**ФГБОУ ВГПО**

**Дагестанский Государственный Медицинский Университет**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КУРАТОРА**

**учебно-методическое пособие**

Махачкала, 2016г.

Авторы: Маммаев С.Н.,Шахбанов Р.К.,

Макаева Э.О., Абиева Э.Г.

Рецензент: зав.кафедройфилософии и истории Кафаров Т.Э.-доктор философских

наук, профессор

Учебно-методическое пособие« Психолого-педагогические аспекты воспитательной работы куратора» предназначено для кураторов студенческих групп 1-го курса. Оно содержит нормативный, методический материал, необходимый в планировании работы куратора в студенческой группе. Пособие ознакомит куратора с его функциями и планированием работы со студентами. Материал подкреплен темами для проведения кураторских часов и анкетами.

ФУНКЦИИ КУРАТОРА И ПЛАНИРОВАНИЕ

КУРАТОРСКОЙ РАБОТЫ

В настоящее время становится все очевиднее, что куратор – это не второстепенная роль. Куратор выступает живым носителем университетской культуры в наименее формальных ситуациях непосредственного общения преподавателей со студентами. В основе кураторской деятельности лежат преподавательские навыки и социальный опыт наставника, и они решающим образом определяют успех его воспитательного влияния.

Жизнь показала, что значительная часть студенческого пополнения не обладает психологической устойчивостью, многими необходимыми волевыми и интеллектуальными характеристиками. Первокурсник нуждается в помощи и в поддержке в решении как учебных, так и многих житейских проблем, о которых на аудиторных занятиях с ним вряд ли будут обсуждаться.

Личность студента можно рассматривать как еще нуждающуюся в управлении со стороны педагогов. Многие молодые люди не всегда осознают ответственность за собственную жизнь, их не интересуют собственные личностные смыслы, они склонны попадать под влияние. Такие студенты требуют контроля и внешнего управления со стороны педагогов. В этом случае кураторство предполагает необходимую педагогическую поддержку студентов.

Куратор – преподаватель, в обязанности которого входит академическое руководство студенческой группой и внеучебной жизнью студентов, обеспечение соблюдения студенческой группой внутриуниверситетской дисциплины. Куратор – посредник между студентами и жизнью Университета.

**Функции куратора**

*Коммуникативная функция* кураторства предполагает обеспечение и поддержку куратором благоприятной психологической атмосферы в курируемой студенческой группе; структурирование внутригрупповых отношений; непосредственное участие куратора в жизни группы в качестве формального лидера; посредничество с кафедрами, деканатом, администрацией Университета.

*Контролирующая функция* предполагает наблюдение за посещаемостью и успеваемостью студентов, контроль за выполнением функций старосты группы.

*Контрольно-диагностическая функция.* Куратор должен уметь составлять профессионально грамотный портрет студента.

*Творческая функция* куратора предполагает расширение деятельности в связи с его индивидуальными способностями.

Профессионально важными качествами куратора должны стать:

педагогическая эрудиция;

педагогическое (практическое и диагностическое) мышление;

педагогическая интуиция и предвидение;

педагогическая наблюдательность;

педагогический оптимизм;

педагогическая находчивость;

педагогическая рефлексия.

Профессиональная роль куратора предполагает сплав индивидуальных, личностных качеств, адекватность которых способствует успешному выполнению профессиональных обязанностей и влияет на стиль исполнения роли куратора.

Кураторство – незаменимая и при правильной организации, эффективная система взаимодействия преподавателей и студентов. Это взаимодействие позволяет решать многие задачи, в том числе оказывать студентам помощь в учёбе и в других студенческих проблемах, передавать молодёжи жизненный опыт, знания, традиции, оказывать определённое воздействие на их мировоззрение и поведение.

Новым импульсом в работе кураторов является положение о кураторе студенческой академической группе, утверждённое приказом ректора, и новые реалии времени.

Работа куратора в нашем университете считается составной частью его педагогической деятельности и отражается в индивидуальных планах как внеаудиторная учебно-воспитательная работа.

Содержание работы куратора студенческой группы включает в себя:

* постоянное участие в жизни группы в течение учебного года: помощь в решении повседневных студенческих проблем, работа по созданию дружеской атмосферы в группе, интерес к личности каждого студента;
* контроль за успеваемостью студентов;
* знание бытовых и семейных условий и состояния здоровья каждого студента в группе;
* помощь в вопросах, связанных с учебным расписанием, занятиями, сессией;
* привлечение студентов к исследовательской работе, изучение их научных интересов;
* приобщение студентов к студенческой жизни, предоставление возможности для самореализации;
* индивидуальная работа со студентами: как с теми, у которых возникают проблемы с адаптацией в университете, так и с теми, кто стремится к более глубокому изучению учебных дисциплин. Взаимоотношения с сокурсниками, преподавателями, личные проблемы также должны находиться в поле зрения куратора;
* доведение до сведения деканата (директората) и родителей необходимой информации об успеваемости, посещении занятий и поведении в университете;
* этическое и эстетическое воспитание студентов в группе: беседы о поведении, этикете, привитие интереса к культуре, искусству;
* контроль за соблюдением правил внутреннего распорядка в университете.

