

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Отдел по воспитательной работе с молодежью

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПЕРВОКУРСНИКАМИ

Методические рекомендации  
для студентов–кураторов

Могилев 2014

УДК 658.1:338.3(075.8)

ББК 65.053я73

М 13

Рекомендовано к опубликованию  
Советом по воспитательной работе и профилактике правонарушений  
Белорусско-Российского университета

Составители: методисты отдела по воспитательной работе с молодежью  
Е.В Желудкова, Ю.А. Губаренко

В методических рекомендациях освещаются основные направления работы студентов-кураторов, взаимодействие их с преподавателями-кураторами.

Предлагаются практические занятия, упражнения, способствующие скорейшей адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в университете.

Данные методические рекомендации могут быть использованы в работе студентов-кураторов, преподавателей-кураторов.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПЕРВОКУРСНИКАМИ

Методические рекомендации  
для студентов–кураторов

Рецензент – педагог-психолог: С.Г. Букачева  
Ответственный за выпуск: О.В. Потапкина

Подписано в печать 01.12.2014. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,85.  
Тираж 100 экз. Заказ 739.

Издатель и полиграфическое исполнение  
Государственное учреждение высшего профессионального образования  
«Белорусско-Российский университет»  
Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
Изготовителя, распространителя печатных изданий  
№1/156 от 24.01.2014.  
Пр. Мира, 43, 212000, Могилев

©ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Специфика кураторской деятельности.....	7
Понятие лидерства. Качества личности характерные для лидера.....	9
Этапы формирования студенческого коллектива.....	10
Порядок и формы работы студентов-кураторов.....	11
Приложение 1. Положение о студенте-кураторе.....	15
Приложение 2. Психологические тесты.....	18
Приложение 3. Игры на знакомство группы.....	28
Приложение 4. Игры на сплочение, доверие, тренинги на командную работу, занятия по лидерству.....	30
Приложение 5. Стресс. Стрессоустойчивость.....	40
Список литературы.....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных целей воспитательного процесса в университете является обеспечение подготовки квалифицированных специалистов актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства, а также создание условий для развития интеллектуального творческого потенциала личности, которая сможет самостоятельно выбрать для себя жизненный путь. Целеустремленный, уверенный, самоорганизованный студент способен успешно овладеть прочной системой научных знаний, развить в себе познавательные способности и творчески применить профессиональные навыки и умения на практике.

Деятельность куратора учебной группы в университете охватывает не только решение вопросов, связанных с учебным процессом, но и внеучебной деятельностью студентов, индивидуальными проблемами студентов, межличностными отношениями в группе, включением студентов в социально значимую и общественную деятельность.

За время обучения в университете студенты примеряют на себя различные социальные роли, например, старосты и профгруппорга, активиста студенческого совета и волонтера. Студенты нашего университета могут стать и кураторами учебных групп.

Главная цель студентов-кураторов — помощь первокурсникам в адаптации к студенческой жизни.

Студенты-кураторы — оказывают помощь первокурсникам в адаптации к студенческой жизни именно с точки зрения студента. Только старшекурсник может подсказать первокурснику, как лучше организовать свое время, как решить определенные вопросы, проблемы с наименьшими затратами, как правильно воспринимать все, что происходит, как понимать новые термины, как быстрее разобраться в расписании, найти нужного преподавателя.

В основе принципа студенческого кураторства должно лежать желание самого студента реализовать свои амбиции, получить опыт работы педагога и руководителя, развить коммуникабельность и организаторские способности. Где еще, как ни в студенческой группе, он сможет реализовать свои идеи и впервые попробовать руководить коллективом, стать неформальным лидером (в отличие от старосты — лидера назначенного). И если студент способен в течение короткого периода времени (кстати, самый важный период для студенческого куратора — сентябрь–октябрь) завоевать авторитет группы, результат не заставит себя ждать как в плане дисциплины, так и успеваемости.

Успех деятельности куратора группы 1-го курса во многом зависит от четкого осмысления и определения основных направлений, от оптимального выбора форм и методов воспитания, значительно повышающих эффективность управления адаптационным процессом первокурсников к учебному заведению.

Основными направлениями организации деятельности студентов-кураторов являются:

- оказание помощи студентам адаптироваться в условиях нового для них студенческого быта;
- ознакомление с правилами пользования библиотекой (каталогами, справочно-библиографическим аппаратом и т.д.);
- формирование умения конспектировать лекции, работать с литературой, готовиться к семинарам;
- ознакомление с правилами проживания в общежитии;
- формирование умения правильно распределить время для учебы и досуга;
- оказание помощи в выборе занятий по интересам (в кружках, секциях, клубах, общественных организациях и т.п.);
- оказание помощи в сплочении группы.

Только целеустремленный, уверенный, самоорганизованный студент способен успешно овладеть прочной системой знаний, развить в себе познавательные способности и творчески применить профессиональные навыки и умения на практике.

Задача куратора состоит в том, чтобы сформировать условия для удовлетворения побудительных мотивов к самообразованию у каждого студента, оказать необходимую помощь. Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Каждый куратор должен уметь использовать удобные и легкие в обработке методики диагностики, обеспечивающие всестороннее изучение группы. Кроме того, для адаптации студентов к условиям нового учебного заведения важное значение имеет интенсивность дружеских связей в группе. Поэтому в целях стимулирования процессов микрогрупповой дифференциации необходима организация коллективных форм совместного досуга (выставки, театры, турпоходы и т.д.), содержащего помимо всего прочего психологические игры и упражнения, ориентированные на создание благоприятного психологического климата в группе и духовное развитие личности.

Надеемся, что данное пособие поможет Вам более глубоко понять основные составляющие и функции воспитательной деятельности куратора и станет основой в организации работы со студенческой группой.

\*\*\*

В энциклопедическом словаре слово *куратор* определяется в двух значениях (от лат. Curator — попечитель и опекун:

- лицо, которому поручено наблюдение за ходом какой-либо работы;
- в некоторых учебных заведениях — преподаватель, воспитатель, наблюдающий за обучением школьников (студентов).

В толковом словаре русского языка: *куратор* (книжн.) — человек, который курирует кого-то, что-нибудь.

Таким образом, смысл понятия «куратор» заключается в пассивном наблюдении за ходом какой-либо работы или процессом обучения.

\*\*\*

Студент-куратор закрепляется за учебной группой 1-го курса распоряжением декана факультета из числа студентов старших курсов. Ректором университета утверждено Положение о кураторе студенческой группы.

В целях активизации работы студентов-кураторов учебных групп, повышения их роли в учебно-воспитательном процессе в университете с 2013 года проводится смотр-конкурс «Лучший студент-куратор учебной группы».

За качественную работу в студенческой группе, высокие показатели группы в учебной, научной и общественной работе куратор представляется деканом факультета к различным формам морального и материального поощрения, установленным в университете.

## СПЕЦИФИКА КУРАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Важное место в процессе профессиональной подготовки будущего специалиста занимает воспитательная деятельность, осуществляемая через кураторство. Наряду с овладением теоретическим и практическим знаниям студент приобретает в процессе обучения в вузе опыт внутригруппового общения, взаимодействия с разными социальными университетами, организации совместной работы со студентами других курсов

Кураторство — незаменимая и, при правильной организации, эффективная система взаимодействия преподавателей и студентов, которая позволяет решать многие задачи в учебе и в других студенческих проблемах, передавать молодежи жизненный опыт, знания, традиции, оказывать определенное воздействие на их мировоззрение и поведение.

При организации кураторской работы выделим 3 взаимосвязанных и взаимозависимых плоскостей построения взаимоотношений в системе «куратор–группа–вуз». Первая плоскость — «Общественно-полезная деятельность» — комплекс мероприятий, выполняемых в индивидуальном и групповом порядке всеми студентами с целью преобразования социальной действительности на факультете, в вузе, районе, городе. Вторая плоскость — «Студенческое самоуправление» — распределение полномочий и ответственности между членами учебной группы с целью сплочения группы и совершенствования профессиональных организаторских умений студента. И третья плоскость — «Культурно-досуговая деятельность» — область релаксационного значения для студенческой группы.

Общественно-полезная деятельность студентов состоит из следующих направлений:

1. Öffentlich-трудовая деятельность студентов (дежурство в аудитории, уборка территории вуза, работа в студенческих отрядах);
2. Öffentlich-организационная деятельность (помощь в организации и проведении семинаров, круглых столов, конференций на факультете; помощь в проведении традиционных мероприятий факультета и др.);
3. Öffentlich-спортивная деятельность (участие во внутривузовских, районных, городских спортивных мероприятиях и др.);
4. Öffentlich-благотворительная деятельность (самостоятельное проведение благотворительных акций, мероприятий в рамках сотрудничества кафедры с различными социальными учреждениями и др.);
5. Öffentlich-творческая деятельность (организация и проведение тематических мероприятий на факультете — «Посвящение в студенты», «День открытых дверей»; организация внутригруппового досуга и др.).

Культурно-досуговая деятельность в курируемой группе может осуществляться через проведение следующих мероприятий:

- межгрупповые встречи со студентами параллельных курсов факультета;
- внутригрупповой досуг — празднование дней рождений; экскурсии и др.;

– летопись курса (составление фотоальбома; компьютерной и стендовой презентации о жизни группы; видео, CD записи и др.).

