

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ЯНАО  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ЯМАЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Программа по дополнительному образованию  
«Успешная адаптация первокурсников»

г. Салехард, 2022год

Программа разработана в соответствии с Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры  
психолого-педагогических и  
социально-экономических  
дисциплин

Протокол № 13.10.2022

От «13» 10 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

на заседании

научно-методического совета

протокол № 1

от «10» 10 2022г.

Председатель: \_\_\_\_\_

Заместитель директора

по воспитательной и социальной работе:

С.В. Вохмянина \_\_\_\_\_

Составитель: педагог

дополнительного образования: Крыгина А.А

Образовательная программа составлена на основе Закона РФ «Об образовании», ст.9, требований и методических рекомендаций к образовательным программам дополнительного образования детей, устава ГОУ СПО ЯНАО «Ямальский многопрофильный колледж»

#### **Перечень нормативных документов и материалов**

1. Конституция Российской Федерации;
2. Закон РФ «Об образовании», ст. 9;
3. Конвенция о правах ребёнка;
4. Закон Ямало-Ненецкого автономного округа «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе»;
5. Федеральная целевая программа развития образования;
6. Требования и методические рекомендации к образовательным программам дополнительного образования в средних профессиональных образовательных учреждениях управления воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства Российской Федерации;
7. Рекомендации управления учебными заведениями среднего профессионального образования Министерства образования России по реализации приоритетного национального проекта «Образование»;
8. Устав ГБПОУ ЯНАО «ЯМК»;
9. Положение о дополнительном образовании в ГБПОУ ЯНАО «ЯМК».

## **Концептуальные основы программы**

Сегодня, когда Россия ставит перед собой задачи достижения высокого уровня социально – экономического развития, определяющим фактором является способность специалиста быстро адаптироваться к условиям конкуренции в профессиональной деятельности. При этом главными качествами личности становятся самоорганизованность, предприимчивость, коммуникабельность. Подростки, приходящие в колледж, зачастую испытывают трудности в установлении контактов с окружающими людьми и в новой обстановке, организации своей учебной деятельности, осознании развития в себе деловых качеств. Возникает проблема будущей успешной учебы, а затем и профессиональной деятельности студента. Эти вопросы необходимо решать сразу же с момента поступления абитуриента в колледж. Успешность их решения будет зависеть от слаженности действий всего педагогического коллектива. С момента поступления в колледж, студенты встречаются с более сложным учебным планом, новой системой организации теоретического и практического обучения, остаются без прямой опеки родителей. В этой обстановке им необходима поддержка преподавателей, администрации, общественных структур и студентов старших курсов. Возникает необходимость в разработке системы последовательной и целенаправленной деятельности подразделений воспитательной сферы колледжа по адаптации студентов нового набора.

## **Пояснительная записка**

Программа «Успешная адаптация первокурсников» направлена на помощь учащимся, поступившим учиться в колледж пройти сложный период привыкания к новым условиям наиболее благоприятно, на развитие профессионально-личностных характеристик студенческой молодежи, формирование коммуникативных навыков межличностного общения, в рамках дополнительного образования.

Групповая форма работы по программе «Успешная адаптация первокурсников» рассчитана на группу не более чем на 10 – 12 человек, т.к. каждый этап работы предусматривает личностно-ориентированный подход к каждому участнику групповых занятий. Активная модель психологического обучения, имеет научно-креативный диапазон практического взаимодействия в системе межличностного общения.

При реализации программы следует учитывать: психологические, возрастные, половые, профессиональные и культурные интересы студентов. Данная программа рассчитана на один год обучения. Количество часов на освоение программы – 180. Периодичность занятий – два раза в неделю. Количество часов в неделю – 4,5 (2 и 2,5 часа) и 1 ознакомительный час общения.

Дополнительное образование является той сферой, которая ориентирована на создание образовательного пространства, создающего условия для развития индивидуальных интересов и удовлетворения потребностей личности студента. Дополнительное образование расширяет воспитательные возможности учреждения среднего профессионального образования, способствует самоопределению студентов в личностной, социокультурной, профессиональной областях, включению в различные виды творческой деятельности, позитивному отношению к культурным ценностям. Целью педагогического процесса в ГБПОУ ЯНАО «Ямальский многопрофильный колледж» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким личностным достижениям, достижениям для общества и государства. Именно поэтому для

педагогического коллектива огромное значение имеет процесс адаптации обучающихся и студентов в колледже. Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень социальной адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д. Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация обучающихся и студентов нового набора к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания колледжа во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы. Программа, ориентированная на студентов нового набора и определяет основные задачи адаптации студентов и основные компоненты, позволяющие достичь положительные результаты адаптации и успешное включение студентов в учебную и впоследствии профессиональную деятельность. Реализация данной программы обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление студентов к условиям колледжа, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие научных, организаторских и коммуникативных способностей.

### **Цель программы:**

Создание благоприятного психологического климата, способствующего успешной адаптации студентов нового набора в колледже.

### **Задачи программы:**

1. Осуществление комплекса организаторских, просветительских и профилактических мероприятий для первокурсников, направленных на предотвращение стрессовых состояний.
2. Установление и поддержание социального статуса студентов в новом коллективе.
3. Приспособление к особенностям выбранной специальности и учебной группы.
4. Создание дополнительных пространств самореализации личности во внеурочное время.
5. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

### **Возраст студентов, участвующих в реализации программы:**

Программа рассчитана для работы со студентами колледжа в возрасте 15-23 лет.

### **Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на период с 2022 по 2025 гг. Ежегодно в июне проводится корректировка плана на следующий учебный год.

## **Ожидаемые конечные результаты:**

Приспособленность студентов к новой образовательной среде, без ощущения внутреннего дискомфорта и бесконфликтное сосуществование в данной образовательной среде.

### **1 этап: Первичная диагностика. (Приложение №1)**

На данном этапе проводится психодиагностическое обследование всех групп первокурсников с целью выявления студентов, испытывающих трудности в адаптации к новой образовательной и социальной среде. В своей работе мы используем следующие диагностические методики:

#### **Тест «Склонность к риску» К. Левитин.**

Данный тест несет определенную информацию о склонности подростков к риску. Те, кто набирает при ответах 60 и более очков, обладают повышенной склонностью к риску, 25 и менее – являются весьма осторожными. Первая категория опрошенных и те, кто приближается к ним, заслуживают особого внимания педагога. Преимуществом данного теста является его простота, возможность проведения без бланков: педагог зачитывает вопросы, учащиеся отмечают на любом листке бумаги номера вопросов и выставляют сами баллы (для того, чтобы они не ошибались и не переспрашивали постоянно, систему оценок-баллов можно быстро написать на доске). Эта методика является модификацией широко распространенного вопросника для изучения принятых рискованных решений и строится по типу прожективных тестов: испытуемому предлагается набор гипотетических жизненных ситуаций, в которых он должен идентифицировать себя с одним из персонажей и принять решение о рискованном (или наоборот, осторожном) поведении.

#### **Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности».**

Данная методика позволяет определить уровень самооценки личности.