**Теоретическая модель личности современного студента**

На основе научных исследований были охарактеризованы и обобщены особенности характера и поведения современного студента, личность которого характеризуется следующими признаками:

* открытость к радикальным изменениям и инновациям;
* готовность к разнообразию высказываний и обоснование собственного взгляда с одновременной толерантностью к другим;
* ориентация во времени с постоянной концентрацией своей деятельности больше на будущем, чем на прошлом;
* твердая уверенность в решении многих проблем и общественных вызовов методами субъективной силы убеждения;
* стремление предусматривать события будущего и планировать свои будущие действия;
* доверие к социальному порядку, вера в стабильное и обеспеченное будущее;
* ощущение существенного неравенства в делении благ, ценностей, привилегий, которая нуждается в определенном вознаграждении за определенный труд и заслуги («распределенная справедливость»);
* стремления к самоусовершенствованию, получения двух и более образований;
* уважение достоинства других людей, даже тех, кто находится на низшей социальной позиции.

Такой обобщенный тип выпускника университета XXI века будет способствовать формированию высококвалифицированного специалиста, всесторонне и гармонично развитой личности.

 Очень важно, чтобы рядом со студентами-первокурсниками, особенно в период их адаптации, был педагог-наставник, друг молодежи – куратор студенческой группы.

**Показатели, влияющие на отношение студента к учебе**

Руководствуясь научно-методическими основаниями влияния на личность, кураторы должны учитывать факторы, которые влияют на отношение студентов к учебе, а именно:

* стремление стать высококвалифицированным специалистом и, тем самым, лучше подготовиться к будущей деятельности и обеспечить себе профессиональную карьеру;
* личность преподавателя;
* интерес к изучаемым дисциплинам;
* чувство собственного достоинства;
* требовательность преподавателей;
* стремление стать лидером (не хуже всех) в группе;
* поощрение (похвала) со стороны преподавателей, деканата, ректората;
* плата за обучение (для студентов по контракту);
* контроль со стороны родителей.

## Методы, порядок и формы работы кураторов

*Метод убеждения*, с помощью которого формируются взгляды, представления, понятия студентов, происходит обмен информацией (влияние, диалог, доказательство, призыв, убеждение и тому подобное).

*Метод стимулирования*, с помощью которого организуется деятельность студентов и стимулируются позитивные ее мотивы (задания, поручения, требования, соревнования, пример, создание ситуаций успеха).

*Метод оценки и самооценки*, с помощью которого проводится оценивание поступков, стимулирования деятельности, предоставления помощи студентам в саморегуляции их поведения (поощрение, замечание, ситуация доверия, контроля, самоконтроля, самокритики и тому подобное).

В своей работе куратор использует такие формы:

* организационные (групповая, индивидуальная);
* познавательные (викторина, аукцион, диспут, конкурс, конференция и др.);
* морального воспитания (круглый стол, акция милосердия, литературно- музыкальный вечер, День кафедры, факультета).

Куратор в своей деятельности должен учитывать влияние на студентов таких факторов, как: урбанизация; постиндустриализация; социальная мобильность; массовая коммуникация и культура.

***Знакомство с группой.***

Знакомство с группой необходимо начинать с первых дней учебного года. Работа куратора в этот период, заключается в подготовке списка группы (занесения его в журнал куратора), ознакомление с информацией карточки абитуриента: выявление потенциальных лидеров, заведомо слабых по успеваемости студентов (согласно итогам единого государственного экзамена).

От первого впечатления о кураторе при его знакомстве с группой во многом зависит, насколько быстро и конструктивно будет складываться взаимодействие между ними. Поэтому с самого начала куратору необходимо настроиться на доброжелательность, уважение и равноправие при принятии решений со студентами в группе.

Куратор может оказать значительную помощь студенческой группе в скорейшем ее сплочении, способствовать в повышении взаимной терпимости друг к другу, в предотвращении появлению «отверженных».

Полезно с самого начала обсудить со студентами правила взаимодействия, обсуждения проблем и ведения дискуссий при принятии решений.