Осуществление данных мероприятий при работе с группой позволяет:

- сформировать атмосферу доверия и взаимопомощи в группе;
- создавать ситуации сотрудничества;
- способствовать сплочению группы;
- содействовать релаксации студента внутри группы;
- расширять и углублять межличностные отношения студентов.

Кураторская работа в учебной группе осуществляется на индивидуальном и групповом уровне. Деятельность на индивидуальном уровне предполагает осуществление обязательных личных встреч с куратором, имеющих целью определить: трудности, возникающие у студента в учебном процессе, во взаимоотношениях в группе, в адаптации к условиям обучения в вузе, проживания в общежитии и т.п.; пути преодоления возникших затруднений; перспективу учебного и профессионального роста студента; отмечаются личные, академические, общественные достижения студента. В течение всего учебного года по запросу студента осуществляются ситуативные индивидуальные беседы с психологом университета. Работа на групповом уровне предполагает еженедельные встречи всей группы с куратором для решения внутригрупповых, организационных задач, обмена информацией, рефлексии деятельности группы.

В процессе осуществления кураторской работы приходится сталкиваться с рядом трудностей: несвоевременное исполнение общественных поручений, пренебрежение возложенными обязанностями, отказ некоторых студентов от посещения внутригрупповых мероприятий. Для преодоления возникших проблем возможно использование следующих приемов работы:

- личные беседы куратора со студентом(ми) для выяснения причин и обстоятельств возникновения трудностей;
- предоставление возможности исправить ситуацию (доделать работу, новое поручение и т.п.);
- назначение одного или группы помощников;
- перераспределение обязанностей между членами группы;
- отстранение студента от выполнения возложенных ранее на него обязанностей;
- усиление рекламной деятельности внутри группы для привлечения неактивных студентов к мероприятиям.

Таким образом, кураторская работа направлена, прежде всего, на адаптацию студента к условиям вуза, создание поддерживающих, доверительных отношений в группе, на формирование социально одобряемого поведения студента, на профессиональное самосовершенствование через взаимодействие с учебной группой.

## **ПОНЯТИЕ ЛИДЕРСТВА. КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ЛИДЕРА.**

Лидерство — способность оказывать влияние, как на отдельную личность, так и на группу, направляя усилия всех на достижение целей организации.

Лидерство — естественный социально-психологический процесс в группе, построенный на влиянии личного авторитета человека на поведение членов группы.

Под влиянием понимают такое поведение человека, которое вносит изменение в поведение, отношения, чувства другого человека.

Можно выделить следующие типы лидеров, опираясь на ряд категорий:

1. Обаятельный — авторитетный. (Обаятельный лидер пользуется симпатией, даже любовью подчиненных; его природное обаяние вдохновляет окружающих людей. Авторитетный лидер опирается на свои знания, способности, хладнокровие, спокойствие, проявляя аналитический подход к решению проблем.);

2. Лидер «с воображением», «душевный» — лидер-контролер, манипулятор. Лидер «с воображением», с творческой фантазией, дающий реализовывать возможности подчиненных, способен вносить инициативы, вдохновлять свою группу, проявляя «нежно-любовную заботу», участие в делах своих подчиненных. Лидер-контролер, манипулятор преимущественно занимается операциями внутри системы, относясь к подчиненным «с легко прикрытым сожалением».

Лидер не только направляет и ведет своих последователей, но и хочет вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, но и хотят идти за ним. Лидер обладает определенными свойствами, чертами, благодаря которым он выдвигается в лидеры. Однако анализ реальных групп показал, что порой лидером становится человек, не обладающий перечисленными качествами, и, с другой стороны, человек может иметь данные качества, но не являться лидером.

Возникла ситуативная теория лидерства, согласно которой лидером становится тот человек, который при возникновении в группе какой-либо ситуации имеет качества, свойства, способности, опыт, необходимые для оптимального разрешения этой ситуации для данной группы. В разных ситуациях группа выдвигает специфические требования к лидеру, и поэтому лидерство может переходить от одного человека к другому: эмоциональный или деловой лидер и т. п.

Какие психологические и социально-психологические качества личности характерны для лидера? Лидеру присущи следующие психологические качества: уверенность в себе, острый и гибкий ум, компетентность как доскональное знание своего дела, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности, способность вызвать к себе доверие.

Доверие к лидеру — это признание его достоинств, заслуг и полномочий, признание необходимости, правильности и результативности его действий. Ведь заставить идти за собой при отсутствии средств принуждения можно лишь на основе доверия. И доверие это означает, что люди находятся во внутреннем согласии и единении с лидером.

Лидер находится в сильнейшей зависимости от коллектива, от особенностей своих последователей, поэтому от лидера требуется способность выражать интересы группы, быть восприимчивым к взглядам и позициям своих сторонников, чтобы уметь понять, в какой момент необходимо пойти на компромисс, чтобы сохранить свое влияние и сплоченность группы.

## **ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА**

Такие особенности студенческой группы, как однородность возрастного состава (разница в возрасте обычно не более 5 лет), обуславливает возрастное сходство интересов, целей, психологических особенностей, способствует сплочению группы. Основным видом деятельности студенческой группы — учение, а факторы учебного сплочения слабее, чем производственные, поэтому порой сплоченный коллектив не складывается: каждый сам по себе. Студенческие группы функционируют как на основе самоуправления через систему формальных и неформальных лидеров, так и подвергаются определенным управляющим воздействиям со стороны преподавателя-куратора. В студенческой группе проявляются такие социально-психологические явления, как «коллективные переживания и настроения» (эмоциональная реакция коллектива на события в коллективе, в окружающем мире; коллективное настроение может стимулировать или угнетать деятельность коллектива, приводя к конфликтам, может возникать настроение оптимистическое, безразличное или неудовлетворенности), «коллективные мнения» (сходство суждений, взглядов по вопросам коллективной жизни, одобрение или порицание тех или иных событий, поступков членов группы), явления подражания, внушаемости или конформизма, явления соревнования (форма взаимодействия людей, которые эмоционально ревностно относятся к результатам своей деятельности, стремятся добиться успеха).

Настоящий сплоченный коллектив не возникает сразу, а формируется постепенно, проходя ряд этапов, и эти стадии обычно сопровождаются и качественными скачками:

- процесс знакомства (формируются представления о группе, ее членах, ее целях);
- формирование групповых норм (формируются правила поведения в группе, групповое самосознание, вырабатываются групповые решения, идет «притирка»);
- стадия конфликта (столкновение отдельных групп, переоценка своих возможностей, выявление лидеров);

–переход от конфликтности к групповой сбалансированности (проявляется групповая солидарность и сплоченность, общение становится более открытым);

–возникает группа с ярко выраженным чувством «мы» (направленность на профессиональный рост, цели группы совпадают с целями руководителя);

–доминирующую роль играет эмоциональная сфера (переоценка групповых норм, группа напоминает «очень удачную семью», взаимоподдержка);

–стадия зрелости (группа сплочена, открыта, едина в целях).

На первых организационных этапах группа студенты вуза не представляет собой коллектив в полном смысле слова, поскольку она создана из поступающих в вуз абитуриентов с различным жизненным опытом; взглядами, различным отношением к коллективной жизни. Организатором жизни и деятельности учебной группы на этом этапе являются куратор-преподаватель и студент-куратор, они предъявляет требования к поведению и режиму деятельности первокурсников. Важно четко выделить 2–3 наиболее значимых и принципиальных требования к деятельности и дисциплинированности студентов, не допуская выдвигания обилия второстепенных требований, указаний, запретов. На этом организационном этапе руководитель должен внимательно изучать каждого члена группы, его характер, особенности личности, составляя на основе наблюдения и психологического тестирования «индивидуально-психологическую карту» личности учащегося, постепенно выделяя тех, кто более чутко воспринимает интересы коллектива, является активом, лидером группы. В целом первый этап характеризуется социально — психологической адаптацией, т.е. активным приспособлением к учебному процессу и вхождению в новый коллектив, усвоением требований, норм, традиций жизни учебного заведения.

## **ПОРЯДОК И ФОРМЫ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ-КУРАТОРОВ**

### *Заочное знакомство с группой*

Заочное знакомство с группой необходимо начинать за несколько дней до начала учебного года. Работа студента-куратора, в этот период, заключается в подготовке списка группы, ознакомление с информацией, полученной от куратора-преподавателя.

*Первый учебный день: 1 сентября. Девиз дня — «Мы вместе».*

В первый учебный день студент-куратор:

-присутствует вместе со студентами своей группы на торжественных мероприятиях (как факультетских, так и на общеинститутских);

-помогает разобраться с учебным расписанием;

-организует первое знакомство с группой;

-проводит знакомство с учебным корпусом, чтобы помочь студентам освоиться в стенах университета;

-настраивает студентов на серьезное и ответственное отношение к учебе, к жизни в вузе, на бережное отношение к материальным ценностям, предоставленным в их пользование;

-представляет преподавателей, которые ведут занятия в группе в этот день (а лучше, если представить всех преподавателей перед их первым занятием в группе).

#### *Знакомство с факультетом, университетом*

Знакомство студентов с факультетом и вузом (историей, традициями, требованиями к студентам) необходимо начать с 1-го сентября и продолжать на протяжении всей работы.

