

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутской области
«Профессиональное училище № 48 п. Подгорный»

УТВЕЖДАЮ
Директор ГБПОУ
ПУ №48 п.Подгорный
С. В. Зайцева
« _____ » _____ 2022год



Комплексная программа адаптации
«Адаптация обучающихся первых курсов»

Разработал психолог
Е.А. Попадинец

2022 г

Концептуальные основы программы

Сегодня, когда Россия ставит перед собой задачи достижения высокого уровня социально – экономического развития, определяющим фактором является способность специалиста быстро адаптироваться к условиям конкуренции в профессиональной деятельности. При этом главными качествами личности становятся самоорганизованность, предприимчивость, коммуникабельность. Подростки, приходящие в колледж, зачастую испытывают трудности в установлении контактов с окружающими людьми и в новой обстановке, организации своей учебной деятельности, осознании развития в себе деловых качеств. Возникает проблема будущей успешной учебы, а затем и профессиональной деятельности студента. Эти вопросы необходимо решать сразу же с момента поступления абитуриента в колледж. Успешность их решения будет зависеть от слаженности действий всего педагогического коллектива.

С момента поступления в колледж, студенты встречаются с более сложным учебным планом, новой системой организации теоретического и практического обучения, остаются без прямой опеки родителей. В этой обстановке им необходима поддержка преподавателей, администрации, общественных структур и студентов старших курсов. Возникает необходимость в разработке системы последовательной и целенаправленной деятельности подразделений воспитательной сферы колледжа по адаптации студентов нового набора.

Пояснительная записка

Целью педагогического процесса в ГБПОУ «Профессиональное училище № 48 п. Подгорный» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким личностным достижениям, достижениям для общества и государства. Именно поэтому для педагогического коллектива огромное значение имеет процесс адаптации обучающихся и студентов в колледже.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений обучающегося к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень социальной адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д.

Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация обучающихся нового набора к жизни и учебе в училище является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания училища во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

Программа, ориентированная на обучающихся нового набора и определяет основные задачи адаптации и основные компоненты, позволяющие достичь положительные результаты адаптации и успешное включение обучающихся в учебную и впоследствии профессиональную деятельность.

Реализация данной программы обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление обучающихся к условиям училища, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие научных, организаторских и коммуникативных способностей.

Цель программы:

Создание благоприятного психологического климата, способствующего успешной адаптации обучающихся нового набора в училище.

Задачи программы:

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

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

Программа рассчитана для работы с обучающимися в возрасте 15-18 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на период с 2022 по 2024 гг. Ежегодно в июне проводится корректировка плана на следующий учебный год.

Ожидаемые конечные результаты:

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

1 этап: Первичная диагностика

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

Тест «Склонность к риску» К. Левитин.

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

приближается к ним, заслуживают особого внимания педагога. Преимуществом данного теста является его простота, возможность проведения без бланков: педагог зачитывает вопросы, учащиеся отмечают на любом листке бумаги номера вопросов и выставляют сами баллы (для того, чтобы они не ошибались и не переспрашивали постоянно, систему оценок-баллов можно быстро написать на доске).

Эта методика является модификацией широко распространенного вопросника для изучения принятых рискованных решений и строится по типу прожективных тестов: испытуемому предлагается набор гипотетических жизненных ситуаций, в которых он должен идентифицировать себя с одним из персонажей и принять решение о рискованном (или наоборот, осторожном) поведении.

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

Данная методика позволяет определить уровень самооценки личности.

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

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

Тест «Психологический климат в группе».

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

Анкета «Трудности адаптации в условиях новой учебной деятельности».

Анкетирование позволяет определить трудности адаптации студентов нового набора.

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

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

Методика Айзенка.

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

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

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

2 этап: Углубленное диагностическое обследование.

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

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

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

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

3 этап: Сопровождающий.

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

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

4 этап: Итоговая диагностика.

На этом этапе используется тот же диагностический инструментарий, который был на первом этапе.

