»**

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

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

**«Глаза в глаза»**

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

**«Консилиум»**

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

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

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

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

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

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

**Игры на сплочение группы, снятие напряжения**

**1. «Мечты» (20 мин.)**

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

Материалы: бумага и маркеры.

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

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

 **«Свое пространство»**

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

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

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

1. Ближний круг: тех, кого студент поставил в зоне видимости, он стремится контролировать (или видеть постоянно рядом с собой), а те, кто за спиной, призваны обеспечивать «тыл», поддержку, пользуются безоговорочным доверием.
2. Дальний круг: те, кто находится в зоне видимости, пользуются наименьшим доверием, а те, кто за спиной сбоку, просто не особенно интересны или знакомы этому человеку.
3. Если студент предлагает кому-то сесть на стул или занять иное положение, которое делает его ниже, значит над этим человеком он чувствует превосходство или стремится к превосходству над ним. И наоборот, возвышая людей (просит встать на парту, на стул), он признает их превосходство (в какой-либо сфере жизни, в личностном плане).
4. Созданные микрогруппы и их комбинации как раз и говорят, в какой атмосфере данному студенту удобнее всего.

**«Ребенок. Родитель. Ровесник»**

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

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

После этого куратор подсчитывает результаты и рассказывает сту­дентам значение произошедшего.

Примечание:

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

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

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

Примечание: перед началом игры необходимо сказать студентам, что, то, как назвали их во время рукопожатия, ничего не значит, имеют значение только ощущения стоящего в круге.

**«Королевство»**

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

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

В ходе игры участники осознают:

– степень притязаний каждого члена группы на лидерство;

– распределение ролей внутри группы (неформальные лидеры, их сторонники, оппозиция, аутсайдеры);

– уровень допустимой агрессии, терпимость к инакомыслию, возможность выражения своих желаний и намерений в группе, конкуренция и взаимопомощь;

– подгруппы внутри коллектива и их влияние на процесс вцелом;

– общий уровень групповой сплоченности.

Ход игры

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

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

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

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

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

Таким образом, сформировалось 4 эшелона власти.

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

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

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

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

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

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

**Приложение 4**

***Индивидуальная и групповая карты первичной диагностики психосоциальной адаптированности студентов.***

ИНСТРУКЦИЯ

по использованию методики составления индивидуальной и групповой карты первичной диагностики психосоциальной адаптированности студентов к вузу
Основное назначение собираемой информации для куратора – владеть ситуацией; знать, что происходит со студентами и в [учебной группе](http://www.dogmon.org/psihologiya-malih-grupp-vzaimootnosheniya-v-turistskoj-gruppe.html); оказать поддержку в процессе адаптации к университету в нужное время и конкретным студентам, что уже предполагает произвольность в выборе формулировок в удобной для работы форме. Заполнение карты основано на внешнем наблюдении, знакомстве с личными обстоятельствами жизни и учебы студента, положением дел в учебной группе, опросе мнения студентов, оценки степени выраженности качества действия наблюдаемого в поведении. Для оценки развития адаптационных процессов в группе предлагается специальная шкала, по которой необходимо предварительно опросить студентов учебной группы.

При заполнении индивидуальной карты студента используется оценка степени выраженности качества (высокая, средняя, низкая; хорошие, удовлетворительные, неудовлетворительные; статус в группе – лидер предпочитаемый в общении, принятый в общении, изолированный), а так же допускается произвольная форма фиксирования проявления конкретного поведения (например, отношение к алкоголю может быть оценено как адекватное, безразличное, выраженная потребность в употреблении и другие варианты).

При заполнении карты учебной группы отражается степень выраженности среднестатистической тенденции, выявляемой на основании анализа и обобщения индивидуального и группового поведения студентов (высокая, средняя, низкая), фиксируются отдельные фамилии.

