



**Министерство просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский государственный педагогический университет»**

**Программа адаптации студентов первокурсников  
к обучению в АГПУ**



Программу составили:  
зав. кафедрой ССПиП  
Дохолян А.М.

Рук. психологической службы  
доц.Олешко Т.И.

## Пояснительная записка

Программа по адаптации студентов 1 курсов к вузу направлена на снижение уровня дезадаптации.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса.

Всю свою жизнь человек призван решать различного рода адаптационные (приспособительные) задачи. И, пожалуй, главные из них – это проблемы, возникающие при меняющихся межличностных отношениях.

Однако в наше время далеко не каждый способен быстро и безболезненно приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни, тем более разумно и качественно разрешать проблемы, которые порождаются новыми реалиями.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса.

На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

Основными задачами по содействию адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде АГПУ служит:

- Подготовка первокурсников к новым условиям обучения;
- Установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе;
- Формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов;
- Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.

2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

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

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

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

Задачи:

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

Формы работы:

- Анкетирование;
- Социологические опросы;
- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;

- Тренинги;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Социально-педагогическое сопровождение;
- Психологокоррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеучебную деятельность.

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

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1	Организация и проведение тренинга «Вектор адаптации» среди студентов 1 курса	Сентябрь 1 неделя	Психологическая служба
2	Социологический опрос со студентами по выявлению соцдемографических данных студентов	Сентябрь 1 неделя	Кураторы групп
3	Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов	Сентябрь 1 неделя	Кураторы групп
4	Диагностирование личностных психологических особенностей студентов 1 курса, определение состояния психологического климата в группе (по запросу кураторов)	Сентябрь 2, 3 неделя	Психологическая служба
5	Разработка рекомендаций для кураторов по результатам диагностики личностных психологических особенностей студентов 1 курса	Сентябрь 4 неделя	Психологическая служба
6	Разработка памятки первокурснику	Сентябрь 4 неделя	Психологическая служба
7	Проведение семинара для родителей «Психологические трудности адаптации первокурсников»	Октябрь 3 неделя	Психологическая служба
8	Проведение викторины для первокурсников	Сентябрь 4 неделя	Психологическая служба
9	Исследование уровня адаптации студентов - первокурсников	Сентябрь 4 неделя	Психологическая служба

10	Социально-психологическая работа со студентами первых с ОВЗ и инвалидностью.	В течение года	Психологическая служба, кураторы
11	Организация и проведения недели психологического здоровья	Октябрь 1 неделя	Психологическая служба, кураторы групп
12	Исследование «Мотивации учения» обучающихся 1-х курсов АГПУ	Ноябрь 2 неделя	Психологическая служба
13	Проведение «Недели психологии»	Ноябрь 4 неделя	Психологическая служба
14	Тренинг на снятие тревожности и повышение стрессоустойчивости обучающихся 1-х курсов	Ноябрь 1 неделя	Психологическая служба
15	Индивидуальное консультирование студентов по вопросам экзаменационного стресса	Ноябрь в течение месяца	Психологическая служба
16	Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии	Февраль	Кураторы групп
17	Тренинг на снятие тревожности и повышение стрессоустойчивости обучающихся 1-х курсов	Апрель 1,2 неделя	Психологическая служба
18	Индивидуальное консультирование студентов по вопросам экзаменационного стресса	Май	Психологическая служба
19	Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников	Май	Психологическая служба
20	Социально-психологическое сопровождение иностранных	в течение года	Психологическая служба,

	обучающихся первых курсов		кураторы первых курсов
--	---------------------------	--	------------------------

Приложение № 1

Примерные тренинговые упражнения на адаптацию

Упражнение 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участников, рефлексия личностных качеств.

Инструкция: ведущий (тренер) предлагает участникам написать на скотче свое имя (в том варианте, который больше нравится самому участнику) и приклеить себе на одежду, далее по кругу участники придумывают и называют личностные качества, присущие им на первую и последнюю букву имени.

Вопросы:

- Что в упражнении понравилось?
- Какие возникли сложности?
- Что чувствовали участники?

Время: 15-20 минут.

Упражнение 3.