#### **Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».**

Данный тест предназначен для самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (устойчивая характеристика личности). Это наиболее приемлемая методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

#### **Тест «Психологический климат в группе».**

Данный тест отражает степень благоприятности психологического климата в группе. Студенты могут оценивать психологический климат в группе, как очень плохой; он может быть им безразличен или же наоборот высоко оценивать психологический климат в группе.

#### **Анкета «Трудности адаптации в условиях новой учебной деятельности».**

Анкетирование позволяет определить трудности адаптации студентов нового набора.

#### **Анкетирование «Оценка суицидальной реакции» П.И. Юнацкевич.**

Анкетирование определяет различные уровни склонности к суицидальным реакциям у студентов: низкий уровень склонности к суицидальным реакциям. Ниже среднего уровень склонности к суицидальным реакциям, т.е. суицидальная реакция может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики. Средний уровень склонности к суицидальным реакциям, т.е. «потенциал» склонности к суицидальным реакциям не отличается высокой устойчивостью. Выше среднего уровня склонности к суицидальным реакциям, т.е. при нарушениях адаптации возможна суицидальная попытка или реализация саморазрушающего поведения.

## **Методика Айзенка.**

Данная методика позволяет определить характерологические особенности личности по 32 типам и отнести ее к одному из предложенных автором, а также определить выраженность таких психических показателей как: экстраверсии, интроверсии и нейтотизма.

Результаты первичной диагностики позволяют провести первичное ознакомление с возможными трудностями в обучении и адаптации у студентов, а также становятся основой для проведения профориентационной работы с будущими студентами. Такая работа позволяет создать положительную установку студентов на дальнейшее обучение, повысить их мотивированность, заинтересованность, настроить на достижение успеха. Работа с психологом помогает лучше понять себя, свои проблемы и наметить пути саморазвития.

На первом этапе важно выделить студентов «группы риска» - это студенты, у которых по тем или иным причинам могут возникнуть определенные трудности в адаптации. После проведения анализа результатов первичной диагностики первокурсников необходимо провести индивидуальные беседы с кураторами групп, для того, чтобы дополнить сведения о студентах педагогическими наблюдениями, в результате чего и выделяются студенты, требующие особого внимания и контроля.

### **2 этап: Углубленное диагностическое обследование.**

На этом этапе ведется работа со студентами, показавшими низкий уровень адаптации к колледжу, и со студентами, попавшими в группу риска, у которых предполагаются внутренние психологические конфликты и ряд других проблем. Данная диагностика носит индивидуальную направленность и проводится также по запросам родителей и педагогов.

Психологические методики для углубленного обследования личности выбираются в зависимости от причин, влияющих на низкий уровень адаптации и попадания студентов в «группу риска»:

- низкая успеваемость – методики на измерение уровня интеллекта, внимания, памяти и т.д.;
- низкая посещаемость – методики определения ценностных ориентаций и мотиваций к обучению и получению профессии;
- девиантное поведение – методика на определение акцентуаций характера;
- семейные, личностные проблемы – методики Люшера, Кеттелла, методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук психотерапевтическая беседа и другие.

Если студент успешно обучается и его психологический статус находится в пределах критериев адаптационного благополучия, то проведение каких – либо дополнительных обследований представляется неэтичным.

### **3 этап: Сопровождающий.**

На данном этапе работа строится, в основном, в рамках коррекции и раскрытия индивидуальных особенностей каждого студента для повышения уровня адаптации к колледжу и достижения личностной зрелости. Здесь используются такие формы работы как:

- Занятия с элементами тренинга (Приложение №2);
- Индивидуальное консультирование;
- Профилактические беседы.

#### **4 этап: Итоговая диагностика.**

На этом этапе используется тот же диагностический инструментарий, который был на первом этапе. Известно, что в процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап его профессионального обучения. Сложность его заключается в том, что у молодого человека происходит перестройка всей системы ценностных ориентаций, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности. Поэтому очень важна психодиагностическая работа, так как на ее основе можно, вовремя распознать и исправить имеющиеся проблемы в адаптации у студентов 1 курса. Данный комплекс реализуемых методик и дальнейшее психологическое сопровождение адаптации, положительно отражается на психоэмоциональном состоянии, здоровье, интеллектуальном и творческом потенциале и соответственно успеваемости, что снизит отчисление студентов течение учебного года. Социально – педагогическая адаптация студентов – первый этап развития, формирования творческой личности как субъекта профессиональной деятельности. Наши результаты – это результаты наших студентов. Приходя в колледж получить профессию и изучая различные дисциплины, наши студенты, должны приобретать нечто более значимое, чем знания по конкретным предметам – это уверенность в себе, развитые речь и мышление, память, коммуникабельность, ответственность, стремление к самообразованию.



**Диагностический инструментарий, используемый для изучения адаптации студентов  
1 курсов к колледжу.**

**Тест «Склонность к риску» К. Левитин**

Инструкция: Просим Вас поставить (+) в одной из пяти граф предложенного опросника.

№ п/п	Вопросы	Ответы				
		Да 5	Скорее, да, чем нет 4	Трудно сказать, как бы поступил 3	Скорее, нет, чем да 2	Нет 1
1	Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать помощь тяжелобольному человеку?					
2	Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?					
3	Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/час?					
4	Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку (например, во время турпохода)?					
5	Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?					
6	Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?					
7	Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?					
8	Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?					
9	Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?					

10	Могли бы Вы прыгнуть с 10 – метровой высоты на тент пожарной команды?					
11	Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?					
12	Могли бы Вы в виде исключения вместе с другими семью людьми подняться на лифте, рассчитанном на шесть человек?					
13	Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?					
14	Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?					

Данный тест несет определенную информацию о склонности подростков к риску. Те, кто набирает при ответах 60 и более очков, обладают повышенной склонностью к риску, 25 и менее – являются весьма осторожными. Первая категория опрошенных и те, кто приближается к ним, заслуживают особого внимания педагога.

### Методика - опросник Казанцевой Г.Н.

#### «Диагностика общей самооценки личности»

Методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

**Инструкция:** «Вам необходимо записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).

8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий (ответов «да») с положениями под нечетными номерами, затем - количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитывается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +1. Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 - о высокой самооценке; от -3 до +3 об адекватной самооценке.

### **Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»**

Данный тест предназначен для информативного способа самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Это наиболее приемлемая методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние.

**Инструкция.** Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для

второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

### Шкала ситуационной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### Шкала личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда

21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### **Оценка результатов тестирования.**

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей будут:

3,5-4,0 балла — очень высокая тревожность  
 3,0-3,4 балла — высокая тревожность  
 2,0-2,9 балла — средняя тревожность  
 1,5-1,9 балла — низкая тревожность  
 0,0-1,4 балла — очень низкая тревожность

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагоприятию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

### Ключ к методике определения ситуационной и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответ)					Номер суждения	Личностная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV	I		II	III	IV	
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1	
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4	
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4	
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4	
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4	
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1	
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1	
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4	
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4	
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1	
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4	
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4	
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4	
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4	
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4	
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1	
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4	
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4	
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1	
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **Тест «Состояние психологического климата в группе»**

Инструкция: Обведите кружком ответ, выражающий ваше мнение.

#### **1. С каким настроением вы обычно идете в колледж?**

- 1) всегда с хорошим настроением;
- 2) хорошим чаще, чем с плохим;
- 3) с равнодушием;
- 4) с плохим чаще, чем с хорошим;
- 5) всегда с плохим настроением.