Известно, что в процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап его профессионального обучения. Сложность его заключается в том, что у молодого человека происходит перестройка всей системы ценностных ориентаций, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности. Поэтому очень важна психодиагностическая работа, так как на ее основе можно, вовремя распознать и

исправить имеющиеся проблемы в адаптации у студентов 1 курса. Данный комплекс реализуемых методик и дальнейшее психологическое сопровождение адаптации, положительно отражается на психоэмоциональном состоянии, здоровье, интеллектуальном и творческом потенциале и соответственно успеваемости, что снизит отчисление обучающихся в течение учебного года. Социально – педагогическая адаптация обучающихся – первый этап развития, формирования творческой личности как субъекта профессиональной деятельности. Наши результаты – это результаты наших обучающихся. Приходя в училище получить профессию и изучая различные дисциплины, наши обучающиеся, должны приобретать нечто более значимое, чем знания по конкретным предметам – это уверенность в себе, развитые речь и мышление, память, коммуникабельность, ответственность, стремление к самообразованию.

Коррекционно-развивающая программа адаптации

«Адаптация обучающихся первокурсников»

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

В программе используются занятия с элементами тренинга.

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

Данная программа помогает решить следующие задачи:

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

Цели программы:

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

Программа нацелена на развитие социального интеллекта, снижение уровня агрессии, повышение мотивации к учебе. Развивая систему психических способностей, которые обеспечивают понимание поступков и действий человека, вербальной и невербальной экспрессии (т.е. развивая социальный интеллект), можно оказать помощь обучающемуся в его адаптации к социальным условиям.

Программа состоит из 6 занятий.

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

План занятий

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

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

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

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

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

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

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

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

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

Правила конспектирования на лекциях:

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

Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

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

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

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

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

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

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

Как планировать свою деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Как воспитывать волю.

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

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

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

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

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

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

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

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

Как управлять своими эмоциями.

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

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

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

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

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

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

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

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

Как готовиться к экзамену.

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

Московский психолог А.Пронин предложил удачную альтернативу – технику подготовки «3 – 4 – 5» - Время до экзамена (год, месяц, неделя) делиться на три равные части. В

первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней – на четверку, а в оставшиеся – отшлифовать знакомые и убрать ошибки. У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главное: знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создается представление о предмете как о целом.

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

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

- организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя важного стимула – чувства выполненного долга при постановленной цели;
- знания свой золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъема, а какими – в часы спада;
- если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;
- если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;
- обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаться усталости – лучше средство от переутомления;
- обойдитесь без стимуляторов (кафе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;
- вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться; последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

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

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

Во-вторых, надо иметь в виду, что ошибка обычно лучше полного молчания. Ведь на любом экзамене испытываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда вызывает уважение. Классический студенческий анекдот повествует, как два студента – прогульщика были признаны лучшими в общежитии. Во время социального опроса: «За сколько времени вы смогли бы выучить китайский язык?», один из них спросонья бросился будить своего товарища с криком: «Вася, вставай! Завтра китайский сдавать».

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

- прочитать весь билет до конца;
- оценить, какой пункт для вас самый легкий;
- наметьте себе последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному;

- если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей не раньше разумного времени, не бросайте сразу;

- следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.

Релаксационные упражнения

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

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

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

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

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

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

Памятка.

Как подготовиться к сдаче экзаменов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Накануне экзамена

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

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е издание исп. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 811с.
2. Александровский Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. – М.: Эксмо, 2006 – 448с.
3. Андреева Д.А. Проблемы активности студентов. – Ростов н/Д.: 2015 – 209 с.
4. Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе, - А: Человек и общество, 2006. – 451 с.
5. Артемов С.Д. Социально – психологические проблемы адаптации подростков. 3-е переизд. и доп. Литерт – Свердловск, 2013. – 359 с.
6. Безюлёва Г.В. Психолого – педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. – М.: НОУ ВПО Московский психолого – социальный институт, 2008. – 320 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. 2- е изд. – М.: Просвещение, 2005. 509 с.
8. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь – справочник. – МН.: Харвест, 2007. – 688 с.
9. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. М.: Высш.шк., 2005 – 673 с.
10. Лифшиц А.М. Психологическое сопровождение формирование личности студента в средних специальных учебных заведениях: Методическое пособие для педагогов – психологов. М: изд-во ИПР СПО, 2005. – 107 с.