Примерная программа знакомства с факультетом, университетом:

– заочное знакомство: беседы с группой, лекции или просмотр фильмов об истории факультета, университета;

– экскурсия по факультету, по наиболее интересным и необходимым местам в вузе (главный корпус, библиотека, профком студентов, ПО/РК ОО «БРСМ» и т.п.);

– знакомство со студенческой жизнью в университете: с системой студенческого самоуправления, художественной самодеятельностью, спортивной жизнью факультета и университета;

– с подразделениями ректората, учебно-методическим управлением, отделом по воспитательной работе с молодежью, социально-педагогической и психологической службой, международным отделом и т.п.;

– ознакомление с Уставом БРУ, разъяснение основных правил, прав и обязанностей студентов;

– участие в занятиях, где происходит знакомство с библиотекой, так как многие студенты не сразу усваивают правила пользования библиотекой.

#### *Знакомство в группе. Вечер знакомств*

Хорошо подготовленное и проведенное знакомство группы позволяет, во-первых, студентам лучше узнать своих однокурсников, во-вторых, студентам-кураторам получить максимальную информацию о студентах.

Для того, чтобы быстрее и успешнее познакомить студентов друг с другом существует множество методик (см. Приложение).

Можно знакомиться просто во время беседы: задавать вопросы и вызывать к ответу различных студентов. Главное для студента-куратора во время проведения знакомства внимательно наблюдать за группой (наблюдения необходимо затем занести в журнал куратора).

Одним из самых эффективных методов может оказаться проведение вечера силами студенческого Совета университета, общежития, старостата факультета (небольшая разница по возрасту, общность взглядов, установление патроната старших над младшими, владение методиками проведения вечер).

Вечер знакомств предполагает специально организованное общение группы во внеучебное время в неформальной обстановке. Если на факультете не предусмотрено торжественное вручение зачетных книжек и студенческих билетов, то возможны совмещение знакомства и вручения документов.

### *Выбор актива группы*

Актив группы выбирается в сентябре. Актив группы состоит из старосты, заместителя старосты и профорга, которые избираются на общем собрании группы, причем староста, по должности, является членом старостата факультета.

Куратор-преподаватель совместно со студентом-куратором должны организовать проведение выборов актива. До того, как проводить выборы, необходимо ознакомить студентов с правами и полномочиями представителей актива. Нельзя допускать, чтобы кандидатуру выбирали против его желания, а также, чтобы студенты равнодушно относились к выбору актива группы. Следует предупредить студентов, что актив всегда можно переизбрать, а в конце учебного года он должен отчитаться о своей деятельности.

Задача студента-куратора во время выборов актива группы состоит в том, чтобы настроить студентов на серьезное отношение к происходящему и не влиять на принятие решений (даже если будет казаться, что выбор сделан неверным). Положительно скажется на выбор актива тренинги или игры, направленные на выявление лидеров. (см. Приложение)

### *Час куратора*

Час куратора рекомендуется проводить один раз в неделю, а в первые месяцы учебного года несколько раз в неделю. Примерная тематика часа куратора:

- решение повседневных проблем и вопросов, появившихся у группы;
- проведение деловых игр на коллективное взаимодействие, на сплочение и развитие доверия студентов друг к другу;
- встречи знаменитыми студентами факультета, специалистами, представителями молодежных общественных организаций университета и др.;
- обсуждение актуальных вопросов современной жизни;
- беседы с отдельными студентами об их успеваемости, посещаемости, участии в делах группы, факультета, в университете.

### *Проведение групповых мероприятий*

Кроме часа куратора, преподавателю рекомендуется вместе с группой принимать участие в мероприятиях, организуемых на факультете и в университете.

Куратор в течение учебного года организует также внутригрупповые мероприятия, мероприятия между группами и курсами.

### *Направления данных мероприятий:*

- посещение культурных мест нашего города: театров, выставок, музеев;
- спортивные (футбол, волейбол, лыжные прогулки);
- пешие походы, выезды на природу;
- поездки в другие города, по историческим местам;
- интеллектуальные игры;
- дни именинников;
- издание газеты;

- мероприятия, посвященные празднованию памятных дат, государственных и профессиональных праздников;
- дискуссионные клубы: решение интересующих студентов вопросов, молодежных проблем, обсуждение актуальных вопросов современной жизни (знание и защита собственных прав, ценность семьи для современной молодежи, городской и сельский образ жизни);
- встречи с выпускниками, специалистами, представителями общественных организаций;
- проведение деловых игр на коллективное взаимодействие, на сплочение и развитие доверия студентов друг к другу;
- индивидуальные беседы со студентами об их посещаемости занятий, соответствии званию студента, проблемах, возникающих с учебой.

Так же можно провести различные игры на сплочение коллектива с элементами веревочного курса, тренинги, занятия по лидерству

*Подведение итогов семестра или учебного года*

Подведение итогов проводится на собрании группы в конце семестра или учебного года. Итоги подводятся по нескольким позициям:

- успеваемость;
- посещаемость;
- социальная активность студентов;
- сплоченность коллектива, возникающие в этом плане проблемы;
- перевыборы актива группы (в конце учебного года).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.****ПОЛОЖЕНИЕ О СТУДЕНТЕ-КУРАТОРЕ****1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. В целях повышения качества образовательного процесса, развития студенческой инициативы и самоуправления, активизации процессов самовоспитания и самосовершенствования студентов Государственного учреждения высшего профессионального образования «Белорусско-Российский университет», за учебной группой первого курса закрепляется студент-куратор.

1.2. Студент-куратор назначается решением декана факультета из числа студентов 3–5 курсов на учебный год. Куратором может быть студент, который учится на «хорошо» и «отлично», активно участвует в общественной жизни университета, имеет навыки организационной работы.

1.3. Студент-куратор учебной группы осуществляет свою деятельность совместно с куратором–преподавателем учебной группы, а также в тесном сотрудничестве с ответственным за организацию идеологической и воспитательной работы на факультете и отделом по воспитательной работе с молодежью.

1.4. Студент-куратор проводит организационно-воспитательную работу, направленную на оказание практической помощи курируемой группе.

1.5. В своей деятельности студент-куратор опирается на актив курируемой группы, всемерно содействуя развитию его инициативы.

1.6. Контроль за работой студентов-кураторов осуществляют ответственные за организацию идеологической и воспитательной работы на факультете.

**2. ЦЕЛЬ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1. Цель деятельности студента-куратора:

Создание дополнительных условий для адаптации и включения студентов первого курса в учебно-воспитательный процесс вуза.

2.2. Задачи деятельности студента-куратора:

2.2.1. Создание условий для более эффективной социально-психологической адаптации первокурсников университета, адаптации к инфраструктуре и учебно-воспитательному процессу с учетом специфики вуза;

2.2.2. Создание условий для совершенствования организаторских навыков старшекурсников;

2.2.3. Повышение уровня успеваемости первокурсников;

2.2.4. Создание условий для развития лидерских, организаторских, управленческих способностей студентов 1 курса;

2.2.5. Формирование актива группы из числа наиболее инициативных, ответственных студентов;

2.2.6. Формирование позитивного эмоционального настроения первокурсников через включение их в активные формы деятельности;

2.2.7. Формирование у студентов первого курса активной жизненной позиции, высоких моральных качеств, чувства высокой ответственности за порученное дело, самодисциплины;

2.2.8. Создание в группе дружного, работоспособного коллектива, объединенного общими интересами в совместной учебе и общественной работе;

2.2.9. Изучение личности студентов-первокурсников, индивидуального развития каждого из них, их группового взаимодействия и отношений;

2.2.10. Осуществление анализа заинтересованности первокурсников в мероприятиях, проводимых администрацией вуза и органами студенческого самоуправления;

2.2.11. Информационное обеспечение внеучебной жизни университета;

2.2.12. Организация социально-психологической адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе (тренинги, доверительные беседы);

2.2.12. Содействие творческой самореализации студентов посредством участия в работе органов студенческого самоуправления в группе, университете, привлечение к работе в студенческих отрядах, творческих и иных коллективах;

2.2.13. Привлечение первокурсников к научно-исследовательской работе;

2.2.14. Привлечение первокурсников к спортивно-массовым мероприятиям.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ, ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА-КУРАТОРА

3.1. Совместно с куратором-преподавателем и активом учебной группы студент-куратор помогает первокурсникам адаптироваться к учебно-воспитательному процессу, прививает навыки самостоятельной работы; систематически контролирует уровень дисциплины и текущей успеваемости студентов.

3.2. Студент-куратор знакомит студентов:

3.2.1. С организацией учебного процесса в университете;

3.2.2. С основными нормативными документами и положениями: Уставом Белорусско-Российского университета, Правилами внутреннего распорядка для студентов, магистрантов, аспирантов, слушателей университета, Правилами внутреннего распорядка в студенческих общежитиях;

3.2.3. Со структурой университета;

3.2.4. С работой клубов, секций, творческих коллективов; студенческих отрядов и иных объединений университета;

3.2.5. Информировать о режиме работы библиотеки, музея и других служб.

3.3. Студент-куратор способствует формированию у первокурсников добросовестного отношения к учебе, Правилам внутреннего распорядка университета. Привлекает студентов к общественной работе, содействует созданию в группе атмосферы психологического комфорта.

3.4. Студент-куратор способствует адаптации студентов к новой системе обучения, ориентации в правах и обязанностях; культурному, физическому и творческому совершенствованию.