«Воздух, земля, вода»

Цель: развитие беглости мышления.

Инструкция: участники группы сидят в кругу у ведущего (тренера) в руках мяч.

Он дает инструкцию:

«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трёх слов: «воздух», «земля» или «вода», а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово «воздух» - название птицы, во втором случае («земля») – животного, и если было сказано «вода» - рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее».

По ходу работы ведущий (тренер) побуждает участников увеличивать темп.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 4. «Ожидания и опасения»



Цель: осознание и объективизация личных целей и опасений от участия в тренинге, а также личностных ресурсов, способствующих преодолению опасений.

Инструкция: ведущий предлагает участникам на листе флипчарта (доске) разделенном на два столбца написать свои ожидания (цель) от участия в тренинге (возможный вариант- профессиональной цели), а во втором столбце опасения (то, что может помешать достигнуть цели). Если ожидания и/или опасения совпадают, то рядом надо просто поставить метку (плюсик). Далее каждому участнику предлагается подумать над тем, что он сам может сделать, чтобы избежать и/или преодолеть эти помехи и опасения.

Ответы участники записывают на клейких стикерах и размещают поверх опасений, обозначенных в колонке.

Вопросы

- Какие мысли возникли у участников в ходе упражнения?
- Какие чувства они испытывают сейчас?

Время: 15-20 минут.

Упражнение 6. «Мотивирую себя - мотивирую других»

Цель: развитие учебной мотивации; уверенности в себе; вербальной креативности

Инструкция. Студентам предлагается придумать мотивирующие фразы, вспомнить слова из песен, фильмов, пословицы, например, «Тяжело в учении – легко в бою»! (А. Суворов). (7 минут).

Студенты пишут на листах бумаги, обсуждают в паре, объединяются с другой парой, выбирают лучшие из полученных фраз (10-20 минут) Готовят собственную мотивирующую речь для студентов. Важно указать зачем и когда она будет звучать (20 минут)

Вопросы: какой опыт вы получили в этом упражнении?

Для кого вы делали упражнение?

Упражнение 7 «Поменяться местами»

Цель: повышение общей активности, снятие напряжения, переход к следующему упражнению.

Инструкция: участники сидят в кругу, ведущий (тренер) просит встать и поменяться местами тех, кто обладает схожими характеристиками, например: - имеет светлые волосы; - имеет шнурки на ботинках; - в черной обуви; - в джинсах; - всем, кто в очках; - имеет сережки в ушах; - всем, кто любит собак и т.д. Пока в первый раз участники меняются местами, ведущий (тренер) занимает свободный стул, и тот, кто остался без стула становится ведущим, задавая характеристики.

Разминка продолжается, пока группа не придёт в активное состояние. Время: 5-10 минут.

Упражнение 10. «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант. Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь. Вопросы: Трудно ли было выбрать важную цель? Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели? Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Упражнение 13. «Я — идеальный профессионал» Цель: сплочение, рефлексия профессиональных целей, личностных качеств. Инструкция: По очереди (по кругу) студенты выделяют и обсуждают качества, которыми, по их мнению, необходимо обладать представителю выбранной ими профессии, а также обращают внимание на соответствие собственных выделенных качеств идеальной модели. По окончании упражнения студентам предлагается, разбившись на группы по 3-4 человека совместно составить коллаж. Назвать его, продемонстрировать (Журналы, ножницы, клей, ватман)

Упражнение 14. «Солнышко с комплиментами» Инструкция: каждому участнику раздается листок, на котором они рисуют солнышко с

количеством лучиков, равным количеству участников тренинга, затем пишут на нем свое имя и пожелание себе, затем по сигналу ведущего начинают передавать листки по часовой стрелке, до тех пор, пока на всех лучиках не будут написаны пожелания.

#### Упражнение 18 «Броуновское движение»

Цель: повышение общей активности, снижение утомления, позволяет разделить участников на группы для дальнейшего упражнения.

Ход: ведущий (тренер) предлагает встать всем участникам и убрать стулья, затем участники начинают хаотично передвигаться в пространстве, имитируя броуновское движение атомов, по команде ведущего (тренера) атомы объединяются в молекулы по количеству человек, обозначенному ведущим.