#### **2. нравятся ли вам ваши одногруппники?**

- 1) да, нравятся;
- 2) многие нравятся, некоторые – нет;
- 3) безразличны;
- 4) некоторые нравятся, но многие – нет;
- 5) никто не нравится.

#### **3. Бывает ли у вас желание перейти в другую группу?**

- 1) никогда не бывает;
- 2) редко бывает;
- 3) мне все равно, где учиться;
- 4) часто бывает;
- 5) думаю об этом постоянно.

#### **4. Устраивает ли вас учеба в колледже?**

- 1) учебой вполне доволен;
- 2) скорее доволен, чем недоволен;
- 3) учеба для меня безразлична;
- 4) скорее недоволен, чем доволен;
- 5) совершенно недоволен учебой.

**5. Как, по-вашему мнению, относится к вам куратор?**

- 1) очень хорошо;
- 2) хорошо;
- 3) безразлично;
- 4) скорее плохо, чем хорошо;
- 5) плохо.

**6. В какой форме чаще обращаются к вам преподаватели?**

- 1) убеждают, советуют, вежливо просят;
- 2) чаще в вежливой форме, иногда грубо;
- 3) мне это безразлично;
- 4) чаще в грубой форме, иногда вежливо;
- 5) в грубой форме, унижающей достоинство.

**Обработка результатов.**

За ответ на каждый вопрос учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал, суммируют баллы по всем вопросам:

6-12 баллов — студент высоко оценивает психологический климат в группе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов — студенту скорее безразличен психологический климат группы, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов — студент оценивает психологический климат в группе, как очень плохой.

**Анкета «Трудности адаптации в условиях новой учебной деятельности»**

**1. Укажите место своего проживания.**

- А) с родителями
- Б) в общежитии
- В) снимаю квартиру
- Г) другое

- 1. (Для тех, кто проживает в общежитии) Укажите уровень удовлетворённости условиями



**А) отлично**

Б) хорошо

В) удовлетворительно

Г) плохо

**1. Нравится ли тебе учиться в колледже?**

«да» «нет»

**1. Какие изменения ты заметил в себе в связи с поступлением в колледж?**

А) стал самостоятельным и ответственным

Б) стал более уверенным и серьезным

В) повысился уровень знаний

Г) повысился интерес к учёбе

Д) понизился интерес к учёбе

Е) стал рассеянным и быстро уставать

Ж) другое

**1. Какие аспекты студенческой жизни вызывают у тебя трудности?**

А) новые формы обучения

Б) взаимоотношения в группе

В) взаимоотношения с преподавателями

Г) проживание в общежитии

Д) изменение режима дня

Е) ничего не вызывает трудностей

Ж) другое

**1. Мог бы ты поделиться своими проблемами, мыслями со своим куратором, спросить у него совета?**

«да» «нет»

**1. В колледже тебя более привлекает возможность:**

А) приобретение профессиональных знаний

Б) личностный рост

В) приобретения новых друзей

Г) самостоятельно решать проблемы

Д) другое

**Анкета оценки суицидального риска**

Предложена П.И. Юнацкевичем.

## Регистрационный бланк

Инструкция: Просим Вас ответить на поставленные ниже вопросы. Подчеркните Ваш ответ в соответствующей графе регистрационного бланка.

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

1.	Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях?	да	нет
1.	Жизнь иногда хуже смерти?	да	нет
1.	В прошлом у меня была попытка уйти из жизни.	да	нет
1.	Меня многие любят, понимают и ценят.	да	нет
1.	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть.	да	нет
1.	Я не думаю, что смогу оказаться в безнадежном положении.	да	нет
1.	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти.	да	нет
1.	Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы можете жить дальше?	да	нет
1.	Я иногда думаю о своей добровольной смерти.	да	нет
1.	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.	да	нет

### Ключ

Подсчитывается общее количество совпавших с ключом ответов

«Да» (+): 1, 2, 3, 5, 7, 9

«Нет» (-): 4, 6, 8, 10.

Высчитывается оценочный коэффициент суицидального риска (Sr) по формуле:

$Sr = (N / 10)$ , где

N – количество совпадений с ключом.

Показатели Sr могут варьировать от 0 до 1. Показатели близкие к 1 – высокий уровень склонности к суицидальным реакциям, близкие к 0 – низкий уровень склонности к суицидальным реакциям.

### Интерпретация

Оценка уровня склонности к суицидальным реакциям:

до 0,2 – низкий (5 баллов) уровень склонности к суицидальным реакциям.

0,2 – 0,3 – ниже среднего (4 балла) - уровень склонности к суицидальным реакциям, т.е. суицидальная реакция может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

0,4 – 0,5 – средний (3 балла) - уровень склонности к суицидальным реакциям, т.е. «потенциал» склонности к суицидальным реакциям не отличается высокой устойчивостью.

0,6 – 0,7 – выше среднего (2 балла) - уровень склонности к суицидальным реакциям, т.е. при нарушениях адаптации возможна суицидальная попытка или реализация саморазрушающего поведения

0,8 и более – высокий (1 балл) – уровень склонности к суицидальным реакциям, при котором была суицидальная попытка.

### **Методика Айзенка –**

#### **диагностика характерологических особенностей личности**

Данная методика позволяет определить характерологические особенности личности по 32 типам и отнести ее к одному из предложенных автором, а также определить выраженность таких психических показателей как: экстраверсии, интроверсии и нейтотизма.

**Инструкция:** На предлагаемые вопросы отвечайте «да» или «нет», не раздумывая.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-либо?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же, наоборот, склонен к неторопливости, ответ «нет»).

15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?

46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

### Ключ

#### 1. Экстраверсия (Э):

«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

#### 2. Нейротизм (Н):

«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

#### 3. «Ложь»:

«Да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.

«Нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Нормативы для подростков 12—17 лет для отнесения их к определенному типу темперамента (табл. 3.3): экстраверсия (Э) -11—14 баллов, «ложь» -- 4—5 баллов, нейротизм (Н) -- 10—15 баллов.

### Тип темперамента

№ п/п	Данные по тесту Айзенка		№ п/п	Данные по тесту Айзенка	
	Э, баллы	Н, баллы		Э, баллы	Н, баллы

1	0-4	0-4	17	16-20	4-8
2	20-24	0-4	18	4-8	16-20
3	20-24	20-24	19	4-8	4-8
4	0-4	20-24	20	16-20	16-20
5	0-4	4-8	21	12-16	8-12
6	0-4	16-20	22	8-12	8-12
7	0-4	8-16	23	16-20	8-12
8	4-8	0-4	24	12-16	4-8
9	8-16	0-4	25	8-12	4-8
10	16-20	0-4	26	4-8	8-12
11	20-24	4-8	27	4-8	12-16
12	20-24	8-16	28	8-12	16-20
13	20-24	16-20	29	12-16	16-20
14	16-20	20-24	30	16-20	12-16
15	8-16	20-24	31	8-12	12-16
16	4-8	20-24	32	12-16	12-16

#### **Тип № 1 Э: 0-4; Н: 0-4**

Характерологические проявления. Безмятежный, мирный, невозмутимый. В группе скромн. Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен.