3.5. Студент-куратор направляет усилия на создание организованного, сплоченного коллектива в группе, ведет работу по формированию актива группы.

3.6. Студент-куратор оказывает помощь активу студенческой группы в организационной работе, содействует привлечению студентов к трудовой, научно-исследовательской работе, развитию студенческого самоуправления.

3.7. Студент-куратор способствует привлечению студентов к активному участию в интеллектуальных, спортивных, общественных и творческих мероприятиях, в волонтерском движении.

3.8. Студент-куратор информирует деканат о состоянии учебной дисциплины в студенческой группе, о запросах, нуждах и настроениях студентов.

3.9. Студент-куратор должен:

3.9.1. Участвовать в обсуждении группой учебных, организационных и других вопросов;

3.9.2. Контролировать текущую и семестровую успеваемость студентов;

3.9.3. Контролировать правильное и своевременное выполнение группой обязательств и общественных поручений;

3.9.4. Участвовать в мероприятиях группы, курса, университета.

3.10. Совместно с ответственным за организацию идеологической и воспитательной работы на факультете, студенческим Советом общежития, студенческим Советом университета и отделом по воспитательной работе с молодежью студент-куратор принимает участие в решении вопросов, касающихся оценки поведения студента, его учебной и общественной деятельности; поощрения студентов, наложения взыскания; предоставления места в общежитии.

#### 4. ОТЧЕТНОСТЬ И ОЦЕНКА РАБОТЫ

4.1. Работа студента-куратора в учебной группе является составной частью воспитательной деятельности.

4.2. За качественную работу студент-куратор может быть выдвинут к установленным в университете формам поощрения.

4.3. По итогам работы за учебный год студент-куратор участвует в конкурсе «Лучший куратор года» согласно Положения о конкурсе.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

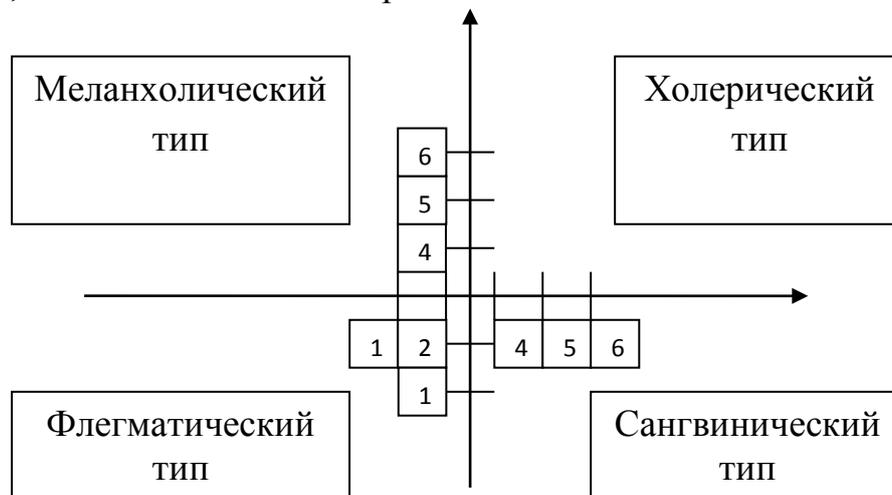
# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

### 1. Ваш темперамент

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

1. Обычно осуществляете деятельность без предварительного планирования.
2. Случается, что чувствуете себя то счастливым, то несчастным без видимых причин.
3. Чувствуете себя счастливым, когда занимаетесь делом, требующим действий.
4. Подвержены колебаниям настроения от плохого к хорошему без видимых причин.
5. При завязывании новых знакомств первым проявляете инициативу.
6. Часто бываете в плохом настроении.
7. Склонны действовать быстро и решительно.
8. Бывает, что пытаетесь на чем-то сосредоточиться, но не можете.
9. Вы пылкий человек.
10. Часто бывает так, что в беседе с другими присутствуете лишь физически, а мысленно отсутствуете.
11. Чувствуете себя неуютно, когда не имеете возможности общаться.
12. Временами полны энергии, а временами — очень пассивны.

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





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

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем?

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

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

- а) да; б) нет.

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

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

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

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

- а) настоящий руководитель должен сам делать дело, даже в мелочах;
- б) настоящий руководитель должен уметь управлять.

18. С кем вы предпочитаете работать?

- а) с людьми покорными;
- б) с людьми строптивыми.

19. Стараетесь ли вы избегать горячих дискуссий?

- а) да;
- б) нет.

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

- а) да;
- б) нет.

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

- а) да;
- б) нет.

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

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

б) вы просто полагаетесь на решение других.

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

- а) быть первым в деревне;
- б) быть вторым в городе.

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

- а) да;
- б) нет.

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

- а) да;
- б) нет.

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

- а) самый компетентный;
- б) у кого самый сильный характер.

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

- а) да;
- б) нет.

28. Умеете ли вы уважать дисциплину вокруг вас?

- а) да;
- б) нет.

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

- а) тот, кто все решает сам;
- б) тот, который постоянно советуется.

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

- а) коллегиальный тип;
- б) авторитарный тип.

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

- а) да;
- б) нет.

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

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

б) негромкий голос, неторопливые ответы, сдержанные жесты, задумчивый взгляд.

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

а) будете молчать;

б) будете отстаивать свою точку зрения.

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

а) да;

б) нет.

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

а) да;

б) нет.

36. Что вы предпочли бы в своей профессиональной деятельности?

а) работать под руководством хорошего руководителя;

б) работать независимо.

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

а) это верно;

б) это неверно.

38. Случалось ли вам покупать что-то, в чем вы не испытывали необходимости, под влиянием мнения других лиц?

а) да;

б) нет.

39. Считаете ли вы, что ваши организаторские способности выше средних?

а) да;

б) нет.

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

а) трудности обескураживают;

б) трудности заставляют действовать активнее.

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

а) да;

б) нет.

42. Считаете ли, что ваша нервная система успешно выдерживает напряженность жизни?

а) да;

б) нет.

43. Если вам предстоит произвести реорганизацию, то, как вы поступаете?

а) ввожу изменения немедленно;

б) предлагаю медленные, эволюционные изменения.

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

а) да;

б) нет.

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

а) да; б) нет.

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

а) да; б) нет.

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

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

б) руководителем коллектива.

48. Какую музыку вам приятней слушать?

а) торжественную, могучую;

б) тихую, лирическую.

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

а) да; б) нет.

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

а) да; б) нет.

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

*до 25 баллов:* лидерство выражено слабо;

*26-35 баллов:* средняя выраженность лидерства;

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

*свыше 40 баллов:* склонность к диктату.

### 3. Определение психологического климата группы

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

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

Надо иметь в виду, что оценки означают:

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

+2 — свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 — свойство проявляется достаточно часто;

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

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

-2 — свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 — свойство проявляется всегда.

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

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга								В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей
В трудные для коллектива минуты происходит								В трудных случаях коллектив «раскисает»,

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
эмоциональное соединение по принципу «один за всех, все за одного»								появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения
Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные								Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться								Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии								Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело								Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту								Коллектив подразделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

#### 4. Тест на стресс

Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам.

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

В конце недели итоги суммируются.

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

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

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

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО ГРУППЫ

#### «Общее имя»

Удобно проводить 1-го сентября при первом знакомстве. Куратор говорит студентам: «Чтобы нам познакомиться быстрее, можно назвать общее имя. Это просто: одновременно со всеми каждый называет свое имя». Получается громкое и веселое имя, состоящее из звукоочетаний различных имен.

#### «Математика»

Сидящие по кругу называют цифры от одного до пяти. Каждый пятый вместо того, чтобы сказать «пять», называет свое имя и встает (он больше не участвует в игре). И так далее пока каждый не представится.

#### «Снежный ком»

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен повторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

Методика имеет несколько вариаций. Можно называть не только имя, но и качество характера, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ольга – обаятельная, Светлана – своенравная, Николай – надежный).

Можно называть имя и свой любимый фрукт или овощ (Наталья – груша, Сергей – ананас).

#### «Паспорт знакомства»

Студентам раздается лист, на котором написано задание. Образец задания: Найдите (запишите на листе их имена) как можно больше тех, у кого такие же, как у Вас:

1. Месяц рождения \_\_\_\_\_
2. Цвет глаз \_\_\_\_\_
3. Место рождения \_\_\_\_\_
4. Размер обуви \_\_\_\_\_
5. Любимое блюдо \_\_\_\_\_
6. Любимое художественное произведение \_\_\_\_\_
7. Хобби, увлечение \_\_\_\_\_
8. Качество, которое больше всего цените в людях \_\_\_\_\_

Студенты самостоятельно должны найти всех схожих с ними, по каким-либо параметрам людей (они могут ходить, спрашивать с места, ждать, когда к ним подойдут, задача куратора – только наблюдать). На это задание дается от 5 до 20 мин. в зависимости от количества студентов в группе. После этого проводится рефлексия. Примерные вопросы: «У кого больше всего сходств по какому-либо пункту?», «У кого нет совпадений по какому-либо пункту?».

«Есть ли схожие по всем пунктам студенты?», «Что было сложно при выполнении задания?».