Время: 5-7 минут.

## Приложение 2

### Примерные тренинговые упражнения на снятие тревожности

#### ***ИГРА «Моё настроение»***

Детям поочерёдно предлагается сравнить своё настроение с любым растением, явлением, предметом и т.д.

Первым говорит психолог: «Моё настроение как жёлтый птенчик в гнёздышке, которое находится в зелёном лесу» Далее ученики рассказывают на что похоже их настроение.

#### ***Упражнение «Арт-терапия»***

Студентам раздаются листы А4 и предлагается нарисовать себя на экзамене или на тему «Идёт экзамен» По окончании они рассказывают, что нарисовали и почему.

#### ***Упражнение «Я нервничаю, когда...»***

*Цель:* контроль над отрицательными эмоциями.

*Содержание:* Каждый записывает на листке А4 ту ситуацию при которой он нервничает. Психолог раздаёт всем ученикам листы А4.

Затем все, по очереди поджигают свои листы и резко рвёт его, произнося при этом: «Я нервничаю, когда...» и выбрасывает пепел или обрывки в корзину для мусора.

При желании можно повторить упражнение с другими фразами, например: «Я боюсь, когда...», «Я расстраиваюсь, когда...», «У меня пропадет настроение...» и т.д.

#### ***Рефлексия.***

Как вы поняли, что такое стресс?

Какие чувства вы испытывали когда сжигали свои отрицательные эмоции?

#### ***Упражнение «Фильм» (на основе НЛП)***

Психолог. Представьте себя на экзамене в виде фильма на экране кинозала. Представьте, что вы сидите один(на) в кинотеатре и смотрите фильм снятый о вас во время проведения экзамена.

Как это выглядело со стороны, что делали, как отвечали, как стояли. Какое у вас было выражение лица, как реагировал учитель на ваш ответ по билету и т.д. Представили? Замечательно. Сейчас представьте этот фильм чёрно-белым и мысленно прокрутите плёнку ещё раз. Ощущаете, как уходят ваши страхи и тревожность по поводу предстоящего экзамена? Уменьшите изображение на экране, приглушите звук и ваше беспокойство на экзамене тоже ослабнет и окажется далеко от вас. Следует вжиться в эту картинку, созданную воображением, прочувствовать и сохранить её в сознании. С помощью самонаблюдения проследить эмоциональное действие выбранного сюжета

### ***ИГРА «Моя шкатулка»***

На цветных листочках, студенты пишут свои отрицательные черты от которых они хотели бы избавиться, а на других цветных листочках положительные качества своего характера.

Цвет бумаги они выбирают по своему желанию. Затем складывают всё в свою шкатулку. Каждый хвалит себя и рассказывает какой он хороший (по желанию)

Потом вынимают из шкатулок листочки с негативными эмоциями и отрицательными чертами от которых они хотели бы избавиться, а пепел развивают на ветру.

### ***Рефлексия.***

Психолог спрашивает у студентов, готовы ли они к успешному преодолению своей тревоги перед экзаменами? Как они будут справляться с ней. Предлагает назвать негативные эмоции, которые больше всех мешают успешной сдаче на экзамене.

## Анкета первокурсника

Исследование результатов адаптации студентов первых курсов к обучению в  
ФГБОУ ВО "Армавирский государственный педагогический университет".

ФИО

Дата рождения

Домашний адрес

Телефон

Группа\*

Почему Вы выбрали именно АГПУ?\*

потому что престижный вуз

потому что здесь обучались родственники

по совету взрослых или друзей

из-за близости к дому

потому что хотел поступить именно в АГПУ

Другое:

Откуда Вы узнали об АГПУ?\*

посещал(а) День открытых дверей АГПУ

по рекламным материалам (афиша, сайт, радио, интернет)

после посещения представителей АГПУ в Вашей школе/СПО

от родственников и друзей

Другое:

Что привлекло Вас в избранной профессии?\*

планирую работать по данной специальности

считаю её престижной

на эту специальность было легче поступить

считаю её одной из самых перспективных в будущем

выбрал(а) случайно

Другое:

Первые впечатления от начала студенческой жизни\*

хорошие впечатления от учебного процесса

хорошие впечатления от общественной жизни

очень высокие учебные требования

пока ничего определенного не могу сказать

Другое:

Вы познакомились уже со всеми однокурсниками?\*

да, со всеми и в первый же день

да, с несколькими знаком(а)

почти, но не всех запомнил(а)

нет, ещё не удалось

нет, у меня с этим трудности

нет, мне не интересно

В каких формах студенческой деятельности, помимо учебы, Вы хотели бы принять участие?\*

работа в органах студенческого самоуправления

работа в составе студенческого педагогического отряда

спортивные мероприятия различного профиля

журналистская работа

волонтерская деятельность

научные конференции

вокальные и танцевальные конкурсы

фото- и видео конкурсы

интеллектуальные конкурсы

Другое:

Какая форма общения с психологом АГПУ для Вас наиболее приемлема (если есть в этом необходимость)?\*

индивидуальные консультации

психологические тренинги

клуб общения

круглые столы

Другое:

Чему бы Вы хотели научиться?\*

правильно организовывать своё время

быть более уверенной в себе

принципам и правилам эффективного общения

навыкам самопрезентации

приёмам успешных публичных выступлений

Другое:

Оцените, как прошёл этап Вашей адаптации к обучению в вузе в первом месяце:\*

отлично

хорошо

удовлетворительно

неудовлетворительно

Выберите, с какими трудностями к вузу Вы столкнулись\*

высокая тревожность

бытовые трудности

социальная и психологическая неготовность к принятию роли студента

стресс

межличностные отношения с куратором группы

межличностные отношения с преподавателями

детско-родительские отношения

система обучения

трудностей не возникло

Другое:

Какой, на Ваш взгляд, вид содействия в адаптации оказался наиболее эффективным?\*

индивидуальное сопровождение

психологический тренинг

психодиагностика

информация на сайте и стендах





**Министерство просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский государственный педагогический университет»**

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
КУРАТОРУ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ  
СОПРОВОЖДЕНИЮ  
СТУДЕНТОВ**



**Армавир 2022**

## **Психологическая служба АГПУ**

**Цель службы:** создание условий для оказания квалифицированной психологической помощи и поддержки студентам, сотрудникам и преподавателям ФГБОУ ВО «АГПУ»

### **Задачи службы:**

- выявление студентов группы риска, нуждающихся в социально-психологической помощи;
- оказание социально-психологической помощи и поддержки студентов в период адаптации во взаимодействии с участниками образовательного процесса;
- формирование у студентов умений преодолевать возникающие трудности, навыков целеполагания и ответственности за принятие собственных решений;
- психологическое просвещение студентов в формировании базовых навыков понимания себя, значимых других и окружающих;
- активизация психологических ресурсов студентов, формирование навыков тайм-менеджмента и эффективной организации свободного времени;
- развитие коммуникативных компетенций участников образовательного процесса;
- психологическое сопровождение процесса профессионального самоопределения и преодоления тревожности по поводу готовности к исполнению будущих профессиональных обязанностей, определение направлений развития профессионально важных качеств;
- оказание социально-психологической помощи студентам в противодействии формированию зависимостей, а также девиантного и деликвентного поведения через активизацию личностных ресурсов, повышение устойчивости к негативным внешним воздействиям;
- содействие руководящему и преподавательскому составу университета в создании благоприятного социально-психологического климата, необходимого для успешной работы и формирования гармоничной личности студентов.

Записаться на индивидуальную психологическую консультацию, сделать заявку на проведение тренинга или диагностики:  
Тел: 8 918 386 57 91 , e-mail: [oleshko\\_69@mail.ru](mailto:oleshko_69@mail.ru)

Двери психологической службы открыты для всех студентов и сотрудников ФГБОУ ВО АГПУ

За скорой психологической помощью можно обратиться:

Горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи 8 (800) 222-55-71. Круглосуточно.