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

Для того, чтобы быстрее и успешнее познакомить студентов друг с другом существует множество методик, но самым эффективным методом может оказаться проведение мероприятия «Дня первокурсника» силами Студенческого совета (факультета) (небольшая разница по возрасту, общность взглядов, установление патроната старших над младшими, владение методиками проведения вечеров…). Вечер знакомств предполагает специально организованное общение группы во внеучебное время в неформальной обстановке. Если на факультете (институте) не предусмотрено торжественное вручение зачётных книжек и студенческих билетов, то возможны совмещение знакомства и вручения документов.

В первый учебный День куратор:

* присутствует вместе со студентами своей группы на торжественных мероприятиях (общеуниверситетских, факультетских);
* помогает разобраться с учебным расписанием;
* организует первое знакомство с группой;
* проводит знакомство с учебными корпусами, чтобы помочь студентам освоиться в стенах университета;
* настраивает студентов на серьёзное и ответственное отношение к учёбе, к жизни в университете, на бережное отношение к материальным ценностям, предоставленным в их пользование (аудитории, парты, оргтехника, мебель в общежитии, муляжи, фантомы и т.п.).

Знакомство студентов с факультетом и университетом (историей, традициями, требованиями к студентам) необходимо начать с 1 сентября и продолжать в течение двух-трёх месяцев.

*Примерная программа знакомства с факультетом, университетом:*

* заочное знакомство: беседы с группой, лекции;
* экскурсия по институту (факультету), по наиболее интересным и необ-ходимым местам в университете (библиотека, интернет-класс, админис-тративный корпус, отдел воспитательной работы, музей, профком студентов, Центр социальных проектов, штаб студенческих трудовых отрядов и т.п.);
* знакомство со студенческой жизнью в университете: с системой студен-ческого самоуправления, художественной самодеятельностью, спортом;
* ознакомление с Уставом ДГМУ, разъяснение основных правил, прав и обязанностей студентов, инструктаж по охране труда студентов, знакомство с положением о студенческом общежитии ДГМУ (для проживающих в нем);
* участие в занятиях, где происходит знакомство с библиотекой университета, так как многие студенты не сразу усваивают правила пользования библиотекой.

***Час куратора.***

Главной формой работы со студентами являются кураторские часы, время которых обычно регламентируется внутри вуза и связано с расписанием. Кураторский час рекомендуется проводить один раз в неделю. Темы кураторских часов могут варьироваться, но в рамках основных направлений воспитательной работы: профессиональное трудовое воспитание (формирование специалиста); гражданское, правовое (формирование гражданина и патриота) и духовно – нравственное (содействие в становлении интеллигента, культурного человека, ведущего полноценный здоровый образ жизни).

С помощью кураторских часов студенты получают возможность правильно сориентироваться в новый для них обстановке и самое главное, в этот момент закладывается основа патриотизма к своему университету, факультету; происходит знакомство с богатыми традициями университета. Во время проведения кураторских часов студентов следует познакомить с Уставом вуза, правилами внутреннего распорядка, оптимальным режимом дня, с умениями и навыками самостоятельной работы. Студент должен знать свои права и обязанности, механизм работы структурных подразделений вуза, особенности требований, предъявляемых различными кафедрами по различным предметам. Чем быстрее студент усвоит «правила игры», существующие во всем, что касается учебного процесса, тем быстрее он в него втянется. Также решается повседневные проблемы и вопросы, появившихся в группе, могут проводиться деловые игры на коллективное взаимодействие, на сплочение и развитие доверия студентов друг к другу. Для бесед со студентами следует пригласить представителей деканатов, кафедр, студенческих организаций, возможно, старшекурсников. В обязательном порядке проводить профилактические беседы о наркомании, алкоголизме, табакокурении, о болезненном и рискованном образе жизни. Полезно конкретно представлять духовные интересы студентов, помогать каждому в определении путей духовно нравственного совершенствования своей личности.

Тематический план кураторских часов следует составлять на семестр с последующими отметками о времени и качестве выполнения намеченных пунктов. Данный план и отчет по нему являются важнейшим подтверждением проведенной кураторской работы.

В связи с тем, что главной фиксированной формой кураторской работы со студентами являются кураторские часы, предлагаются кураторам рекомендации для их примерного тематического планирования.

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

* решение повседневных проблем и вопросов, появившихся у группы;
* обсуждение актуальных вопросов современной жизни (знание и защита собственных прав, ценность семьи для современной молодёжи, городской и сельский образ жизни и т.д.);
* встречи с деканатом, знаменитыми выпускниками факультета, специалистами, представителями общественных организаций и др.;
* проведение деловых игр на коллективное взаимодействие, на сплочение и развитие доверия студентов друг к другу;
* беседы с отдельными студентами об их успеваемости, посещаемости, участии в делах группы, факультета, университета.