### **«Рассказы в тройках»**

Студенты разбираются по тройкам и в течение 2 минут рассказывают друг другу о себе все, что успеют. Затем тройки меняются, и повторяется та же деятельность. После этого группа садится в круг и обсуждает наиболее запомнившиеся факты и истории из жизни студентов группы, с которыми успел познакомиться. При этом обязательно сначала назвать имя и фамилию человека, о котором будет идти речь.

### **«Я не умею»**

Группа садится кругом (так чтобы все друг друга видели) и по очереди рассказывает о себе, начиная со слов: «Я не умею...» Куратор после высказывания студента может задать возникшие вопросы. После того как выступили все студенты, могут задавать вопросы все желающие (тем, к кому они появились во время проведения упражнения). Задача куратора наблюдать и анализировать выступления. Кто-то из студентов действительно старается быть искренним, признаться в своих неумениях (которые часто означают, что человек желает этому научиться), а кто-то постарается показать себя с лучшей стороны, не желая раскрываться перед малознакомыми однокурсниками (соответственно, высказывания «Я не умею стирать» и «Я не умею лгать» явно отличаются по информационной нагрузке). Задача куратора – организовать свободный, интересный диалог.

### **«Интервью»**

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

### **"Передай маркер"**

Игра выполняет одновременно две функции: знакомство и сплочение.

Студенты встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий берет маркер и бросает его любому из членов группы, тот передает дальше, при этом обязательно запоминая, от кого получил(а) и кому передал(а) маркер. Нельзя передавать маркер стоящим рядом и через одного. Те, кто передал маркер, скрещивают руки на груди, чтобы можно было понять, в чьих руках маркер еще не побывал. Перед тем как бросать маркер, необходимо спросить: «Как тебя зовут?», услышав ответ, назвать по имени и только затем бросать.

После того как первый круг завершен (не важно падал маркер при этом или нет), студентам ставится условие, что теперь, сохраняя траекторию передачи,

необходимо бросать маркер так, чтобы он ни разу не упал. Если это случилось, то круг начинается сначала. Время на игру не ограничено. Если долго не получается, то куратор может помочь, давая советы. Например, «Будьте внимательнее, когда передаете маркер», «Не мешайте друг другу», «Это ваше общее дело, и вы должны его сделать обязательно» и т.п. Если задание с одним маркером выполнено слишком быстро (с первого или со второго раза), то можно добавить еще один маркер или попросить сделать шаг из круга, тем самым, усложнив задание.

Необходимые материалы: 1 или 2 маркера (можно использовать ручку, крупный брелок). **«Приседалки»**

Игра одновременно помогает познакомиться, сплотиться и создать непринужденную атмосферу в группе.

Группа встает в круг. Задача студентов называть по очереди свои имена и присесть. При этом нельзя называть имена стоящим подряд (стоящим рядом) и через одного студентам. В случае одновременного произношения имен или нарушения правил чередования игра начинается сначала. Продолжается до тех пор, пока задание не будет выполнено правильно.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ, ДОВЕРИЕ, ТРЕНИНГИ НА КОМАНДНУЮ РАБОТУ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛИДЕРСТВУ

#### **«Мой идеальный коллектив»**

Материалы: 3 ватмана, 9 маркеров, скотч.

Исходное положение участников: 3 группы, отделенных друг от друга.

Задание: каждой команде нарисовать картину «Мой идеальный коллектив».

Правила: у вас есть 5 минут на обсуждение тактики выполнения задания.

По истечении времени обсуждения команды одновременно приступают к выполнению задания. За сказанное слово — штраф (2 минуты на выполнение задания). 1–2 человека представляют картину, аргументируя ее не более 2 минут.

#### **Упражнение «Выбор»**

Исходное положение участников: участники сидят на стульях в круге, по команде «Выбор» каждый участник указывает пальцем вытянутой руки на одного из других участников.

Задание: добиться такого выбора, в котором группа разбилась бы на пары.

Правила: участникам нельзя разговаривать, участникам нельзя вставать со стульев, участники делают свой выбор одновременно по команде ведущего и не могут менять его до следующей команды.

Примечание: ведущий дает команды в быстром темпе.

## **Упражнения на доверие**

### **«Маятник»**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

### **«Поддержка на доверие»**

Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади, должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит, должен занять удобное положение (см. «Маятник»); принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

### **«Фотоаппарат»**

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

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

## **Игры на взаимодействие группы (выявление лидера, сплочение)**

### **«Веревочка»**

Все игроки стоят по кругу, крепко держа друг друга за руки «замком». Между первым и вторым студентами висит веревочка со связанными концами. Вторым участником, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Веревка теперь находится между вторым и третьим

студентами, потом третий повторяет действия второго и так далее по кругу. Главное: во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Длина веревки — 1 м.

### **«Карета»**

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

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

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

сиденья — это люди не очень активные, спокойные;

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

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

кучер — это обычно лидер, умеющий вести за собой.

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

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

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

### **«Слепые фигуры»**

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

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

### **«NITRO»**

Трое из группы берутся за руки, они и есть NITRO. Группа должна их перенести по прямой на расстояние 2–4 м так, чтобы они не касались земли, а

также, не меняя положения их корпуса и не разрывая рук этих студентов. При этом все члены группы должны заботиться об удобстве и безопасности NITRO.

#### **«Глаза в глаза»**

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

#### **«Общие объятия»**

Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с этими людьми. Потом через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и так далее, пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.

Примечание: после каждого нового «объятия» группе необходимо предлагать выпрямиться (для этого студентам придется ближе подойти друг к другу). Первый раз игру можно остановить, если ребятам становится неуютно или очень сложно стоять.

#### **«Енотовы круги»**

Необходима крепкая веревка, концы которой связывают (получается кольцо). Группа берет за веревку руками, распределяясь равномерно по всему кругу. Затем начинают осторожно отклоняться назад, растягиваясь в стороны до тех пор, пока смогут держать равновесие. Далее можно предложить студентам:

- всем присесть, а затем встать;
- отпустить одну руку;
- пустить волну по веревке (покачать веревку).

Затем обсуждают работу в группе: чувствовали ли студенты поддержку друг друга; старались ли помогать соседям; насколько были аккуратны; было ли чувство безопасности (или наоборот опасения, что можно упасть) и т.д.

#### **«Консилиум»**

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

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

- ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа,
- мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей,
- беременная девушка 18 лет, больная СПИДом,
- мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать,

малолетние брат и 2 сестры,

– парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка,

– женщина 35 лет — мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

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

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

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

### **Игры на сплочение группы, снятие напряжения**

#### **«Мечты» (20 мин.)**

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

Материалы: бумага и маркеры.

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

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

#### **«Круг знакомств» (10 мин.)**

Цель: сплотить и раскрепостить участников группы.

Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр, называет свое имя, показывает какое-то движение, жест, характеризующий его, затем возвращается снова в круг.

#### **«Постройтесь по росту» (15 мин.)**

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

Материалы не требуются.

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно предложить построиться по цвету глаз, по цвету волос.

### **«Два зеркала» (25 мин.)**

Все ребята выстраиваются в линию в одной части площадки, напротив, лицом к ним встает один из участников – «немое зеркало». Перед всеми участниками, лицом к немому зеркалу встает «говорящее зеркало». Потихонечку, по одному каждый из членов группы подходит спиной к стоящему «говорящему зеркалу», а «немое зеркало» должно объяснить жестами и мимикой этого человека. «Говорящему зеркалу» необходимо отгадать, кто подошел. Постепенно участники упражнения меняются местами, так чтобы каждый участник попробовал себя в главных ролях. Затем упражнение анализируется, кто что чувствовал, узнал ли кто-то что-то новое о себе.

## **Диагностическая игра**

### **«Свое пространство»**

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

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

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

2. Ближний круг: тех, кого студент поставил в зоне видимости, он стремится контролировать (или видеть постоянно рядом с собой), а те, кто за спиной, призваны обеспечивать «тыл», поддержку, пользуются безоговорочным доверием.

3. Дальний круг: те, кто находится в зоне видимости, пользуются наименьшим доверием, а те, кто за спиной сбоку, просто не особенно интересны или знакомы этому человеку.

4. Если студент предлагает кому-то сесть на стул или занять иное положение, которое делает его ниже, значит над этим человеком он чувствует превосходство или стремится к превосходству над ним. И наоборот, возвышая

людей (просит встать на парту, на стул), он признает их превосходство (в какой-либо сфере жизни, в личностном плане).

5. Созданные микрогруппы и их комбинации как раз и говорят, в какой атмосфере данному студенту удобнее всего.

### **Деловая игра с использованием метода «мозгового штурма»**

Дискуссия – одна из наиболее востребованных форм проведения занятий. В процессе преподавания дискуссия зачастую возникает стихийно, и дидактические недостатки восполняются насыщенным содержанием. Но диспут во внеучебное время предполагает четкую постановку целей и выбор оптимальной модели общения, адекватной ситуации.

В зависимости от существующей проблемы в студенческой группе определяется соответствующая методика. Рассмотрим несколько вариантов.

**I.** Проблема заключается в необходимости разработки плана мероприятий для группы, поиска новых идей, организации командной работы.

Задача – максимально активизировать всех участников группы и принять оптимальное для всех решение. В этом случае наиболее эффективным методом является мозговой штурм. Этапы мозгового штурма.

#### **1. Выявление идей**

Ведущий задает интересующий вопрос и фиксирует полученные ответы.

