

## Памятка для родителей и педагогов

### Основные психологические особенности ранней юности (14-18 лет)

1. Формируется самосознание — представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств.
2. Происходит соотношение себя с идеалом, появляется возможность самовоспитания.
3. Возрастает волевая регуляция.
4. Ведущая деятельность — учебно-профессиональная деятельность.
5. Стремление приобрести профессию — основной мотив познавательной деятельности.
6. Возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, сформировалось абстрактно-логическое мышление.
7. Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах.
8. Формируется собственное мировоззрение как целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии — увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений.
9. Стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности.
10. Пренебрежение к советам старших.
11. Критицизм, проявление недоверия.
12. Стремление к самоуправлению, стремление заново осмыслить все окружающее, происходит жизненное определение человека, приобретение определенной степени психологической зрелости.
13. Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам.
14. Завершено половое созревание. Формируется отношение к зарождающимся сексуальным желаниям.
15. Возникает первое чувство любви, дружбы.
16. Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы.
17. Недостаточное осознание последствий своих поступков.

Новообразование: формируется способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации.

## Памятка для родителей и педагогов

### **Психологические особенности поздней юности (18—25 лет) — зрелости в умственном, нравственном отношении.**

1. Пик интеллектуальных возможностей;
2. стабилизация характера;
3. убежденность, сложившееся мировоззрение;
4. чувство нового;
5. смелость, решительность;
6. способность к увлечению;
7. оптимизм;
8. самостоятельность;
9. прямолинейность;
10. критичность и самокритичность. Самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождающуюся резкостью и развязностью;
11. скептическое, критическое, ироническое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения;
12. сохраняются максимализм и критичность, отрицательное отношение к мнению старших;
13. неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком;
14. принятие ответственных решений: выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни; выбор спутника жизни, создание своей семьи, активность в сексуальной сфере;
15. формирование профессионального мышления, самоутверждение в профессиональной и социальной сфере, борьба за свое «место под солнцем»;
16. овладение набором социальных ролей взрослого человека, начало «экономической активности».

Если же изучить студента как личность, то возраст 18-20 лет — это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др.

С этим периодом связано начало «экономической активности», под которой демографы понимают включение человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией — с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений. В исследованиях, посвященных личности студента, показывается противоречивость внутреннего мира, сложность нахождения своей самобытности и формирования яркой, высококультурной индивидуальности.

## **Рекомендации родителям и педагогам Психологическая поддержка студента**

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

**Психологическая поддержка** – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

**Поддерживать ребенка – значит верить в него.** Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. **Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.**

Для того чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности. Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в колледже.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка взрослым ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей и педагогов в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нетт никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

**Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:**

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;
- помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, **для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- 1.Опираться на сильные стороны ребенка.
- 2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.
- 3.Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- 4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- 5.Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- 6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- 7.Уметь взаимодействовать с ребенком.
- 8.Принимать индивидуальность ребенка.
- 9.Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
- 10.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, **слова поддержки:**

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь подростку **почувствовать свою нужность**.  
Нашим детям просто необходима ваша поддержка.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Советы родителям на каждый день

1. Говорить сыну (дочери): «Людым должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
2. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помириться, а потом идите по своим делам.
3. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь, домой, не забывайте сказать: « А все – таки, как хорошо у нас дома!»
4. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
5. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
6. Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
7. Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».
8. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
9. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
10. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Для того чтобы процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

- Соблюдал режим дня: лег спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон;
- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
- Занимался физкультурой в течение всего дня;
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Учился больше работать самостоятельно;
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, начальником курса, администрацией колледжа.

Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивать промахов молодого человека.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
6. Знать обо всех попытках справиться с заданием.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком
8. Принимать индивидуальность ребенка.
9. Проявлять веру в ребенка.
10. Демонстрировать оптимизм.

### Слова поддержки:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

### Какие слова не следует говорить:

- «Ты всегда»,
- «Ты вообще»
- «Вечно ты».

В первую очередь необходимо дать понять вашему ребенку, что вы видите в нем равноправного партнера, доверяйте ему и относитесь, как ко взрослому человеку, который уже в состоянии самостоятельно строить свое будущее и отвечает за свои поступки.

Старайтесь говорить с ним на равных, как со взрослым человеком, подчеркивать важность его выбора и вашу веру в него, а также то, что учеба в этом колледже и по этой специальности обязательно откроет перед ним широкие перспективы, даст возможность устроиться в жизни, хорошо зарабатывать в будущем.