С помощью кураторских часов первокурсники получают возможность правильно сориентироваться в новой для них обстановке и, самое главное, в этот момент закладывается основа патриотизма к своему университету, факультету; происходит знакомство с богатыми традициями университета.

***Деятельность куратора по адаптации студентов 1 курса в университете.***

Адаптация первокурсника в университете - первая, наиважнейшая задача куратора. На этом этапе куратору необходимо:

* узнать о своих студентах как можно больше: сначала заочно, по карточке абитуриента, потом во время встреч и бесед;
* создать в группе атмосферу доброжелательности, товарищества и взаимопомощи, выявить и подобрать актив группы (старосту, профорга);
* ознакомиться с условиями проживания студентов (особенно в общежитиях).

Адаптация студентов к обучению в вузеимеет свои особенности. Вхождение молодых людей в систему вузовского обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требуют от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях. Вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности.

Специфика процесса адаптации в вузах определяется различием в методах обучения и в его организации в средней и высшей школах, что порождает своеобразный отрицательный эффект – дидактический барьер. Первокурсникам недостает различных навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой. Приспособление к новым условиям требует много сил, из-за чего возникают существенные различия в деятельности и результатах обучения в школе и вузе.

Известно, что процесс адаптации к обучению в вузе − явление весьма сложное, многогранное, завершающееся к концу третьего курса. Выделяют две стороны социальной адаптации студентов:

* профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;
* социально-психологическую адаптацию – приспособление индивида к группе, взаимоотношениям в ней, выработка собственного стиля поведения.

Различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

* адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;
* адаптация общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;
* адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Для успешной адаптации необходимым является проявление активной позиции, которая должна быть не только у преподавателя, но и у студента, то есть должна быть *совместная* деятельность. Студент должен сам находить и выбирать для себя способы и пути достижения той или иной образовательной цели, а преподаватель – создавать для этого условия.

Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». Даже те, которые окончили школу отлично, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности.

Поступив в ВУЗ, вчерашние школьники не догадываются, что самые большие трудности только начинаются. Не меньше года потребуется студентам, чтобы войти в новую самостоятельную жизнь. Слишком много отличий от школы: и форма занятий, и их продолжительность, и требования преподавателей, и необходимость основную массу знаний приобретать в читальных залах библиотек и т.д.

Кроме того, половина студентов −иногородние. Поступив в ВУЗ, они покидают свои семьи, живут в общежитии, снимают квартиры, а это тоже новые проблемы и заботы. Как не потеряться в этих абсолютно новых условиях?

Главным помощником в адаптации первокурсников к новой жизни, в решении организационных, учебных и иных вопросах может стать ***куратор.***

Основная кураторская работа проводится на первом курсе.

На первом же кураторском часе первокурсники заполняют анкету, в которой помимо формальных данных о себе, семье и пр. отвечают на вопросы: «Почему выбрал именно этот ВУЗ, факультет?», «Как представляешь свое будущее?», «Твое хобби…», «Что нравится (не нравится) в студенческой жизни?», «Что бы ты хотел узнать об университете, программах, задачах и пр.?», «Как представлял студенческую жизнь?» и т. п.

Анализ анкеты позволяет спланировать тематику кураторских часов, выявить группы интересов, приоритетов.

На подобных встречах первокурсники стараются показать себя с самой выигрышной стороны, привлечь внимание, и такой энтузиазм заражает других, открывает для них новые варианты жизненных интересов.

Объединяющей силой, позволяющей проявить себя в совершенно новом качестве, является выпуск (оформление, подготовка материала и т.д.) стенных газет. Особенно активны в этом жанре именно первокурсники.

Очень важной, если не решающей во всех видах деятельности, является роль куратора. Он должен искренне интересоваться жизнью студентов, их заботами, проблемами, оказывать помощь, направлять, но не диктовать! Настойчивая дидактика, формальный подход, избитые формы кураторских часов, так напоминающие надоевшие обязательные классные часы в школе: с постоянными нотациями, разбирательствами, угрозами, навсегда могут оттолкнуть студентов от желания общаться с таким «опекуном».

Сближают студентов, позволяя сплотить группы по интересам, просмотры кино и видеофильмов, как «старых» – любимых, так и новых, только что появившихся. Возникающие дискуссии позволяют открыть новые черты друг в друге.

В целом студенты, поступая в ВУЗ, настроены на новую жизнь и достаточно активны в своих инициативах, предложениях, желаниях узнать как можно больше. Поэтому можно слышать предложения: чаще беседовать с куратором в неофициальной обстановке, организовывать поездки в театры, музеи, парки и пр.