Задачи ведущего по отношению:

- к содержанию вопроса: добиться однозначного понимания вопроса всеми присутствующими;
- высказанным идеям: не допускать критику и интерпретации своих и чужих идей участниками на первом этапе;
- комментариям: воздерживаться от комментариев. Но при отступлении от темы напоминать предмет обсуждения, повторяя первоначальный вопрос;
- участникам обсуждения: стараться привлечь всех участников к высказыванию идей. Обращаться индивидуально к мнению тех, кто не высказался. Записывать следует все поступающие идеи, причем таким образом, чтобы их видели участники (на ватмане или на доске).

После того как будут высказаны все возможные варианты, можно еще раз напомнить вопрос и записать 2–3 новых предложения.

Итог – от 25 высказанных идей.

#### **2. Комбинирование идей**

Второй этап предполагает выяснение общего в предложенных идеях и объединение их в группы. Для этого ведущий последовательно выясняет взаимосвязь между записанными мыслями, задавая наводящие вопросы и предлагая обобщающие названия. Все хаотично записанные предложения расформируются в колонки по смысловому признаку.

Задачи ведущего по отношению:

- к содержанию обсуждения: предлагать собственные варианты обобщений и задавать уточняющие вопросы авторам идей, выясняя изначально заложенный в них смысл;

- участникам обсуждения: добиваться интерпретаций собственных, а не чужих предложений, а также стремиться к достижению согласия в выборе формулировок обобщающих слов.

Итог – объединение идей в несколько групп.

### **3. Выбор оптимального решения**

Все выделенные группы предлагают то или иное решение проблемы, задача сводится к выбору наиболее эффективного решения. Для этого необходимо определить критерии эффективности, как то: реалистичность предложения (соответствие изначальных задач и ожидаемого результата, количество задействованных материальных и человеческих ресурсов), заинтересованность группы в реализации идеи, возможность и необходимость привлечения дополнительных средств и т.п.

Задачи ведущего по отношению:

- к содержанию обсуждения: задавать наводящие вопросы исходя из выявленных критериев эффективности, фиксировать достоинства и недостатки каждой группы идей. Даже при условии однозначного одобрения одной из групп идей остальные не отбрасываются, но остаются в качестве возможной перспективы, рассматриваются и дополняются на следующих обсуждениях;

- участникам: стремиться к объективным суждениям, без лоббирования собственных предложений. Принятие какой-либо стратегии исходя из наибольшего количества положительных характеристик.

Итог – выбор оптимальной идеи и определение плана ее реализации. Таким образом, мозговой штурм, помимо генерации идей, способствует появлению творческой атмосферы в студенческом коллективе и индивидуальному самовыражению каждого участника.

**II. Разнообразие мнений по вопросам политики, морали, социальной сферы, образования, прочим проблемам на макро- и микроуровнях, волнующим студентов, возможно прояснить с помощью Парламентских Дебатов (ПД). В основе ПД модель реального парламента, в котором две стороны — правительство и оппозиция — обсуждают один законопроект, то есть тему дебатов. Цель правительства — отстоять проект, цель оппозиции — опровергнуть его. В дебатах участвуют только две команды: правительство (премьер-министр и член правительства) и оппозиция (лидер оппозиции и член оппозиции).**

Правительство имеет право дать любую интерпретацию темы, если только кейс (выдвигаемый тезис) определяет общий смысл темы и достаточно справедлив, чтобы можно было вести дебаты за обе стороны; достаточно ясен, чтобы обе команды знали, что им нужно доказывать. Оппозиция должна отвечать на любой кейс правительства.

Команды не имеют права менять формулировки своих позиций, аргументов, определений неясных понятий. В течение первых четырех речей

(кроме первой и последней минуты речи) любой представитель команды оппонента может с позволения выступающего задать ему вопрос или сделать комментарий (не более чем 15 с.) по поводу его выступления. В заключительных речах (речах опровержения) не разрешается приводить новые аргументы или логические построения, а также комментировать и задавать вопросы.

Регламент (возможно продление времени речей при условии подготовленности команд).

Премьер-министр (конструктивная речь) — 4 мин.; лидер оппозиции (конструктивная речь) — 5 мин.; член правительства (конструктивная речь) — 6 мин.

Член оппозиции (конструктивная речь) — 6 мин.; лидер оппозиции (опровержение) — 4 мин.; премьер-министр (опровержение) — 5 мин.

Судят участников парламентских дебатов компетентные в заявленной теме преподаватель, студент или группа студентов.

Примечание: 1. С точки зрения судейства, главным является введение правительством последовательного, ясного и справедливого законопроекта и опровержение его оппозицией.

2. Победившей считается команда, которая была лучшей в развитии своих аргументов и опровержении аргументов оппонентов. Рекомендуются оценивать выступления спикеров с точки зрения их структуры (логичность построения речи), содержания (глубина и доказательность аргументов), способа (культура речи, корректность, эмоциональность).

3. Основанием для однозначного присуждения поражения команде могут служить: введение трюизма (правительство); использование спецзнаний (правительство); введение новых аргументов в заключительных речах (обе команды); согласие с кейсом правительства (оппозиция); крайне некорректное поведение по отношению к оппоненту, судье (обе команды).

4. Судья может остановить игру в том случае, если имеет место неприкрытое оскорбление команды оппонентов.

## **Занятия по лидерству**

### **Занятие 1**

Формирование лидерской позиции – это формирование активного отношения к жизни, развитие способности рефлексировать, оказывать влияние на людей, превращая их в единомышленников, направляя их усилия на достижение общих социально значимых целей. Лидерская позиция характеризуется ответственным отношением к себе, другим членам группы, природе, миру, готовностью взять на себя ответственность при решении проблем. Несмотря на то, что в вуз студенты приходят подготовленными и во многом самостоятельными людьми, наша с вами задача помочь им проявить себя во всех возможных сферах деятельности.

Для начала позвольте мне с Вами немного познакомиться.

## **Занятие 2**

Расскажите историю, в которой Вы проявляли бы себя с лидерских позиций, но не в работе. Не важно, в каком это было возрасте.

Рефлексия.

Компоненты педагогического стимулирования лидерства могут быть непосредственными и опосредованными:

- диагностический компонент. Предполагается, что личность принимает, осознает и интерпретирует позицию лидера. Поэтому педагог должен обеспечить для подростка формирование определенного комплекса знаний о себе, других, психологии отношений;

- эмоциональный компонент. Деятельность педагога направлена на воздействие на чувства подростка с целью побуждения к сопереживанию, социальной активности, исполнению гражданского долга; приведения в действие волевых механизмов личности;

- перцептивно-групповой механизм. Воздействие педагога на личность через корректировку межличностных отношений в группах разных уровней развития. Включенность воспитуемого в различные виды деятельности.

Педагогические условия формирования лидерства в коллективе:

- обеспечение многообразия деятельности, в которую включается человек: в любой деятельности выдвигается свой лидер;

- создание самоуправления;

- создание условий для обучения как основного вида деятельности в его различных формах;

- формирование коллектива, так как развитый коллектив обладает огромной воспитательной силой.

### **Качества универсального лидера**

Спектр лидерских качеств очень широк, при этом возникает вопрос: являются ли они врожденными или приобретенными? Качества, определяющие делового лидера:

- способность управлять собой. Способность в полной мере использовать свое время, энергию. Умение преодолевать трудности, выходить из стрессовых ситуаций, заботиться о накоплении сил и энергии (в том числе и физических);

- наличие четких личных целей, ясность в своих вопросах о целях своих поступков;

- умение решать проблемы;

- творческий подход к организации людей;

- умение влиять на окружающих;

- знание особенностей организаторской деятельности;

- наличие организаторских способностей;

- умение работать с группой;

- потребность и готовность брать на себя ответственность. Все эти качества проявляются в деятельности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### СТРЕСС. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ.

#### Определение стресса

К новым условиям жизни нам всегда приходится адаптироваться. Адаптация — это процесс приспособления организма и его функций к меняющимся условиям среды. В случае неблагоприятного протекания процесса адаптации возникает стрессовая ситуация для человека.

Стрессы, неврозы, перенапряжения — довольно обычное явление в нашей повседневной жизни. Нарушая внутреннее равновесие, стресс приводит к дезорганизации природных сил организма человека, а иногда и к затяжной депрессии.

Стресс (от англ. Stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий (термин введен Г. Селье в 1936 г.). Это неспецифическая реакция организма на предъявляемые к нему требования (то есть требующая от нас адаптации к этим требованиям).

Стрессоры — факторы, вызывающие стресс.

Стрессоустойчивость человека — умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

**Стадии стресса.** Развитие стресса проходит 3 стадии, или фазы:

1) фаза тревоги — мобилизация защитных сил (повышение активности симпатической нервной системы и усиление секреции надпочечниками адреналина, норадреналина и глюкокортикоидов в ответ на действие стрессора). Следует непосредственно за экстремальным воздействием и выражается в резком падении сопротивляемости организма;

2) фаза резистентности — приспособление к трудной ситуации (повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям под действием гормонов). Сопротивление, актуализация адаптационных возможностей организма;

3) фаза истощения, которая при сильном и длительном стрессе может привести к болезни и смерти (утрата надпочечниками способности к требуемой секреции глюкокортикоидов и резкое ухудшение состояния организма). Стойкое снижение резервов организма.