Направления деятельности психологической службы:

**[Психологическая диагностика](#)**

**[Психологическая профилактика и коррекция](#)**

**[Психологическое просвещение](#)**

**[Психологическое консультирование](#)**

**Психологическая служба по заявке кураторов может организовать занятия с группой по следующим темам:**

1. Межличностные отношения в группе, взаимоотношения между студентами, официальные и неофициальные лидеры группы и отношения между ними).
2. Тайм-менеджмент (управление временем).
3. Стресс. Стрессоустойчивость.
4. Невербальная коммуникация.
5. Деловое общение.
6. Профессиональная диагностика.
7. Профессиональное самоопределение.
8. Конфликты в группе и пути их разрешения. Споры.
9. Позиции в общении и/или «игры, в которые играют люди» (по Э.Берну).
10. Манипуляции.
11. Ораторское искусство (искусство публичного выступления).
12. Имидж.
13. Психологические особенности студентов (самооценка, лидерская и профессиональная направленность, мотивация достижения, уровень приспособленности к новым условиям, тревожность, темперамент и т.д.) и т.д.

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

### **Рекомендации кураторам, по адаптации студентов 1 курса**

- Создать у студентов адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирование положительного отношения к ней;
- На первых занятиях ознакомить студентов с системой обучения в колледже и требованиями к уровню знаний, специфике обучения в колледже, её отличиях от школьной, довести до каждого студента понятие дисциплины (это достигается контролем всех работающих преподавателей);
- Изучив студента по характеристикам, иным документам, найти ответственное занятие для каждого студента, где раскроются его способности и, которое он будет выполнять с удовольствием.
- Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
- Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
- Выявить студентов, нуждающихся в социальной или психологической помощи, довести до сведения психолога, социального педагога.
- Научить первокурсников по выполнению самостоятельной работы, как слушать и писать лекции и др.
- Вовлечь студентов в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.
- Проводить совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе
- Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.
- Учитывать индивидуальный подход к студенту (психологические и возрастные особенности).

**В работе со всеми детьми ветеранов (участников) СВО важно соблюдать следующие рекомендации для педагога:**

– уважайте потребность в уединении, если обучающийся не хочет общаться; если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность подвигаться; когда обучающийся не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них; в случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте возможность, как несовершеннолетнему, так и совершеннолетнему лицу, овладеть позитивными формами разрешения ситуации.

– создавайте как можно более безопасную атмосферу, в которой обучающиеся знают, что все чувства имеют право на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и вина, боль, которую они чувствуют; возможно прояснение ложных трактовок, которые могут вести к неадекватному восприятию события, где пересмотр приоритетов, переоценка ценностей (чему можно научиться в этой ситуации, что действительно важно в жизни) могут помочь справиться с переживаниями, переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся целевой группы, находящихся в кризисных состояниях, предполагает соблюдение организационных требований к проведению профилактических, диагностических и консультационных мероприятий, следование принципам деятельности педагога-психолога / психолога в кризисной ситуации, алгоритмам оказания психологической помощи с учетом эмоционального состояния участников образовательных отношений.

В целом, создание благоприятного психологического климата в образовательной организации является важной задачей, которая требует комплексного подхода и систематической работы, содержательных мероприятий, направленных на сохранение и (или) восстановление психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО.

**Советы психолога куратору по работе со студентами «группы риска»**

**Рекомендации, которые необходимо помнить при работе со слабоуспевающими студентами.**

При работе со слабоуспевающим студентом всячески поощряйте его стремление и умение пользоваться наглядными материалами, планом ответа, составленным предварительно или в ходе ответа, дополнительными материалами.

Помогайте студенту, задавая наводящие и уточняющие вопросы.

Во время опроса подчеркивайте моменты, в которых студент проявил себя успешно, старайтесь акцент расставить таким образом, что бы сосредоточить его внимание на удачных ответах, подчеркните его способности. Тем самым Вы поощряете студента к учебе. Помните, что «ласковое слово и кошке приятно», а похвала в большинстве случаев гораздо более действенна, чем ругань.

Постарайтесь проверить, как студент усваивает материал тех занятий, на которых он отсутствовал, оцените его самостоятельную работу.

В ходе опроса постарайтесь создать благожелательную, поддерживающую атмосферу.