И все же главной, первостепенной задачей студентов является учеба. Кураторы, по итогам тестирования, промежуточных аттестаций, выявляют студентов, которые могут плохо сдать сессию, и доводят эту информацию до родителей. Часто этого бывает достаточно для того, чтобы ситуация изменилась – успеваемость улучшается.

Разумеется, без желания и активной деятельности самих студентов, кураторская работа не может быть эффективной. Но многим студентам именно внимание куратора помогает вовремя исправить положение с учебой. Куратор располагает информацией о семейном положении своих подопечных, о состоянии их здоровья, помогает решить возникающие проблемы. Важное значение имеет возможность просто поговорить по душам, т.к. студентам первых курсов часто не с кем поделиться своими проблемами. Общение со знающим, опытным человеком, сознание того, что они не одни, совместные внеучебные мероприятия, неформальное общение – способствует тому, что студентам становится интереснее учиться.

***Помощь студентам в учёбе и профессиональном росте***

Куратор студенческой академической группы обязан анализировать итоги экзаменационных сессий, после чего необходимо проводить собрания группы и беседы с отстающими студентами. Положительный эффект приносит практика оповещения родителей об успеваемости студентов: отстающие прилагают больше усилий по сдаче сессии, а выражение благодарности за учёбу студента мотивирует последнего на поддержание успеваемости или её повышение.

В процессе обучения в университете студенту предоставляется возможность заниматься научной работой. Эта работа ведется под руководством преподавателей на кафедрах ДГМУ. Научная работа не является обязательной для студента, но весьма желательна для его профессионального роста. В процессе выполнения научных исследований студент глубже усваивает теоретический материал, овладевает навыками творческого поиска, приобретает опыт теоретических и экспериментальных исследований и, как правило, получает более высокие оценки в сессию. На основе многолетнего опыта можно утверждать, что только активно занимающийся научной работой студент становится высококвалифицированным специалистом. Работу эту надо начинать уже на первом-втором курсах. Здесь необходима помощь куратора, правильно плавно направить учебную деятельность студентов в научную, подсказать руководителей, направления.

***Журнал куратора***

Журнал куратора является одной из основных форм отражения проведенной воспитательной работы с группой и заполняется в течение всего учебного года.

Основными разделами журнала являются:

1. индивидуальный план работы с группой;
2. сведения о студентах (список группы, актив группы, социальный паспорт группы);
3. материалы тематических бесед, сценарии мероприятий;
4. достижения студентов (копии грамот, благодарственных писем);
5. оценка работы куратора студентами группы (анкетирование проводится в конце учебного года);
6. аналитический отчёт о работе куратора за год;
7. фотоотчет.

По окончании учебного года журнал куратора храниться в деканате до окончания студентами данной группы университета.

***Аналитический отчёт куратора***

По окончании каждого учебного семестра необходимо составить письменный отчёт и сдать его заместителю декана по воспитательной работе. Отчёт составляется в произвольной форме (текстовый вариант, таблицы или графики)

Схема отчёта:

1. Общие сведения о группе:

* факультет, специальность;
* количественный, половозрастной состав группы;
* социальная характеристика группы (городские/сельские, мало-обеспеченные, благополучные/неблагополучные семьи и т.п.);
* успеваемость студентов в группе, динамика успеваемости за год;
* достижения в спорте, культуре, общественной деятельности, данные об активистах, интересах студентов;

1. Проведённая куратором работа:

* периодичность работы с группой;
* план работы: мероприятия и дела, индивидуальная работа со студентами группы (если проводилась)
* анализ проведённой работы со студентами: какой эффект дали проведённые мероприятия, беседы, часы куратора, индивидуальная работа;
* работа с родителями (если проводилась, был ли эффект);
* выводы о проделанной работе, пожелания.