Не препятствуйте его общению с другими студентами, ведь обмен полезной информацией еще никому не помешал. Кроме того, многие старшекурсники уже задумываются о своем будущем, подрабатывают, и их пример может позитивно повлиять на вашего ребенка.

Постарайтесь умно и тактично поддерживать своих детей и ни в коем случае не бросать в этот сложный адаптационный период, возьмите себя в руки и не идите на поводу у своих отрицательных эмоций и ни в коем случае не скандальте, не злорадствуйте и не стройте планы, как его проучить, а поддержите и окажите помощь.

Поверьте, что, несмотря на возможную агрессию и крики о том, что вас никто ни о чем не просил, в душе ваш ребенок будет вам очень благодарен и никогда не забудет протянутую ему руку помощи.

## Рекомендации родителям

### Советы родителям на каждый день

1. Говорить сыну (дочери): «Любимому должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
2. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
3. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
4. Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

**Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш сын (дочь):**

- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон;
- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- Находился на свежем воздухе не менее 30 мин часов в день. Это улучшает самочувствие;
- Занимался физкультурой;
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Учился больше работать самостоятельно;
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, начальником курса, администрацией колледжа.

**Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:**

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивать промахов молодого человека.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
5. Знать обо всех попытках справиться с заданием.
6. Уметь взаимодействовать с ребенком
7. Принимать индивидуальность ребенка.
8. Проявлять веру в ребенка.
9. Демонстрировать оптимизм.

**Слова поддержки:**

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

**Какие слова не следует говорить:**

- «Ты всегда»,
- «Ты вообще»
- «Вечно ты».

В первую очередь необходимо дать понять вашему ребенку, что вы видите в нем равноправного партнера, доверяйте ему и относитесь, как ко взрослому человеку, который уже в состоянии самостоятельно строить свое будущее и отвечает за свои поступки.

Старайтесь говорить с ним на равных, как со взрослым человеком, подчеркивать важность его выбора и вашу веру в него, а также то, что учеба в этом колледже и по этой специальности обязательно откроет перед ним широкие перспективы, даст возможность устроиться в жизни, хорошо зарабатывать в будущем.

Постарайтесь умно и тактично поддерживать своих детей и ни в коем случае не бросать в этот сложный адаптационный период, возьмите себя в руки и не идите на поводу у своих отрицательных эмоций и ни в коем случае не скандальте, не злорадствуйте и не стройте планы, как его проучить, а поддержите и окажите помощь.

Поверьте, что, несмотря на возможную агрессию и крики о том, что вас никто ни о чем не просил, в душе ваш ребенок будет вам очень благодарен и никогда не забудет протянутую ему руку помощи.

## Рекомендации по адаптации студентов педагогического колледжа

Обучение в колледже для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста. Важную роль в становлении успешного функционирования человека в той или иной социальной роли играет уровень адаптации, как предпосылка активной и эффективной деятельности. Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в жизненном пространстве является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем – специалиста с профессиональным образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является насущной проблемой для каждого, кто переступил порог колледжа.

Оптимальная организация учебной работы студентов, пробуждение интереса к учебной деятельности, побуждение к активности, успешность профессиональной деятельности после окончания колледжа во многом зависит от уровня их адаптации к новой образовательной среде. Главные трудности у первокурсников связаны с большой нагрузкой, о чём не раз приходится слышать и от них самих. Как следствие, из-за нехватки времени и неумения студентов самостоятельно перерабатывать изучаемые ими материалы, часто приходится сталкиваться с бездумным списыванием, отсутствием собственных мыслей по изучаемым предметам.

**Из бесед со студентами первого курса, мы выделили те трудности, с которыми им приходится чаще всего сталкиваться:**

- изменения привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку, неумение правильно его распределить;
- разлука с родителями, родственниками;
- перегрузки учебной деятельности;
- сложность учебного материала;
- отсутствие навыков учебной деятельности;
- отсутствие культуры ведения дискуссии.

Сложность адаптации заключается так же в возникновении тревоги по поводу правильности профессионального самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни. Так как в становлении успешной адаптации студентов важна помощь и поддержка родителей и педагогического коллектива колледжа, мы предлагаем вам ознакомиться с некоторыми советами для более эффективной адаптации молодых людей в колледже.