**ОЦЕНКА ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТА**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Условия проживания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка состояния здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отношение к учебе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пропуски занятий без уважительной причины\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инициативность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общительность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стремление к лидерству\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Статус в группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отношения с одногруппниками\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адекватность поведения:

Самоконтроль\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дисциплинированность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Организованность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выдержка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Устойчивость поведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конфликтность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Реакция на конфликтную ситуацию\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отношение к употреблению алкоголя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преобладающий эмоциональный тон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Эмоциональная устойчивость\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Агрессивность поведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жалобы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ВУЗУ**

Проживание студентов:

Дома\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В общежитии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Снимают жилье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отношение к учебе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Успеваемость:

Абсолютная\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Качественная\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Трудности в учебе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пропуски занятий без уважительной причины\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пропуски занятий по болезни\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Деловая активность группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Взаимоотношения в группе

Общая оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Трудности в общении\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Студенты, не включенные в межличностные отношения группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Актив группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конфликтность отношений\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Антисоциальное поведение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проблемы группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Состояние здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жалобы студентов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Профилактическая работа с группой, некоторыми студентами\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Список литературы «В помощь куратору»**

1. Адлер Г. НЛП: современные психотехнологии. СПб.: Питер, 2000.
2. Андреева Д.А. Влияние адаптации студентов на учебную активность. – В кн.: Проблемы активности студентов. – Ростов-Дон: Феникс, 1995.
3. Балицкий, В. П. Забота наша такая : из опыта работы кураторов университета / В. П. Балицкий // Студенчество : Диалоги о воспитании. – 2004. - № 5. – С. 17-19.
4. Бутенко, В. А. Кураторство вчера и сегодня / В. А. Бутенко, О. А. Никифорова // Проблемы высшего технического образования / Новосиб. гос. техн. ун-т. – 2004. - № 3 : Воспитательная работа в высшей школе : лучшее управление. – С. 58-59.
5. Бутенко, В. А. «Организация кураторской деятельности в Томском политехническом университете» / В. А. Бутенко, О. А. Никифорова // Студенчество : Диалоги о воспитании. – 2005. - № 2. – С. 12-15. – (Мастер класс).
6. Вострокнутов С.И. Студенческое самоуправление в инновационном ВУЗе. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет» 2009. – 123 с.
7. Донцов А. И. Проблема групповой сплоченности. – М., 1979.
8. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие: Монография. – СПб.: Речь; М.: Смысл, 2002.
9. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб.: Питер, 2001. 320с.
10. Копытин А. И. Тренинг коммуникации: Арт – терапия. – М., 2006.
11. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург., 1997.
12. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. СПб.: Питер, 2001. – 160с.
13. Психология совместной жизнедеятельности малых групп и организаций/ Отв. Ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Шорохов. М.: Издательство «Социум»; «Институт психологии РАН», 2001. – 258с.
14. Петровская Л.А. Компетенции в общении. Социально – психологический тренинг. – М., 1989.
15. Психогимнастика в тренинге/ под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999.
16. Рыбка О.Ю. Три кита кураторства // Студенчество Диалоги о воспитании. – 2003. - №4. – С. 16-17.
17. Уизерс Б. Управление конфликтом. – СПб., 2006.
18. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения/ пер. с нем. М.: Генезис, 2005. 336с.
19. Флоренский, П. В. Понимать друг другу / П. В. Флоренский // Студенчество : Диалоги о воспитании. – 2008. - № 3. – С. 17.
20. <http://pstu.ru/files/file/UVR/effektivnaya_organizaciya_kuratorskoy_deyatelnosti.doc>.
21. <http://pstu.ru/files/file/oksana/2012/vneuchebnaya/kurator/metodichka_po_kuratorstvu.d>
22. <https://www.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2012/07/Metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-provedeniyu-kupatorskih-chasov.pdf>.

Желаем Вам успехов в Вашей работе!

Пусть Ваши студенты будут самыми сплоченными, уверенными и самостоятельными!