***Формы проведения тематических кураторских часов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Форма | Краткое содержание |
| 1. | Беседа «за круглым столом» | Форма изучения актуальной социальной проблемы с присутствием компетентного лица по проблеме и активным вовле­чением студентов в дискуссию. Проблема для освещения на тематическом ин­формационном часе может быть продиктована последними событиями в мире или предложена самими студентами. Информация по теме может быть изложена или самим гостем (историком, юристом, экологом, депутатом), или лидером учебной группы, способным с легкостью пробудить интерес к событию и создать обстановку раскрепощенно­го обмена мнениями. В процессе беседы также возможен просмотр видеофраг­мента по проблеме. После этого студенты дополняют сообщение с мест, задают вопросы, организуется коллективный анализ проблемы и активный обмен мне­ниями. В заключение формулируются выводы по теме. |
| 2. | «Политическая дискуссия» | Тематический информационный час с це­лью исследования проблемных и спорных политических вопросов. Участники заранее делятся на группы, имеющие разные или противоположные мнения. Для дискуссии характерны тщательная теоретическая подготовка участников и обстоятельный анализ аргументации противоположной концепции. В результа­те коллективного творческого мышления учащиеся формируют умение анали­зировать политическую жизнь, видеть противоречия действительности и нахо­дить пути их решения. |
| 3. | «Годы и люди» | Тематический информационный час, посвященный био­графиям, профессиональным достижениям деятелей культуры, политики, эко­номики, спорта у нас в университете, в стране и за рубежом. |
| 4. | «Пресс-конференция» | Форма информационного часа с элементами ро­левой игры. Участники пресс-конференции − «журналисты» и «фотокоррес­понденты» − берут интервью у докладчика, выступающего в роли политика, ученого, деятеля искусства и т. д. Пресс-конференции способствуют расшире­нию кругозора по изучаемому материалу, более осознанному подходу к нему, формируют собственное отношение к проблеме, умение защищать свою точку зрения. |
| 5. | «Пресс-турнир» | Форма информационного часа, позволяющая активизи­ровать интерес к периодическим изданиям, расширять кругозор по различным проблемам общества, выделять главное из различного рода информации. Для проведения пресс - турнира студенты делятся на группы, представляющие различные пресс-центры. Они могут быть посвящены определенным темам (руб­рикам), а могут представлять конкретные издания. Во время подготовки каждая команда изучает свои издания, обдумывает вопросы для других команд (можно выпускать бюллетени по своей тематике – подборку наиболее интересных ма­териалов, чтобы представители других команд имели возможность ответить на их вопросы), а также готовится к выступлению. |
| 6. | «Пресс-турнир» «Информационный журнал» | Форма устного журнала, цель которого со­стоит в обобщении информации за определенный период времени о важнейших событиях политической, социально-экономической и другой жизни нашей стра­ны и за ее пределами. В информационном журнале могут быть следующие странички: «Политическая», «Экономическая», «Спор­тивная» «Новости медицины», «Новости искусства» и другие (выбор определяют сами студенты или в зависимости от представленной тематики в информационном сборнике). |
| 7. | «Семинар-информация» | Форма информационного часа, предполагаю­щая выступления по каким-либо интересующим всех вопросам,в ходе которого обязательно присутствуют обмен мнениями, обсуждение, споры. На такой се­минар могут быть приглашены компетентные лица. |
| 8. | «Брейн - ринг» | Форма для проведения тематического информа-ционного часа по определенной тематике, наиболее актуальной в данный период време­ни. Например, «Права молодежи в России», «Молодежные объединения, организации», «Секты. Как не попасть в секту» и другие. Игра представляет собой со­стязание в быстроте мышления, сообразительности. Само название «брейн-ринг» (англ. брейн - мозг, рассудок) говорит о том, что игроки на площадке (ринге) собираются для состязания в знаниях, в умении быстрее соперника найти пра­вильный ответ. Вопросы для игры должны быть краткими, понят-ными, не тре­бующими длительного обсуждения. |
| 9. | «Турнир-викторина» | Состязание двух или нескольких команд, каждая из которых коллективно готовит вопросы для других команд по определенной тематике. Она сочетает в себе особенности турнира (команды по очереди ата­куют и обороняются) и викторины (ищут и задают вопросы, занимательные за­дания). |

**Тематическое планирование кураторских часов**

***Тема №1: Организация учебной деятельности студентов***

Первостепенной задачей студентов является учеба. И важнейшей заботой куратора становится задача помочь первокурсникам научиться учиться. Статистика утверждает, что именно на первых курсах отмечается самый большой процент отчислений по неуспеваемости. Часто причиной становится неумение бывших школьников правильно организовать свой учебный процесс.

Первая сессия для студента всегда стресс и проведение для первокурсников методического семинара «Моя первая сессия» (начало декабря) явилось бы большим подспорьем и снизило бы студенческие переживания.

1. Устав ДГМУ, о правах и обязанностях студентов в учебных корпусах и в общежитиях ДГМУ (Правила внутреннего распорядка, Положение и правила студенческого общежития ДГМУ);

2. Учебный процесс в ДГМУ (лекции, семинары, аудиторные занятия, сессия, отчисления, контрольные недели, стипендия);

3. Самостоятельная работа студента (консультации, конспект, библиотека, читальный зал, компьютерные классы);

4. Документы студента (зачетная книжка, студенческий билет, читательский билет, пропуск);

5. Итоги первой сессии: «Что значит учиться на совесть»;

6. Беседа «Умею ли я эффективно трудиться?»;

7. Диспут «Легко ли быть студентом?»;

8. Беседа: «Мое отношение к учебе, труду других людей»;

9. Приобщение к научной работе.