**Формы стресса.** Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации. Г. Селье различал 2 формы стресса:

1) эустресс/эвстресс (хороший стресс) — защитная, адаптивная реакция организма на стрессоры;

2) дистресс (плохой стресс) — патологическая реакция, его тяжелая форма — шок.

### **Влияние пола, возраста и индивидуальных особенностей**

Г. Селье выделял 2 типа людей по способу реакции на стресс:

1) «скаковые лошади» — чувствуют себя в стрессовых ситуациях как рыба в воде, то есть они живут и счастливы только в быстром ритме жизни, любят острые ощущения (для них стресс — эустресс);

2) «черепахи» — стремятся к покою, тишине, постоянству, для них очень сложно пережить любое изменение в их устроенной, размеренной жизни (для них стресс — дистресс).

Безусловно, молодому человеку легче выйти из стрессовой ситуации, без особого вреда для своего здоровья, поскольку его адаптационные возможности гораздо выше возможностей зрелого человека (это было доказано многими исследованиями). Чем гибче выстроена нервно-психическая система человека, чем он моложе и имеет сознание, свободное от предрассудков, тем легче происходит процесс адаптации и менее болезненно переносятся стрессовые ситуации (например, в молодости гораздо легче менять работу, переходить с одной на другую и меньше от этого переживать, а людям старше 40 лет очень сложно и тяжело привыкнуть к новой работе, это для них большой стресс).

Опрос 2000 американцев показал, что 47 % озабочены уровнем стресса в своей жизни, причем большинство из них — женщины.

Мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс. Женщины становятся раздражительными, часто плачут, испытывают нехватку жизненных сил. Мужчины теряют сон и злятся по пустякам.

Также проведенные американскими учеными исследования показывают, что мужчинам сложнее справляться со стрессом, чем женщинам. Ученые провели специальный эксперимент с крысами, в результате которого выяснилось, что у изолированных и подвергнувшихся стрессу самцов снизился иммунитет. У самок же, наоборот, при аналогичной ситуации иммунитет становится сильнее. Возможно, это связано с тем, что таким образом женщины подсознательно оберегают здоровье своих будущих детей. То есть, по причине материнского инстинкта женская психика иначе, чем мужская, реагирует на стресс.

У одного человека определенные условия вызывают стресс, а у другого нет. Это зависит от личностных особенностей человека (например, экзамены у одних вызывают сильный стресс, другие на них реагируют спокойно, во время сдачи экзаменов живут обычной жизнью). То есть, будет у вас стресс или нет, зависит от особенностей вашей личности.

**Факторы, вызывающие стресс. Причины стресса.** Состояние стресса возникает тогда, когда человек чувствует угрозу от чего-либо или кого-либо. Чувствуя угрозу от чего-либо или кого-либо, у человека возникает тревога. У тревоги две функции:

1) охранительная (то есть если что-то вызывает у вас тревогу, вы, скорее всего, постараетесь с этим не связываться);

2) мотивационная (тревога способствует усилению поведенческой активности, изменению характера поведения).

Стресс всегда возникает в случае рассогласования в системе «человек–среда».

В профессиональной управленческой деятельности стрессовые ситуации могут создаваться сменой событий, необходимостью быстрого принятия решения, рассогласованием между индивидуальными особенностями, ритмом и характером деятельности.

Мы живем во время переизбытка информации. Постоянное увеличение объема знаний и в связи с этим рост потока информации вполне естественно заставляет задуматься: а не приведет ли все это к непредвиденным перегрузкам. Человек не должен пренебрегать элементарными навыками психогигиены «восприятия информации». Иначе это приводит к тому, что у людей появляется все более выраженная привычка постоянно что-то воспринимать. С утра и до поздней ночи — весь период бодрствования — зрение и слух человека находятся под постоянной информационной нагрузкой.

Например, сотовый телефон в наше время стал обычным явлением. Люди на улицах, в транспорте, спешащие по своим делам одновременно, на ходу, решают свои вопросы, назначают встречи, объясняются в любви. Однако последствиями такого приятного удовольствия могут стать усталость, головная боль, проблемы с концентрацией внимания, депрессия – все это может вызвать привычку поболтать по мобильнику.

Часто бывает так, что, слушая радио или краем глаза следя за передачей, человек читает книгу или отправляет SMS своим друзьям. Постепенно развивается привычка все слушать и смотреть без сосредоточения внимания, и тогда информационный фон служит просто «шумовым интерьером». Исследования показывают, что до известного уровня шумовой фон необходим для нормального функционирования психики, он тонизирует психику и повышает работоспособность и общий тонус организма. Но в современной жизни наши уши постоянно бомбардируются звуками, уровень которых намного превосходит допустимый для нашего слуха. Гул машин на улицах, шум всевозможных механизмов, производящих различные громкие звуки, громкая музыка в клубах действуют не только на наши уши, но и расшатывают нервную систему. Бессонные ночи по своей инициативе или вине соседей также вредны для здоровья. Все это давит на психику, создавая благоприятные условия для развития стресса и депрессии. Особенно сильны перегрузки психики в наше время у жителей больших городов, в частности, у тех, кто крайне занят или не имеет возможности отдохнуть на природе. Привычка к непрерывной информационно-шумовой нагрузке лишает человека необходимого внутреннего покоя, он начинает опасаться того состояния, когда он останется с собой один на один.

Стрессовая реакция может возникать под влиянием травмы, холода, ожога, избытка или дефицита информации, при действии на организм различных патогенных раздражителей. Стресс может быть следствием

неудовлетворенных притязаний или эмоциогенных воздействий (эмоциональный стресс). Главным фактором стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека (например, люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции).

Бывает, что человек не в состоянии контролировать все свои мысли. Он не может расслабиться и переключиться с одного дела на другое. Он чем-то занят. Потом берется за другое, но мысли от первого занятия остаются. В результате на протяжении жизни человек накапливает в себе огромное количество «недодуманных мыслей», которые роятся в голове, перегружая головной мозг и нервную систему. Из-за перегрузки нервной системы происходит снижение адаптационных функций психики, что приводит к стрессу.

**Симптомы стресса.** Симптомами стресса являются:

1) депрессия — угнетенное подавленное психическое состояние, характеризующееся тоскливым настроением и снижением психической активности, сочетающимися с двигательными расстройствами и другими нарушениями. Для простой депрессии характерна триада признаков: пониженное (тоскливое) настроение, психомоторная и интеллектуальная заторможенность;

- 2) боль в спине;
- 3) резкое повышение утомляемости;
- 4) головная боль;
- 5) повышение артериального давления;
- 6) бессонница;
- 7) одышка;
- 8) ограничение движений шей;
- 9) запор или понос;
- 10) увеличение или потеря веса.

Ученые американского Университета штата Висконсин разработали способ измерения физической нагрузки, которую испытывает человек. Как ни странно, но метод основывается на анализе слюны. Дело в том, что в слюне человека находится гормон кортизол, выбрасываемый в кровь при стрессах, который вызывается физическими и нервными нагрузками. При серьезных стрессах содержание кортизола в крови увеличивается в 2 раза. Определить этот гормон довольно просто при помощи лакмусовой бумажки. При помощи специальных тест-полосок наличие или отсутствие стресса можно определить, не отходя от рабочего места.

**Последствия стресса.** Что бы ни явилось причиной стресса, последствиями его становятся многочисленные заболевания, такие как ожирение, депрессия и гипертензия. Эмоциональный стресс характеризуется широким спектром нарушений в работе щитовидной железы, половых функций, кровообращения, сердца, кислородообеспечивающих механизмов, иммунитета, психических функций, показателей крови; приводит к сердечно-

сосудистым болезням, язве желудка, неврозам, депрессивным состояниям. Развитие этих заболеваний провоцируем мы сами, пытаясь бороться со стрессом не лучшим образом.

Данные американских психологов показали, что люди часто не осознают, насколько губителен стресс, а если и осознают, то их попытки выйти из этого состояния еще более пагубно сказываются на здоровье. В большинстве случаев, когда человек сталкивается со стрессом, он приобретает множество вредных привычек, начиная с переедания и заканчивая употреблением алкоголя и наркотиков. Мы ищем способы успокоиться, но эти способы не самые лучшие для нашего здоровья. Это приводит к проблемам со здоровьем и лишь усугубляет стресс.

Г. Селье говорил о том, что старение — это итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение всей жизни. Потому что любой стресс оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. При этом, успешная деятельность способствует замедлению старения, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и будете удачно с ней справляться.

**Методы и способы предупреждения и преодоления стресса.** Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации (взаимодействие).

Для нормального функционирования организма и психики, в том числе и сосредоточенности внимания, человеку необходимо периодически оставаться в полном одиночестве и тишине. Именно в такой обстановке создается тот внутренний покой и равновесие, необходимые для полноценной организации и переработки ранее полученной информации, для формирования и закрепления новых программ поведения и деятельности.

Любой человек должен уметь защитить себя от вредных воздействий «дистресса», укрепляя свое физическое и душевное состояние. Г. Селье предложил собственный «рецепт» поведения, назвав его «альтруистическим эгоизмом»: *необходимо думать о себе, но быть полезным и нужным другим, добиваясь хорошего к себе расположения окружающих.* Хорошо, если стремление быть полезным и необходимым для других людей, станет жизненным кредо каждого человека, однако не стоит доводить это стремление до абсурда, до альтруизма, так как это может привести к постоянной, пусть и неосознанной фрустрации из-за стресса. Другая крайность — слишком настойчивое и беспощадное преследование своих целей может привести к серьезным проблемам, так как такой подход к жизни неизбежно приводит к антагонизму и враждебности между людьми.