Пути коррекции. Воспитателей беспокоят мало, а значит всегда страдают от невнимания педагогов, тренеров, начальников. Главное в подходе — повысить самооценку посредством привлечения внимания группы к данному человеку. Желательно, чтобы у индивида была возможность выбора темпа работы. Подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие.

#### **Тип № 2 Э: 20-24; Н: 0-4**

Характерологические проявления. Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Поверхностен. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну. Пользуется всеобщей любовью. Однако поверхностен, беспечен. Прихотлив. Артистичен. Не умеет добиваться результатов (увлекается, но быстро остывает).

Пути коррекции. Поощрять трудолюбие, использовать природный артистизм и склонность к новизне. Желательно исподволь приучать к настойчивости, дисциплине, организованности (например, предлагая оригинальные задания). Рекомендуются помочь организовать время (кружковой работой, участием в экспедициях и т.д.).

### **Тип № 3 Э: 20-24; Н: 20-24**

Характерологические проявления. Активный, имеет хорошо развитые, бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми «на равных». Очень честолюбив. В случае несогласия с позицией более старшего принимает активно противоборствующую позицию. Не выносит безразличия в свой адрес.

Пути коррекции. Основная тактика — подчеркнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном, доброжелательном тоне общения. При аффективном поведении возможна ироническая реакция. Не следует «выяснять отношения» в момент конфликта. Лучше обсудить проблемы позже в спокойной ситуации. При этом желательно акцентировать внимание на проблеме и на возможности решить ее без особого эмоционального напряжения. Подросткам данного типа необходима возможность проявления организаторских способностей, а также реализация энергетического потенциала (спортивные достижения и т.п.).

### **Тип № 4 Э: 0-4; Н: 20-24**

Характерологические проявления. Тип беспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки. Необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокоранимый. Адаптация идет длительно, поэтому действия замедленны. Не любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию.

Пути коррекции. Стремиться поддержать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующую активного общения, строгой временной регламентации, а также не включенную в жесткую систему субординации. Активизировать интерес к окружающим. Исподволь сводить с людьми доброжелательно-энергичными.

### **Тип № 5 Э: 0-4; Н: 4-8**

Характерологические проявления. Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень заинтересованности в реальной жизни, а значит и низкие достижения. Направлен на внутренние выдуманые или вычитанные коллизии. Послушно-безразличен.

Пути коррекции. Остро нуждается в повышении самооценки, это разрушает безразличие и повышает уровень притязаний, а, следовательно, качество работы или учебы. Желательно найти сильные стороны (способности, задатки), чтобы как-то увлечь работой.

### **Тип № 6 Э: 0-4; Н: 16-20**

Характерологические проявления. Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философствовать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомнениям. Мало верит в свои силы. В целом уравновешен. Не склонен паниковать и драматизировать ситуацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительности. Склонен к фантазиям.

Пути коррекции. Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуткость). Можно

увлечь идеей (например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому ощущению жизни.

#### **Тип № 7 Э: 0-4; Н: 8-16**

Характерологические проявления. Человек скромный, активный, направленный на дело. Справедливый, преданный друг. Очень хороший, умелый помощник, но плохой организатор. Застенчив. Предпочитает оставаться в тени. В компаниях, как правило, не состоит. Дружит вдвоем. Взаимоотношениям придает большое значение. Иногда скучновато-морализующий.

Пути коррекции. В деятельности желательно предоставить свободный режим, поощрять, это активизирует инициативу. Постараться раскрепостить, чтобы действовал самостоятельно, а не по указке (по природе подчиняем). Избегать публичной критики. Внушать уверенность в своих силах и правах. Не допускать слепой веры в чей-либо авторитет.

#### **Тип № 8 Э: 4-8; Н: 0-4**

Характерологические проявления. Человек спокойный, склонный к общению в компаниях. Эстетически одаренный. Скорее созерцатель, чем деятель. Уравновешенный. Безразличный к успехам. Любит жить «как все». Во взаимоотношениях ровен, но глубоко переживать не умеет. Легко избегает конфликтов.

Пути коррекции. Главная задача — активизировать потребность в деятельности. Найти занятие, могущее заинтересовать (скорее это нечто, связанное с художественными проявлениями). Поощрять успехи. Желательно чаще общаться с подростком, обращая внимание на развитие социального интеллекта.

#### **Тип № 9 Э: 8-16; Н: 0-4**

Характерологические проявления. Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонный к новизне, любознательный. Социальный интеллект развит слабо. Нет умения строить адекватные оценки и самооценки. Часто нет твердых принципиальных установок. Энергичен. Доверчив.

Пути коррекции. Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию в полезное дело (например, увлечь глобальной идеей достичь чего-то — поступить в престижный ВУЗ и т.п.). Однако в этом случае необходимо вместе распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Желательно подростка данного типа ввести в состав группы или бригады с сильным лидером и позитивными установками.

#### **Тип № 10 Э: 16-20; Н: 0-4**

Характерологические проявления. Артистичен. Любит развлекать. Недостаточно настойчив. Общителен. Неглубок. Уравновешен.



Пути коррекции. Поддерживать усилия, направленные на достижение интересных целей (у самого хватает инициативы выбрать какое-то занятие или цель, но не хватает упорства). Поощрять артистизм, но не допускать до клоунства.

#### **Тип № 11 Э: 20-24; Н: 4-8**

Характерологические проявления. Активный, общительный, благородный, честлюбивый. Легко соглашается на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях, в средствах достижения цели. Благороден. Часто эгоистичен. Обаятелен. Имеет организаторские склонности.

Пути коррекции. Поощрять и развивать организаторские склонности. Может быть лидером, но надо контролировать. Удерживать от зазнайства. Лидерское положение в коллективе легко выправляет разболтанность, лень. Любит быть «на коне». Можно допускать коллективную критику в случае необходимости.

#### **Тип № 12 Э: 20-24; Н: 8-16**

Характерологические проявления. Легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен.

Пути коррекции. Лидер по натуре как эмоционального, так и делового плана. Надо поддерживать лидерские усилия, помогать, направлять в деловом и личностном плане.

#### **Тип № 13 Э: 20-24; Н: 16-20**

Характерологические проявления. Сложный тип. Тщеславен. Энергичен. Жизнерадостен. Не имеет, как правило, высокой духовной направленности. Погружен в житейские радости. Во главу угла жизни ставит бытовые потребности. Преклоняется перед престижностью. Всеми силами стремится достичь удачи, успеха, выгоды. Презирает неудачников. Общительный, демонстративный. Жестко выдвигает свои требования.

Пути коррекции. Цель старшего -- держать подростка «в рамках», так как тот склонен к зазнайству, подчинению себе окружающих. Действовать лучше спокойно и твердо. Выделять других, подчеркивая положительные личностные качества. Можно предложить роль организатора. При этом требовать выполнения обязанностей. Желательно эстетическое воспитание.

#### **Тип № 14 Э: 16-20; Н: 20-24**

Характерологические проявления. Властный, мнительный, подозрительный, педантичный. Всегда стремится к первенству. Мелочный. Наслаждается любым превосходством. Язвительно-желчен. Склонен к насмешке над более слабыми. Мстителен, пренебрежителен, деспотичен. Утомляем.