При подготовке к сессии обратите внимание студента на те моменты, которые ему даются наиболее сложно, вселяйте в него уверенность в том, что он может освоить предмет. По возможности, проводите дополнительные занятия в атмосфере поддержки и благожелательности.

### **Рекомендации по работе с агрессивными студентами.**

В работе с такими студентами соблюдайте дистанцию.

Никогда не позволяйте себе оскорбить их, в диалоге не используйте жаргонные и бранные слова. Тем самым Вы не позволите студенту «проявить» себя в общении с Вами.

Держитесь на равных. Не проявляйте агрессии, слабости или панибратства.

Если студент склонен к аффективным (бурным) реакциям старайтесь не провоцировать его, не вступайте в открытое противостояние.

Постарайтесь разговаривать спокойным твердым голосом, используя минимальное количество слов. Как бы то ни было, постарайтесь всем своим видом продемонстрировать спокойствие.

Обсуждайте поведение студента только после того, как он успокоится и будет готов к продуктивному диалогу.

Не демонстрируйте пренебрежения этой группе студентов, т.к. зачастую подобные люди мстительны и могут годами помнить об «оскорблении».

Постарайтесь выяснить наиболее провокационные моменты и избегать их при общении. В диалоге выразите уверенность в том, что данный студент имеет право на переживания, но вполне способен выражать свои чувства и без нанесения вреда другим. Проявите понимание. Используйте свой опыт, что бы подсказать пути выхода из ситуаций без проявления агрессии.

Привлеките студента к какому-то ответственному делу.

.Похвалите его выдержку и спокойствие, которые ему удастся проявлять в каких-то ситуациях.

### **Признаки наркотического опьянения. Признаки передозировки.**

Изменение двигательной активности: неусидчивость, повышенная жестикуляция.

Например, опьяневший не может долго усидеть на стуле, он вскакивает, постоянно переступает ногами, перебирает руками, трогает и передвигает различные предметы, лежащие на столе. Он просит, чтобы окружающие оставили его в покое, и предоставленный самому себе может быстро погрузиться в сон.

Изменение координации движений. Движения могут быть скованными или замедленными, а при некоторых формах опьянения (гашишем, снотворными, транквилизаторами) - размашистыми, резкими, грубыми, неточными. Обычно в состоянии наркотического одурманивания отмечается неустойчивость при ходьбе, пошатывание из стороны в сторону.

### **Признаки наркотического опьянения веществами опиатной группы (героин и др.):**

Обратите внимание на зрачки - они сужены до точек и не расширяются даже в темноте. Поразительная бледность кожи.

Выраженная сонливость, вялость, расслабленность. Находящийся под действием опиатов неудержимо <клюет носом>.

Характерны движения почесывания.

У наркоманов с многолетним стажем действие опиатов извращается, и на смену расслабленности и сонливости приходит возбуждение. Особенностью опиатов является угнетение моторики кишечника, поэтому у тех, кто употребляет эти наркотики регулярно, обычны запоры.

### **Признаки употребления психостимуляторов.**

Приподнятое настроение и повышенная активность вплоть до суетливости. Сон отсутствует.

Глаза блестят, зрачки расширены и не суживаются даже на ярком свете. Лицо краснеет. Возможны некоординированные резкие движения, и судорожные подергивания мышц. Растормаживается сексуальное влечение. Раздраженность и агрессивность.

### **Признаки употребления марихуаны:**

Обратите внимание на глаза белки глаз как бы розового цвета (расширены сосуды конъюнктивы). Обращает внимание дурашливое поведение и смешливость. Неудержимый смех без повода при групповом употреблении наркотика.

### **Признаки передозировки антидепрессантами.**

Медленное поверхностное дыхание.

Падение кровяного давления. Ослабление пульса. Уменьшение частоты сердцебиения. Сужение зрачков (точечные зрачки).\_\_ Посинение губ и кончиков пальцев. Бледность и сухость кожи. Выраженное расслабление мускулатуры (внешне проявляется в замедленности движений, подгибании

коленей, оцепенении, пребывании в неподвижном состоянии в определенной позе - характерна поза "на корточках"). Нарушение сознания (от состояния сонливости до полного отсутствия сознания).

Тошнота, рвота. Нарушение речи (невнятное произношение).