***Тема №2: Воспитание студента как гражданина России***

В современных условиях патриотическое воспитание студенчества целесообразно начинать с воспитания корпоративного сознания. Прививая любовь к своему факультету, университету, подчёркивая неразрывность интересов отрасли и государства, мы воспитываем патриотов. Работа всего коллектива университета должна быть направлена на формирование этого мировоззрения, и здесь очень важна координация деятельности всех сотрудников и служб. Немаловажно воспитание у студентов уважения и доброжелательности к людям других взглядов, национальностей, вероисповеданий.

1. История университета (Музей ДГМУ);

2. Конституция РФ об обязанностях гражданина РФ;

3. Патриотическое воспитание (Государственная символика России; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, ветеранами тыла и труда, с воинами служившими в «горячих» точках; уроки мужества; библиотечные уроки «Дети войны», «Они вернулись с победой»…);

4. Правовое воспитание «Гражданин и гражданственность»;

5. Беседа «Можно ли научиться патриотизму?»;

6. Диспут или беседа «Студенческая семья».

***Тема №3: Организация досуга***

Организация досуга молодежи является одной из актуальных проблем современного общества, так как использование свободного времени молодежью является своеобразным индикатором ее культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности молодого человека или социальной группы. Молодежный досуг подразумевает свободный выбор личностью досуговых занятий. Он является необходимым и неотъемлемым элементом образа жизни человека. Поэтому досуг всегда рассматривается как реализация, интересов личности связанных с саморазвитием, самореализацией, общением, оздоровлением и т.п.

1. Чьи имена носят наши улицы (история Махачкалы);

2. Экскурсия (знакомство с историческими, литературными памятниками и местами);

3. Посещение музеев, театров;

4. Организация досуга (КВН, «Что? Где? Когда?», «Брейн-ринг», «Ток шоу);

5. Повседневный этикет (теория и практика);

6. Поговорим о вкусах (хобби, любимые книги (авторы), фильмы, чувство меры т.д.).

***Тема №4: Моя будущая профессия***

Чем лучше студент понимает, зачем и для чего ему могут понадобиться знания для будущей работы, тем лучше он учится. Результаты исследований свидетельствуют о том, что уровень представления студента о профессии (адекватно – неадекватно) непосредственно соотносится с уровнем его отношения к учебе: чем меньше студент знает о профессии и недостаточно информирован о содержании своей будущей профессии, тем ниже у него положительное отношение к учебе.

1. Беседа «Почему я выбрал эту профессию?», «Что я знаю о будущей профессии?»;

1. Профессионально-трудовое воспитание и требования, предъявляемые к выпускникам ДГМУ;
2. Встреча с выпускниками «Мой, твой, наш университет».

***Тема №5: Студенческое самоуправление***

Студенческое самоуправление — одна из форм воспитательной работы вуза, направленная на формирование всесторонне развитой, творческой личности, с активной жизненной позицией, подготовку современных специалистов, конкурентоспособных на рынке труда.

1. Структура и порядок формирования студенческого совета группы, факультета, вуза. Права и обязанности студенческого совета.

2. Деятельность первичной профсоюзной организации студентов;

3. Деятельность Центра социальных проектов ДГМУ;

4. Организация свободного времени;

1. Творческие коллективы университета;
2. Спортивные секции ДГМУ.

***Тема № 6: Профилактика правонарушений в студенческой среде***

***как условие формирования личности в обществе***

Основной задачей работы по профилактике правонарушений является предупреждение правонарушений и асоциальных явлений среди студенческой молодежи, выявление и устранение причин и условий, способствующих этому.

1. Особенности правонарушений в студенческой среде;

2. Личность правонарушителя – студента и ее взаимодействие с социальной средой;

3. Причины и условия правонарушений в студенческой среде;

4. Положение об административно-дисциплинарной комиссии ДГМУ.

***Тема №7: Пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде***

Профилактика асоциальных явлений среди студентов (алкоголизм, табакокурение, наркомания, ЗППП) является одной из приоритетных направлений деятельности воспитательной работы университета, факультетов, которая осуществляется при чтении лекций специалистами и посещением мероприятий по защите здоровья.