## Рекомендации для педагогов колледжа

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (мозговые штурмы, кейсы, ролевое разыгрывание ситуаций и т.д.), рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.
4. Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.
5. Задействуйте о время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами перед публичным выступлением.
6. 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.
7. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

## Рекомендации для родителей

Основные новообразования, которые должны быть сформированы в 16 - 18 лет – **мировоззрение и психологическая готовность к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, способность к самоконтролю и самостоятельности, стремление к самовоспитанию.**

### **Чтобы помочь вашему сыну (дочери) адаптироваться в колледже:**

- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.
- Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам.
- В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
- Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.
- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. Используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». Избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и зала».

## Рекомендации для родителей

Основные новообразования, которые должны быть сформированы в 16 - 18 лет – **мировоззрение и психологическая готовность к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, способность к самоконтролю и самостоятельности, стремление к самовоспитанию.**

### **Чтобы помочь вашему сыну (дочери) адаптироваться в колледже:**

- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.
- Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам.
- В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
- Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.
- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. Используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». Избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и зала».

## Социально-психологическая служба колледжа

Основными целями деятельности службы является создание условий для сохранения социально-психологического здоровья обучающихся, психологическое сопровождение личностной и социальной адаптации студентов в процессе обучения и профессионального самоопределения, содействие в реализации личностно-ориентированного подхода к обучающимся, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

### Основными направлениями психолога в работе службы являются:

- Охрана здоровья обучающихся, поддержка и помощь в трудных и критических ситуациях.
- Адаптация студентов первых курсов.
- Сопровождение процессов личностного, профессионального и жизненного самоопределения на протяжении всех лет обучения в колледже, формирование у студентов образа «Я – будущий специалист».
- Психологическая подготовка к сдаче экзаменов.
- Консультирование по вопросам в сфере педагогики и психологии.
- Групповая и индивидуальная (коррекционно) - развивающая работа и консультирование.
- Профилактика употребления студентами ПАВ, асоциального поведения, экстремизма, формирование толерантности.
- Работа с родителями.

### Основными направлениями деятельности социального педагога являются:

- социально-педагогическое сопровождение образовательного и воспитательного процесса в колледже и по месту жительства обучающихся;
- реализация мер социальной помощи и защиты обучающихся;
- педагогическое сопровождение обучающихся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- педагогическое сопровождение обучающихся, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних в результате совершения правонарушений или преступлений;
- оказание необходимой помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, к которым относятся:
  - Дети, оставшиеся без попечения родителей;
  - Бездзорные и бездомные дети;
  - Дети-инвалиды;
  - Дети с особыми нуждами (имеющие недостатки в психическом и физическом развитии);
  - Дети - жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических, техногенных катастроф, стихийных бедствий ( в том числе дети - вынужденные переселенцы и дети-беженцы);
  - Дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;
  - Дети - жертвы насилия;
  - Дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;
  - Дети, находящиеся в специальных воспитательных учреждениях для детей с девиантным (отклоняющимся от нормального) поведением;
  - Дети, проживающие в малоимущих семьях;
  - Дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

## **Рекомендации для студентов колледжа**

1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Формируйте навыки планирования и организации собственной деятельности.
4. Творчески подходите к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его по сложности.
5. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
6. Ежедневно выделяйте время на полноценный отдых и расслабление.
7. Анализируйте собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые стороны своей деятельности, и работайте над устранением недостатков и развитием достоинств
8. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.
9. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.
10. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
11. Будьте оптимистами. Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.

## Рекомендации

### Студентам по организации своей учебно – профессиональной деятельности в ходе обучения в колледже

Данные рекомендации сформулированы в результате анализа полученных данных о социальной адаптации к обучению в колледже исследуемых студентов первого курса, которые помогут им наиболее удачно адаптироваться в учебном заведении и избежать проблем, связанных с различными психологическими трудностями.

1. Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно – профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» студентов. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение в среднем специальном заведении – это и одновременно и 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 индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

2. 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 «все-таки интересно» Вы «все-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, начнет 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 все-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете 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.

3. Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем 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.

4. Правила подготовки к зачетам и экзаменам и корректного поведения при их сдаче преподавателям:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам, чтобы Вы точно знали, где что у Вас записано.

- Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен 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 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 зачета с участием другого преподавателя

### **Как планировать свою деятельность**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

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

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

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

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

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

7. По окончании работы проанализируй ее 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 свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

### **Как воспитывать волю**

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

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

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

4. Овладей 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!

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

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

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

### **Как управлять своими эмоциями**

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

2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. 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.

4. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, 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.

5. 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 делясь 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 переживаниям.