Пути коррекции. Нельзя относиться равнодушно. Можно относиться дружелюбно, можно -- с иронией. Дать возможность занять лидерское положение, однако при этом следует выбрать пост, на котором он больше внимания уделял бы бумагам, чем людям. Поощрять волю и упорство. При этом подростку желательно воспитывать в себе позитивное эмоциональное отношение к окружающим и позитивные установки.

#### **Тип № 15 Э: 8-16; Н: 20-24**

Характерологические проявления. Вечно недовольный, ворчливый, склонный к придиркам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается по пустякам. Часто хмур, раздражителен. Завистлив. В делах неуверенный. В отношениях -- подчиненный. Перед трудностями пасует. В группе, классе держится в стороне. Злопамятный. Друзей не имеет. Сверстниками командует. Голос тихий, резкий.

Пути коррекции. Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоотношения. Это легче сделать, основываясь на мнительности данного человека. Можно интересоваться его самочувствием, успехами в доверительной беседе. В качестве какой-то общественной нагрузки, позволяющей иметь опору во взаимоотношениях, можно дать канцелярскую работу (педантические свойства позволяют делать ее хорошо). Поощрять за исполнительность при всем коллективе, что позволит как-то наладить отношения со сверстниками. Подростки такого типа требуют постоянного внимания и индивидуального взаимодействия.

#### **Тип № 16 Э: 4-8; Н: 20-24**

Характерологические проявления. Высокочувствительный тип, недоверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто — неуверенность в себе.

Пути коррекции. В подходе желательны: оберегающий режим, поощрения при одноклассниках, доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития у подростка морализирования и критиканства.

#### **Тип № 17 Э: 16-20; Н: 4-8**

Характерологические проявления. Очень эмоционален. Восторженный, жизнерадостный, общительный, влюбчивый. В контактах — неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, ребячлив, нежен. Пользуется симпатией окружающих. Фантазер. Не стремится к лидерству, предпочитая интимно-дружеские связи.

Пути коррекции. Поддерживать положительный настрой. Желательно развивать эстетические склонности, поддерживать увлечения (поощрять, интересоваться, предлагать выступить перед классом, группой). Обратит внимание на выработку волевых качеств (настойчивости, уровня притязаний).

#### **Тип № 18 Э: 4-8; Н: 16-20**

Характерологические проявления. Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще спокойно-пониженное. Скромный, застенчивый. Не уверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в неблагоприятных условиях.

Пути коррекции. Рекомендуется наладить щадяще-развивающий режим. Контролировать исподволь, относиться спокойно-доброжелательно. Помогать в трудных ситуациях, какими в данном случае является достижение цели, формирование активной позиции,

налаживание контактов (со сверстниками и со взрослыми). Исключить публичное обсуждение, если возможны негативные оценки.

#### **Тип № 19 Э: 4-8; Н: 4-8**

Характерологические проявления. Спокойный тип. Молчаливый, рассудительный. Замедленно-деятельный, очень последовательный, самостоятельный, независимый, кропотливый. Беспристрастный, скромный, низко-эмоциональный. Иногда отвлечен от реальности.

Пути коррекции. У подростков данного типа надо постараться повысить самооценку, развить систему притязаний, раскрыть склонности и способности подростка. Заинтересовать чем-то можно, дав какую-то работу с высокой личной ответственностью (по типу деятельность должна быть больше связана с бумагами, чем с людьми). Подростки такого типа нуждаются в советах по разным вопросам, но выраженных в деликатной форме.

#### **Тип № 20 Э: 16-20; Н: 16-20**

Характерологические проявления. Очень демонстративен, не умеет сопереживать. Эмоционально беден. Любит противопоставлять себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя ценностей. Престижен. Часто фальшив. Практичен.

Пути коррекции. Режим взаимодействия мягкий, терпимый, чтобы не обострять негативные качества. Вовлечь в спортивные или технические занятия, чтобы подростки могли перевести энергетику в позитивное русло, а потребность в борьбе за первенство в приемлемую форму. Желательно эстетическое воспитание. Вовлекать в позитивные социальные группы с сильным влиятельным лидером.

#### **Тип № 21 Э: 12-16; Н: 8-12**

Характерологические проявления. Очень энергичен, жизнерадостен. «Любимец публики». Считается, что подростки такого типа счастливы. Действительно, они часто очень одарены, легко учатся, артистичны, малоутомляемы. Однако наличие этих качеств часто имеет негативные результаты. Подростки (и молодые люди) с детства привыкают, что им все доступно. В результате чего не учатся серьезно работать над достижением цели. Легко все бросают, часто прерывают дружбу. Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект.

Пути коррекции. Требуют доброжелательно-строгого отношения. В коллективе не стоит выбирать на лидерские должности (лучше часто предлагать разовые поручения организаторского типа). Строго требовать выполнения поручений. Желательно вместе с подростком найти какую-то значимую цель (например, овладеть иностранным языком), разбить на периоды срок исполнения, расписать по времени задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться поставленной цели, с другой — приучит к упорядоченной работе.

#### **Тип № 22 Э: 8-12; Н: 8-12**

Характерологические проявления. Очень пассивно-безразличный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко-требователен. Злопамятен. Часто проявляет пассивное

упрямство. Очень педантичен, мелочен. Рассудителен, хладнокровен. К чужому мнению относится безразлично. Ригиден, предпочитает привычные дела и монотонность быта. Интонации речи маловыразительные. Малоэстетичен.

Пути коррекции. Создать у подростка ощущение, что он интересен воспитателю (тренеру и т.д.). Следует интересоваться мелочами быта, самочувствия. Среди общественных поручений желательно выбрать что-то, требующее аккуратного исполнения (ведение журнала или табеля, учет чего-то и т.п.). Хвалить за исполнительность. Помогать в выборе занятий (желательно индивидуальные, а не групповые виды спорта или художественной самодеятельности).

#### **Тип № 23 Э: 16-20; Н: 8-12**

Характерологические проявления. Общительный, активный, инициативен, увлекающийся. При этом умеет управлять собой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий, эстетичен, ровно оживлен.

Пути коррекции. Создать возможность лидерства. Помогать в решении групповых и индивидуальных задач. Следить за тем, чтобы нагрузка (учебная, производственная и общественная) была в разумных пределах.

#### **Тип № 24 Э: 12-16; Н: 4-8**

Характерологические проявления. Активный, уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив.

Пути коррекции. Предпочитает спокойное доверительное отношение окружающих. Желательно отлаживание четких деловых контактов.

#### **Тип № 25 Э: 8-12; Н: 4-8**

Характерологические проявления. Активен, иногда взрывчатый, иногда беспечно-веселый. Часто спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной кропотливой работе.

Пути коррекции. Желательно спокойно-деловое отношение. Находить и рекомендовать лучше индивидуальные занятия. Хорошо справляется с административной работой.

#### **Тип № 26 Э: 4-8; Н: 8-12**

Характерологические проявления. Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив. Целеустремлен. Имеет твердые принципы. Временами обидчив.