Индивидуально применяются нелекарственные методы: психотерапия, дыхательные и физические упражнения, музыка, физиотерапевтические процедуры и т.д. Для реабилитации последствий эмоционального стресса применяются специальные мероприятия, включающие тепло-холодовые

процедуры в сауне, обильный прием жидкости и прием специальных витаминно-минеральных комплексов.

Снять стресс помогают:

- 1) дыхательные упражнения
- 2) сауна
- 3) массаж

4) релаксация (от лат. *Relaxatio* — расслабление, уменьшение напряжения) — процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической или физической нагрузкой. Посредством релаксации достигается состояние покоя, расслабленности, снижение тонуса скелетной мускулатуры. Предполагается, что человек в состоянии нервного напряжения испытывает и мышечное напряжение, а человек в состоянии мышечного напряжения начинает испытывать и напряжение умственное. Следовательно, для того, чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум (и наоборот); а психическое расслабление ведёт к расслаблению физическому, мышечному. Но несистематические и поверхностные занятия релаксацией дают лишь временный, неполный эффект. И только регулярные занятия по правильной методике приводят к стойкой генерализации эффекта, в результате чего у человека стойко снижается мышечное (и, следовательно, психическое) напряжение, увеличивается устойчивость к стрессу, усиливается внимание.

**Правила проведения релаксации.** Лучшее время для занятий: после пробуждения, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс пищеварения мешает полному расслаблению.

Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Для заглушения посторонних шумов можно использовать т.н. «белый шум» (например, включите вентилятор или скачайте шум водопада). Отключите телефон и попросите не беспокоить вас во время релаксации. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.

Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу. Лучше лёжа, но подойдёт также медитативная поза сидя. Если лежать, то для лучшего расслабления мышц шеи можно не использовать подушку и повернуть голову набок. Необходимо закрыть глаза. Лучше снять тесную одежду и неудобные украшения.

Перед релаксацией нужно принять осознанное решение ни о чём не волноваться и занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно.

- 5). Абдоминальное дыхание.

Данный метод считается очень простым и эффективным. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом. Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально. Задержите дыхание на несколько секунд. Медленно

выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух. Повторите цикл.

Это релаксационное упражнение не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и выработке правильного дыхания вообще. Дело в том, что современные исследования показали, что у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором лёгкие не до конца (не до самого низа) заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания.

б). Дыхательная релаксация по методу йогов.

Это наиболее древняя техника дыхательной релаксации, методически напоминающая абдоминальное дыхание. Её следует также практиковать по 10 дыхательных циклов за подход, в 1–3 подхода с перерывами. Техника такова.

Медленно и глубоко вдыхайте через нос, считая про себя до пяти. Задержите дыхание, снова считая до пяти. Полностью выдохните воздух из лёгких через рот или нос, считая до пяти. Сделайте 2 вдоха – выдоха в своём обычном ритме. Повторите цикл. Восточные гуру также советуют применять эту технику в минуту сильных эмоций, волнений, гнева, паники, и обязательно перед принятием важных решений.

7). Ароматерапия — использование летучих веществ, в том числе эфирных масел и фитонцидов растений, для физического и психологического оздоровления, а также для лечения. Воздействие запаха, ароматов на лимбическую систему мозга тесно связано с эмоциями. Ароматерапевтические продукты и композиции применяются в парообразном виде (ингаляции, аромакурительницы, аромамедальоны); в составе наружных средств (массаж, ванны, компрессы); для полосканий и орошений; внутрь (чаще всего в составе комплексных препаратов — например, сиропов, капсул, БАД, или в виде водного раствора — например, укропная вода); а также в свечах.

8). Мороженое великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат эффективный природный транквилизатор (триптофан), успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

9). Шоколад. Долгое время его считали наркотиком, так как нашли в нем вещества, присутствующие и в марихуане. Но впоследствии было доказано, что концентрация этих веществ настолько мизерна и большинство из них разлагаются еще в желудке, не достигая мозга. Зато другие исследователи нашли в шоколаде вещество, родственное гормону адреналину. Оно повышает кровяное давление, делает более частым пульс, то есть является природным стимулятором, как кофеин.

10). Орехи грецкие, фундук, кешью и др. В орехе содержится большое количество магнезии, которая успокаивающе действует на мозг человека, находящегося в возбужденном состоянии. Потребление ореха в момент стресса способствует снятию напряжения. Недостаток магнезии приводит наш мозг в гиперактивное состояние, что в итоге становится причиной раздражительности,

забывчивости, приводит к частым головокружениям. Другими отличными источниками магнезии могут быть фасоль, йогурт, ореховое масло, зеленые листовые овощи и различные специи.

11). Искусство. Английские ученые из Вестминстерского университета поставили эксперимент на работниках офисов Лондона. В перерыв они отправили 28 клерков и менеджеров в городскую галерею Гилдхолл (в ней представлены работы XIX века и академическая живопись на исторические сюжеты, а также многочисленные виды Лондона). В результате исследования выяснилось, что за 40 минут наслаждения искусством уровень стресса у подопытных снизился на 45%. В слюне испытуемых наблюдалось 32-процентное снижение вещества кортизола, появляющегося в организме человека при стрессовых ситуациях и напряжении. Обычно такое снижение содержания кортизола случается за 5 часов.

12). Практика снятия стресса путем переключения типов внимания уже давно разрабатывается на Западе. В последние годы все более модным становится так называемый «бук-брейк» (перерыв на книгу). На интеллектуальных производствах, служащие которых имеют дело с созданием и редактированием текстов, вводятся перерывы на чтение художественной литературы. Это, как считают ученые, также позволяет снять напряжение от постоянной занятости актуальными проблемами.

13). Аутогенная тренировка (АТ). Хорошо известен тот факт, что нарастающее эмоциональное возбуждение можно уменьшить, а иногда и ликвидировать, если человек имеет возможность проделать несколько активных движений: сделать ряд интенсивных физических упражнений. Пробежаться, просто походить некоторое время быстрым шагом и т.д. исследователи полагают, что часто состояния стресса, особенно хронического, развиваются из-за недостаточной возможности человека, ведущего малоактивный образ жизни, осуществить так называемое двигательное «отреагирование» эффектов стресса, которое становится возможным в случае выполнения ряда активных двигательных актов. Упражнения должны быть такими, при которых поддерживается более высокий уровень потребления кислорода (например, тренировки на выносливость).

14). Позотоническая гимнастика — простые и доступные движения, которые являются хорошим средством для профилактики стрессовых состояний, монотонии и общего утомления; оказывают оптимизирующее влияние на организм.

Пример. Упражнение выполняется сидя на стуле и состоит из пяти элементов:

- А) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
- Б) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
- В) Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).
- Г) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
- Д) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

**Три главных правила психогигиены** (обеспечение благополучия нервно-психической сферы человека):

1. **НЕ СТРАДАТЬ!** Несмотря ни на что. Не надо купаться в своих страданиях, засыпать и просыпаться с мыслями о случившихся неприятностях, постоянно перебирать в голове все детали произошедшего. От этого ухудшается и физическое здоровье. Страдать вредно. Старайтесь вытеснить страдание. Чем? Мысленным образом, который способен улучшить настроение вам лично (дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т.д.)

2. **ВСЕГДА БЫТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.** Если не в приподнятом, то хотя бы в спокойном, комфортном состоянии. Надо уметь приучить себя так реагировать на различные превратности жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее, ровное настроение. Несмотря ни на что. Почему? Потому что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функционируют оптимально (сердце, голова, легкие, иммунная система).

3. **НЕ ДОПУСКАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ. СВОЕВРЕМЕННО ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИЛЫ.** Как его определить? Например, если после даже самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то накануне он просто основательно устал — и не более. Но если после больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, это уже явные признаки наступившего переутомления. Как помочь? Организация правильного отдыха, рационального питания и использование соответствующих медицинских методов — физиотерапевтического и фармакологического.

#### **Список литературы:**

1. Артеменко З.В. Азбука форм воспитательной работы: справочник. — Мн.:Новое знание, 2001 г. — 274 с.
2. Лагерев В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса первокурсника. — М., 1991. — 48 с.
3. Рыданова И.И. Основы Педагогики общения. — Мн.: Беларуская навука, 1998. — 356 с.
4. Симонов С.Д. Педагогический менеджмент. — М.: РПА, 1997. — 289 с.
5. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учебное пособие. — М.: Аспект Пресс, 1995. — 271 с.
6. Станиславчик Л.И. Организация работы куратора с первокурсниками // народная асвета. — 2004. — №2. — С. 44-51.
7. Харькин В., Гройсман А. Психолого-педагогические тренинги. — М., 1995. — 158 с.
8. Шевардин Н.И. Социальная психология в образовании. — М.: Владос, 1995. — 251 с.
9. Щелкова Т.В. Особенности адаптации студентов на начальном этапе обучения в вузе // Веснік адукацыі. — 2005. — №7. — С. 34-37.