### **Признаки передозировки психостимуляторами.**

Паника. Страх смерти. Двигательное возбуждение (пострадавший не находит себе места, мечется). Повышение кровяного давления (вплоть до инсульта при передозировке кокаином).

Усиление сердцебиения. Влажность кожи. Сильная пульсирующая головная боль. Ощущение сдавливания, боль в грудной клетке. Пена изо рта. Тошнота, рвота.

### **Выделяют три стадии алкогольного опьянения:**

**Легкое алкогольное опьянение** (0,5 – 1,5 ‰ алкоголя в крови). Характеризуется подъемом настроения, благодушием, ощущением комфорта, стремлением к общению. При этом снижается способность концентрации внимания, суждения становятся легковесными, собственные возможности завышаются. Возникающие в этом состоянии неприятности нередко воспринимаются спокойнее и проще. Лица в состоянии легкого алкогольного опьянения часто в стрессовых ситуациях выглядят даже спокойнее трезвых. Снижается объем и качество выполняемой работы, возрастает число ошибок. Нарушается восприятие времени и пространства, поэтому особо опасно алкогольное опьянение при работе на транспорте и с движущимися механизмами. Воспоминания обо всем периоде опьянения сохраняются в полной мере.

**Опьянение средней тяжести** (1,5 – 2,5 ‰ алкоголя в крови). В этой стадии алкогольного опьянения часто появляются раздражительность, неудовлетворение, недовольство, злоба. Возможно агрессивное поведение. Легко появляются выходящие из-под контроля переживания (переоценка своих возможностей, обиды и упреки в адрес окружающих лиц). Нарастает нарушение координации движений, постепенно развиваются сонливость и вялость. Опьянение средней тяжести обычно сменяется глубоким сном. При пробуждении ощущаются последствия алкогольной интоксикации: слабость, вялость, разбитость, угнетенное настроение, жажда, снижение или отсутствие аппетита, неприятные ощущения в области сердца. О некоторых событиях, происходивших в период опьянения, может сохраняться не вполне четкое воспоминание.

**Тяжелое алкогольное опьянение** (2,5 – 3 ‰ алкоголя в крови). Сопровождается

нарушением ориентировки в окружающем, речь замедляется, утрачивается мимика. Отмечаются вестибулярные расстройства: головокружение, тошнота, рвота. С нарастанием опьянения усиливается нарушение сознания,



вплоть до развития комы, замедляется дыхание, понижается тонус сердечно-сосудистой системы, развивается обездвиженность, расслабление мышц. Иногда бывают судорожные припадки. В результате паралича дыхательного или сосудодвигательного центра может наступить смерть. В дальнейшем, в течение нескольких дней наблюдается астения, анорексия и расстройства ночного сна. Тяжелое алкогольное опьянение сопровождается полной амнезией.

### **Признаки суицидального поведения**

- Планировать или выражать желание убить себя или другого человека.
- Наличие орудия для самоубийства, например, наличие или доступ к пистолету.
- Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать.
- Злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами.
- Разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок, разговоры о предметах, которыми можно нанести физический вред, например, таблетки, оружие или ножи.
- Постоянное желание остаться наедине.
- Раздача личных вещей.
- Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия.

### ***К факторам, увеличивающим риск суицидального поведения, относят:***

- Предыдущие попытки совершить самоубийство
- Случаи самоубийства в семье.
- Недавнее предотвращение попытки самоубийства.
- Наличие депрессии или других психических заболеваний, например, биполярного расстройства или шизофрении.

### **Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью.**

Если человек, которого вы знаете, таит угрозу совершения самоубийства, постарайтесь узнать следующее:

- Есть ли у этого человека средства (оружие или медикаменты) для совершения самоубийства или причинения вреда другим людям.

- Не определил ли он время и место для совершения самоубийства.
- Не считает ли он, что нет другого способа утолить боль.

Если попытка совершить самоубийство несет реальную угрозу, следуйте следующим советам:

- Позвоните в скорую помощь или милицию.
- Оставайтесь с этим человеком или попросите того, кому доверяете, сделать это пока кризис не пройдет.
- Убедите этого человека, что ему необходима помощь профессионала.