Пути коррекции. Любит доверительные отношения, спокойный темп работы. Не склонен к панибратству. Желательно поощрять при классе (группе) за аккуратность, исполнительность. Работать над повышением уверенности в своих силах.

#### **Тип № 27 Э: 4-8; Н: 12-16**

Характерологические проявления. Уравновешенно-меланхоличный. Тонко чувствительный. Привязчивый; ценит доверительно-интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом -оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессии. Однако чаще спокойно-задумчив.

Пути коррекции. Создать обстановку активно-спокойной деятельности. Желательно избежать жесткой регламентации. Рекомендовать эстетические и литературные занятия.

#### **Тип № 28 Э: 8-12; Н: 16-20**

Характерологические проявления. Меланхоличный, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необидчив, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов, но зависим от близких в эмоциональной жизни.

Пути коррекции. Рекомендуется направлять усилия на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе.

#### **Тип № 29 Э: 12-16; Н: 16-20**

Характерологические проявления. Жестко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, настроение часто боевитое. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен.

Пути коррекции. Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требовательности. Можно посмеиваться над недостатками, если подросток заносчив.

#### **Тип № 30 Э: 16-20; Н: 12-16**

Характерологические проявления. Гордый, стремится к первенству, злопамятен. Стремится к лидерству во всем. Энергичен, упорен. Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонный в достижениях. Не лишен артистизма, хотя и суховат.

Пути коррекции. Не допускать зазнайства. Поддерживать в позитивных усилиях. Помогать в лидерстве, не допускать командный стиль отношений. Нейтрализовать озлобленность. Развивать социальный интеллект.

#### **Тип № 31 Э: 8-12; Н: 12-16**

Характерологические проявления. Застенчив, завистлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуации риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.

Пути коррекции. Обеспечить спокойную доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение деловых вопросов. Поощрять социальную активность, вовлекать в участие в каких-либо мероприятиях (семинарах, конференциях и т.п.).

#### **Тип № 32 Э: 12-16; Н: 12-16**

Характерологические проявления. Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе. Заносчив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтности. Не уступает, даже если не прав. Муж совести не испытывает. В общении не склонен к сопереживанию. Ценит только информативность. Эмоционально ограниченный тип.

Пути коррекции. Не поддерживать в конфликтных ситуациях. Воздействовать через честолюбие. Отношения поддерживать ровные, пытаюсь исподволь развивать социальный интеллект.

(Приложение №2)

## **Коррекционно-развивающая программа адаптации**

### **«Адаптация студентов первокурсников»**

Коррекционно-развивающая программа адаптации «Адаптация студентов первокурсников» направлена на снижение уровня дезадаптации. Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Каждое занятие носит тематический характер. Данная программа разработана с учетом результатов вводной диагностики адаптации первокурсников к колледжу.

В программе используются занятия с элементами тренинга.

Занятия с элементами психологического тренинга – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков личности. Объектом воздействия таких занятий являются качества, способности, установки личности. Также это получение новых эмоциональных переживаний и ощущений. Они подразумевают под собой развитие творческого потенциала, готовность, выйти за привычные рамки поведения, действия не по «шаблону».

#### **Данная программа помогает решить следующие задачи:**

- снизить уровень дезадаптивного поведения студентов;
- нормализовать межличностные отношения;
- снизить личностную тревожность;
- помочь скорректировать уровень самооценки;
- повысить мотивацию студентов к обучению.

#### **Цели программы:**

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие у юношей и девушек отношения к себе как к самоценной личности;
- развитие умения находить свое место в учебной группе и совместной деятельности;
- снижение уровня агрессии.

Программа нацелена на развитие социального интеллекта, снижение уровня агрессии, повышение мотивации к учебе. Развивая систему психических способностей, которые

обеспечивают понимание поступков и действий человека, вербальной и невербальной экспрессии (т.е. развивая социальный интеллект), можно оказать помощь студенту в его адаптации к социальным условиям.

Программа состоит из 6 занятий.

Программа составлена с учетом психофизиологических особенностей членов учебной группы, а также с учетом учебного расписания, каждое занятие рассчитано на продолжительность не более одного часа и включает обсуждение заданных тем, психологические упражнения, обыгрывание ситуаций.

### План занятий

№ п/п	Название занятия	Форма проведения	Цель
1.	«Знакомство»	Занятие с элементами тренинга	Установление контакта между участниками, создание положительной мотивации к совместному обучению в группе сверстников.
2.	«Адаптация в новых условиях»	Занятие с элементами тренинга	Преодолеть разобщенность и научиться согласованному взаимодействию и сотрудничеству, основанному на доверии и взаимной поддержке.
3.	«Доверие и сплочение»	Занятие с элементами тренинга	Развить доверие между студентами, способствовать сплочению группы.
4.	«Наши особенности. Самореализация»	Занятие с элементами тренинга	Научить открывать свои способности использовать их.
5.	«Как справиться со стрессом на экзамене?»	Занятие с элементами тренинга	Познакомить студентов с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.
6.	«Уверенность на экзамене»	Занятие с элементами тренинга	Повысить у студентов уверенность в себе, в своих силах и помочь понять им, что вера в себя необходима для развития человека.

#### Занятие № 1. «Знакомство»

##### Упражнение № 1. «Знакомство»

Здравствуйте, меня зовут..... , я психолог.

Сегодня мы собрались здесь, чтобы познакомиться и поближе узнать друг друга.

В вашей жизни произошло важное событие, вы стали членами нашей большой и дружной семьи – коллектива Донского колледжа информационных технологий.

Я хочу вас еще немножко поспрашивать.

Вот вы пришли получать профессию? Молодцы, знаете.

А учиться вам сколько? Очень хорошо!

А учиться вы будете на одни? Правильно! Продолжаем знакомство:

- Кивните головой все те, кто учился в школе;
- Поднимите руку кто по утрам чистит зубы;
- Хлопните в ладоши, кто любит сидеть за компьютером;
- Топните ногой у кого есть желание учиться;
- Помашите мне кто имеет братьев и сестер;
- Встаньте все те, кто уверен в себе;
- Положите руку на грудь все те, кто считает, что может нести ответственность не только за себя, но и за других;
- Поднимите правую руку кто считает себя способным увлечь других на какое-то дело;
- Сделайте руки в замок, кто будет все эти годы командой?

### **Упражнение №2 «Визитка»**

Психолог предлагает создать проект «Личной визитки» на листке А4.

В визитке указаны:

- Ф.И.О. или прозвище

- Хобби, характеристика, интересное замечание. Участники придумывают и рисуют личный логотип. Пишут девиз.

### **Упражнение №3 «Что значит ваше имя?»**

Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

— Нравится ли мне мое имя?

— Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

— Знаю ли я, что обозначает мое имя?

— Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

— Есть ли мои тезки среди известных людей?

— Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

### **Упражнение № 4 «Корпоративный стандарт»**

Психолог предлагает участникам продолжить предложения.

«Многие знают, что я.... Но мало кто знает, что я.....».



## **Упражнение № 5 «Групповой рисунок»**

Инструкция психолога: Для выполнения этого упражнения на взаимодействие, студентам выдается большой лист ватмана и фломастеры. Предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом, для группы). Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

## **Занятие № 2. «Адаптация в новых условиях»**

### **Упражнение №1 «Галстуки»**

Всем участникам на шею повязываются галстуки по-пионерски. Затем всех просят перевернуть галстуки концами назад. Инструкция: вытянуть руки вперед. Задача: не сгибая рук, необходимо вернуть галстук в пионерское состояние. При обсуждении каждый участник делится своими впечатлениями, психолог задает вопрос: какой способ использовали? Обязательно нужно отметить тех, кто первым догадался предложить свою помощь одноклассникам, кто мучился сам, но не догадался попросить помощи.

### **Упражнение №2 «Факс»**

Для выполнения упражнения необходимо заготовить картонку с предложением «Мы лучшая группа!», ручку и бумагу. Можно подобрать спокойную музыку для выполнения упражнения, т.к. оно должно выполняться молча.

Все участники становятся в колонну или змейку один за другим. Последний участник получает неизвестное группе сообщение («Мы лучшая группа!»). Он передает сообщение по одной букве или символу (рисует пальцем на спине впереди стоящего). Каждый участник передает полученную букву (символ) следующему, выводя у него на спине. Участник, который стоит первым, записывает полученные буквы. Должно получиться предложение. Если кто-нибудь из участников не понял букву, которую ему передали, то хлопает себя по плечу, значит ее нужно повторить. Буквы лучше использовать печатные.

Обсуждение:

- Довольны ли вы результатом работы?
- Что помогало и что мешало выполнить задание эффективно?
- Что можно сказать о слаженности работы группы?
- Достаточно ли ответственно вы выполняли свои функции?

### **Упражнение №2 «Оле Неле Нишиков»**

Садитесь в круг. Я выберу человека, который начнет игру. Он должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Ты не видел Оле Неле Нишиков?» При этих словах нельзя улыбаться даже губами, а тем более смеяться. Сосед справа отвечает установленной фразой: «Жаль, но я не видел его. Я спрошу моего соседа». Он задает тот же вопрос соседу справа, не улыбаясь и не смеясь. Но при этом он может добавить что-то свое, чтобы вызвать смех у остальных участников. Тот, кто улыбнется или засмеется, выбывает из игры.

### **Упражнение №3 Листок за спиной**

Материалы: маркер, булавки, листы бумаги.

Недавно вы пытались немного познакомиться друг с другом. К одним людям вы подошли сразу, к другим несколько позже. Получается, что одни вам как бы ближе, а другие

немного в стороне. А давайте попробуем получить друг от друга обратную связь. Узнаем, а как мы выглядим в глазах других людей, как они нас воспринимают.

Сделаем так. У каждого за спиной будет приколот лист бумаги. Задача - собрать как можно больше оценок того, насколько тебе доверяют. По 10-ти- балльной шкале. 0 - не доверяю, 10 - готов с тобой в разведку, замуж, открыть все душевные тайны здесь и немедленно.

Упражнение будет проходить так - все хаотично двигаются, образуя пары. В паре люди несколько секунд смотрят друг на друга, после чего ставят друг другу оценки. Вы можете разговаривать, можете молчать. Я не знаю, что вы делаете, для того чтобы определить доверяете вы человеку, или нет. Это вы определяете, а не я!

При этом листики за спиной!

Обсуждение: Наибольший уровень доверия, ощущения.

### **Занятие №3 «Доверие»**

#### **Упражнение № 1 «Путаница»**

Цель: Это упражнение хорошо использовать в конце тренинга для его завершения и подведения позитивной и запоминающейся черты. Также в нем участники активно взаимодействуют друг с другом, что позволяет использовать его в тренинге по командообразованию.

Описание: Вся команда становится в круг и вытягивает вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединиться с одним и тем же человеком. После того как все взялись за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в кругу.

#### **Упражнение № 2 «Тест на доверие»**

Инструкция: Положите в середину круга какой-либо предмет, например, вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым.

Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние.

Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

#### **Упражнение № 3 «Комплименты»**

Инструкция: Мяч перекидывается, необходимо не поздороваться, а сказать тому, кому вы кидаете мяч, комплимент. И опять-таки, в какой-то момент перекидывания мяча психолог дает дополнительную инструкцию: «Постарайтесь, чтобы каждый из нас получил хотя бы один комплимент».

#### **Упражнение №4. «Скульптура недоверия - доверия»**

Инструкция: Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

#### **Занятие №4 «Наши особенности. Самореализация»**

##### **Упражнение №1 Тест «Границы вашей решительности»**

Вам предлагается ответить на несколько вопросов ответами «да» или «нет».

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам? Да - 3, нет - 0.
2. Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что ничего интересного в этот вечер уже не будет? Да - 2, нет - 0.
3. В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия? Да - 1, нет - 0.
4. Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, согласитесь ли вы без колебаний? Да - 3, нет - 0.
5. Сразу ли вы признаете свои ошибки? Да - 0, нет - 3.
6. Приводят ли вас в замешательство неожиданно нагрянувшие гости? Да - 3, нет - 0.
7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? Да - 4, нет - 0.
8. Покупаете ли вы понравившуюся вам на витрине вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам нужна? Да - 0, нет - 3.
9. Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по своему желанию? Да - 0, нет - 4.
10. Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? Да - 2, нет - 0.
11. Всегда ли вы выполняете свои обещания? Да - 2, нет - 0.

Посчитайте общую сумму набранных баллов.

- 12 баллов. Вы нерешительны. Постоянно взвешиваете «за» и «против». Часто упускаете хорошие шансы, вплоть до создания для себя опасных ситуаций. Старайтесь быть тверже.

- 22 балла. Принимаете решения осторожно, но не избегаете проблем, требующих немедленного решения. Иногда колеблетесь, особенно перед утомительными и обременяющими делами. Больше доверяйте своему опыту и интуиции.

- 30 баллов. Вы тверды в своих поступках. Легкомысленное поведение вам не свойственно. В большинстве случаев вы принимаете правильные решения. Однако своей решительностью и твердостью вы подавляете окружающих.

##### **Упражнение №2 «Крокодил»**

Инструкция: Многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Эта игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда

попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди.

Обсуждение:

- было ли трудно показывать?
- как себя чувствовали?
- какие чувства возникают по окончанию игры?

### **Упражнение №3 «Превращения»**

Цель: самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств.

Материалы: заготовленные карточки.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Психолог предлагает участникам завершить следующие предложения: «Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком, стихом...)»; «Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, пирожком, картошкой)»; «Если бы я был взрослым, то я был бы...».

Список незаконченных предложений:

1. Если бы я был книгой, то я был бы.....
2. Если бы я был едой , то я был бы.....
3. Если бы я был машиной, то я был бы.....
4. Если бы я был домом, то я был бы.....
5. Если бы я был магазином, то я был бы.....
6. Если бы я был взрослым, то я был бы.....
7. Если бы я был учителем, то я был бы.....
8. Если бы я был временем годом, то я был бы.....
9. Если бы я был погодой, то я был бы.....
10. Если бы я был одеждой, то я был бы.....
11. Если бы я был деревом, то я был бы.....
12. Если бы я был инструментом, то я был бы.....
13. Если бы я был цветом, то я был бы.....
14. Если бы я был животным, то я был бы.....
15. Если бы я был насекомым, то я был бы.....
16. Если бы я был гаджетом, то я был бы.....
17. Если бы я был мебелью, то я был бы.....
18. Если бы я был игрушкой, то я был бы.....
19. Если бы я был президентом, то я был бы.....
20. Если бы я был цветком, то я был бы.....