- Не спорьте с ним («Не все так плохо как тебе кажется») и не бросайте ему вызов («Ты не способен совершить самоубийство»).
- Скажите этому человеку, что не хотите его или ее смерти. Постарайтесь поговорить о сложившейся ситуации как можно более откровенно

## Приложение 1

### БЛАНК ЗАПРОСА В ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СЛУЖБУ АГПУ на индивидуальную консультацию (групповую), работу с обучающимися

Инициатор

запроса \_\_\_\_\_  
(ФИО)

Должность \_\_\_\_\_

ФИО

студента \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Проблема, цель направления студента к специалисту:

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

#### *Психолого-педагогическая характеристика студента (группы)*

Отношения с

одногогруппниками \_\_\_\_\_

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

Отношения с

преподавателями \_\_\_\_\_

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

Отношение к учебе

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

Успеваемость

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

Преобладающее эмоциональное состояние

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

Семейная ситуация

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

Другое

---

---

---

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

\_\_\_\_\_ подпись

## БЛАНК ЗАПРОСА В ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СЛУЖБУ АГПУ

Инициатор  
запроса \_\_\_\_\_

(ФИО)

Должность \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

### 1. Индивидуальные консультации и беседы для обучающихся:

---

---

---

---

---

---

### 2. Групповые занятия по темам:

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Индивидуальная помощь куратору (развитие профессиональных навыков, профилактика эмоционального выгорания.)

---

---

Консультации на темы

---

---

---

---

---

---

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

\_\_\_\_\_ подпись

## Приложение 2

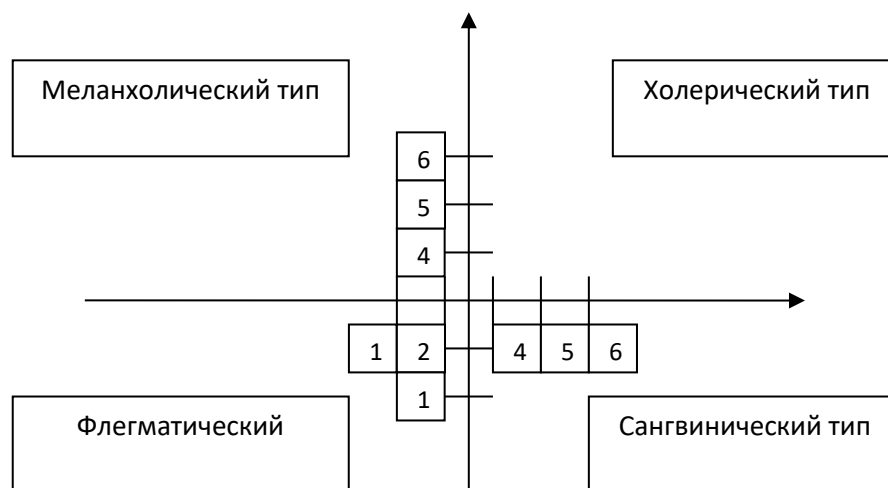
### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### 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.



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

Тест выделяет основные темпераменты человека:

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

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

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

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

## **2. Конфликтная ли вы личность?**

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

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

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?

- а) нет;
- б) только если для этого имею веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – моя стихия.

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

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от замечаний.

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

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

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

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

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

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

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

в) проигрыш надолго испортит настроение.

Каждое «а» – 4 очка; «б» – 2 очка; «в» – 0 очков.

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

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

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

### **3. Степень индивидуальной выраженности лидерства**

Вам будет предложено 50 вопросов, к каждому из которых дано два варианта ответов. Выберите, пожалуйста, один из вариантов и пометьте его на бланке ключа.

1. Часто ли вы бываете в центре окружающих?
  - а) да;
  - б) нет.
2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе (учебе), чем вы?
  - а) да;
  - б) нет.
3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному (учебному) положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?
  - а) да;
  - б) нет.
4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам руководить играми ваших маленьких друзей?
  - а) да;
  - б) нет.
5. Испытываете ли вы большое удовольствие, когда вам удастся 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 советнике,

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. Умее 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. Умее 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 болтливую 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.