21. Если бы я был рыбой, то я был бы.....
22. Если бы я был врачом, то я был бы.....
23. Если бы я был памятником, то я был бы.....
24. Если бы я был праздником, то я был бы.....
25. Если бы я был актером, то я был бы.....
26. Если бы я был великим человеком, то я был бы.....

Все отвечают по кругу.

#### **Упражнение №4 «Коллективное рукопожатие»**

Психолог: Помните, как в фильме «Три мушкетера» Атос, Портос, Арамис и Д.Артаньян общим рукопожатием скрепляют договор и свою мужскую дружбу?

Давайте завершим нашу встречу таким же крепким рукопожатием, но с одним условием – никого не забыть!

#### **Занятие №5 «Как справиться со стрессом на экзамене?»**

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

Необходимые материалы: мяч.

#### **Упражнение №1 «Самое трудное»**

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

#### Презентация темы.

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

#### Информирование.

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

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

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

## **Упражнение №2 «Мышечная релаксация»**

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

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

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

Анализ:

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

## **Упражнение №3 «Дыхательная релаксация»**

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

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

Анализ:

- Как меняется ваше состояние?

- Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

## **Упражнение №4 «Сосредоточение на предмете»**

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

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

Анализ:

- Справились ли вы с заданием?

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

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

## **Упражнение №5 «Чего я хочу достичь?»**

Цель: настроить на успех.

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

Анализ:

- Трудно ли было выбрать важную цель?
- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?
- Не слишком ли глобальные ваши цели, или может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

#### Рефлексия.

Подводится итог занятия. Предлагается ответить на вопросы:

- Как себя чувствуете?
- Что было легко, а где почувствовали трудности?

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

#### **Занятие №6 «Уверенность на экзамене»**

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

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

#### **Упражнение №1 «Передача хлопка»**

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

#### Презентация темы.

Обсуждение фразы, которая записана на доске:

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

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

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

#### Информирование.

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

#### **Упражнение №2 «Портрет»**

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

- Если человек верит в себя, то какую одежду он предпочитает носить?
- Как общается с друзьями?
- С родителями?

#### Проигрывание.

### **Упражнение №3 «Статуя уверенности и неуверенности»**

Цель: расширить представление студентов об уверенности.

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

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

### **Упражнение №4 «Мои ресурсы»**

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

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

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

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

Раздать карточки с позитивными утверждениями внутренних ресурсов.

#### Позитивные утверждения.

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу, когда говорю себе, что я могу.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я могу ответить так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Моё мнение интересно и важно для окружающих.

Я достаточно умён, чтобы быть успешным.

Меня все замечают даже, если я специально не привлекаю к себе внимания.

Выбрать те утверждения, которые вам подходят.

#### Рефлексия.

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



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

### **Упражнение №5 «Поменяйтесь местами ...»**

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

#### Презентация темы.

Обсуждение фразы, которая записана на доске:

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

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

#### Проигрывание.

### **Упражнение №6 «Копилка источников уверенности»**

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

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

Затем записывают, каждый свои источники силы на листе бумаги.

Обсуждение.

### **Упражнение №7 «Приятно вспомнить»**

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

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

#### Работа с рассказом.

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

Студентам предлагается продолжить рассказ.

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

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

*Рефлексия.*

Подведение итогов занятия.

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

### **Рекомендации студентам первых курсов по организации своей учебно-профессиональной деятельности в ходе обучения**

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

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

### **Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

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

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

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

Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной.

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

### **Правила конспектирования на лекциях:**

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

Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

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

### **Правила подготовки к зачётам и экзаменам и корректного поведения при их сдаче преподавателям:**

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

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

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

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

### **Как планировать свою деятельность.**

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

Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учётом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

По окончании работы проанализируйте её результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

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

### **Как воспитывать волю.**

Понаблюдай за собой в течении какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя цель.

Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

Борись с недостатками, путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.

Овладеть тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого, от плохих свойств которого

хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

Пользуйся любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.

Умей отступать. Но всегда помни, что такие тактические поражения не должны колебать уверенности в стратегической победе. Один срыв – это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.

Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя за достигнутый успех.

### **Как управлять своими эмоциями.**

Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных.

Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

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

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

используйте «я - послания», избегая «ты - осуждений», то есть сообщайте о своем чувстве, не обвиняя партнера, а делаясь с ним переживаниями;

осуществляйте «мы - подход», говорите о вашей с партнером ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте партнеру свободу выбора;

говорите открыто, дружелюбно, искренне; будьте «конгруэнтны» - ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;

выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниями.

### **Как готовиться к экзамену.**

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

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

Опытные преподаватели, утверждают, что непотопляемый студент – это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие о его общей структуре.

Разумеется, такой студент прекрасно владеет и чистой техникой, подготовки к экзамену. Английские консультанты Ф. Орт и Э.Клайер в книге «Экзамены без стресса» обобщили подобный опыт:

- организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя важного стимула – чувства выполненного долга при постановленной цели;

- знания свой золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъема, а какими – в часы спада;

- если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;

- если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;

- обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаться усталости – лучше средство от переутомления;

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

- вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться; последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Говорят, «плохому» студенту всегда не хватает одной ночи перед экзаменом. Но и у него немало возможностей выкрутиться.

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

Во-вторых, надо иметь в виду, что ошибка обычно лучше полного молчания. Ведь на любом экзамене испытываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда

вызывает уважение. Классический студенческий анекдот повествует, как два студента – прогульщика были признаны лучшими в общежитии. Во время социального опроса: «За сколько времени вы смогли бы выучить китайский язык?», один из них спросонья бросился будить своего товарища с криком: «Вася, вставай! Завтра китайский сдавать».

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

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

### **Релаксационные упражнения**

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

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

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

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

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

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

### **Памятка.**

#### **Как подготовиться к сдаче экзаменов**

## **Подготовка к экзамену**

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

Используй время, отведённое на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учи в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем ещё раз – утром.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

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

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

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

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

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

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

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

## **Накануне экзамена**

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

### Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е издание исп. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 811с.
2. Александровский Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. – М.: Эксмо, 2006 – 448с.
3. Андреева Д.А. Проблемы активности студентов. – Ростов н/Д.: 2015 – 209 с.
4. Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе, - А: Человек и общество, 2018. – 451 с.
5. Артемов С.Д. Социально – психологические проблемы адаптации подростков. 3-е переизд. и доп. Литерт – Свердловск, 2019. – 359 с.
6. Безюлёва Г.В. Психолого – педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. – М.: НОУ ВПО Московский психолого – социальный институт, 2008. – 320 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005. 509 с.
8. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь – справочник. – МН.: Харвест, 2007. – 688 с.
9. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. М.: Высш.шк., 2005 – 673 с.
10. Лифшиц А.М. Психологическое сопровождение формирования личности студента в средних специальных учебных заведениях: Методическое пособие для педагогов – психологов. М: изд-во ИПР СПО, 2005. – 107 с.