1.Физическое воспитание как основа формирования здорового организма;

2. Хорошее здоровье студента – основа отличной учебы;

3.Пока не поздно: «Бросай курить, пока не поздно!», «Остановитесь, пока не поздно!»;

4. Бытовая культура: «Чистота – залог здоровья»;

5. Культура питания;

6.Формирование ценности здорового образа жизни, знаний о вреде наркотиков и токсикантов;

7. «Почему нужно дорожить здоровьем смолоду?»;

8. «Быть здоровым – это здорово»;

9. «Не дай себе погибнуть!».

10. Акция: «Поменяй сигарету на конфету»;

11. Акция «Студенчество против наркотиков!».

***Тема №8: Профилактика злоупотребления психоактивных веществ (ПАВ) в студенческой среде***

1. Первичная профилактика наркомании;

2. Наркомания – социальное зло;

3. Профилактика злоупотребления спиртных напитков и табакокурения;

4. Алкоголь и мифы;

5. Стоп – СПИД!;

6. «Как противостоять наркомании?»;

7. Алкоголизм и наркомания: будущего не существует.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАБОТЫ КУРАТОРА**

# *Оценка отношений студента с группой*

Межличностное восприятие в группе зависит от множества факторов. Наиболее исследованными из них являются: социальные установки, прошлый опыт, особенности самовосприятия, характер межличностных отношений, степень информированности друг о друге, ситуационный контекст, в котором протекает процесс межличностной перцепции и т.д. В качестве одного из основных факторов на межличностное восприятие могут влиять не только межличностные отношения, но и отношение индивида в группе. Восприятие индивидом группы представляет собой своеобразный фон, на котором протекает межличностное восприятие. В связи с этим исследование восприятия индивидом группы является важным моментом в исследовании межличностного восприятия, связывая между собой два различных социально-перцептивных процессов.

Предлагаемая методика позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

*Тип 1.* Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим».

*Тип 2.* Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее «полезности» для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим».

*Тип 3.* Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для индивида выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим».

На основании трех описанных гипотетических «типов» восприятия индивидом группы была разработана специальная анкета, выявляющая преобладание того или иного типа восприятия группы у исследуемого индивида.

В качестве исходного «банка» суждений при разработке анкеты был использован список из 51 суждения, каждое из которых отражает определенный «тип» восприятия индивидом группы (а именно – учебной группы). При создании анкеты использовались суждения из теста для изучения направленности личности и методики определения уровня социально-психологического развития коллектива. На основании экспертной оценки были отобраны наиболее информативные для решения поставленной задачи суждения.

Анкета состоит из 14 пунктов-суждений, содержащих три альтернативных выбора. В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке. Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия индивидом группы. Анкета создана с учетом специфики учебных групп.

По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией.

*Инструкция испытуемым:*

«Мы проводим специальное исследование с целью улучшения организации учебного процесса. Ваши ответы на вопросы анкеты помогают нам в этом. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б и В. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что "плохих" или "хороших" ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ».

***Анкета «Оценка отношений студента в группе»***

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто.

А – знает больше, чем я;

Б – все вопросы стремится решать сообща;

В – не отвлекает внимание преподавателя.

2. Лучшими преподавателями являются те, которые:

А – используют индивидуальный подход;

Б – создают условия для помощи со стороны других;

В – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.

3. Я рад, когда мои друзья:

А – знают больше, чем я, и могут мне помочь;

Б – умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;

В – помогают другим, когда представится случай.

4. Больше всего мне нравится, когда в группе:

А – некому помогать;

Б – не мешают при выполнении задачи;

В – остальные слабее подготовлены, чем я.

5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

А – я могу получить помощь и поддержку со стороны других;

Б – мои усилия достаточно вознаграждены,

В – есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.

6. Мне нравятся коллективы, в которых:

А – каждый заинтересован в улучшении результатов всех;

Б – каждый занят своим делом и не мешает другим;

В – каждый человек может использовать других для решения своих задач.

7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:

А – создают дух соперничества между учениками,

Б – не уделяют им достаточного внимания,

В – не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

А – возможность работы, когда тебе никто не мешает;

Б – возможность получения новой информации от других людей;

В – возможность сделать полезное другим людям.

9. Основная роль должна заключаться:

А – в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;

Б – в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;

В – в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:

А – предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;

Б – предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;

В – стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

11. Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:

А – имел ко мне индивидуальный подход;

Б – создавал условия для получения мной помощи со стороны других;

В – поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

А – ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;

Б – чувствуешь себя ненужным в группе;

В – тебе не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

А – личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей,

Б – общий успех, в котором есть и моя заслуга;

В – успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы:

А – работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы,

Б – работать индивидуально с преподавателем,

В – работать со сведущими в данной области людьми.

На основании ответов испытуемых с помощью «ключа» производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14. При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» – «П», «коллективистический» – «К». Результаты каждого испытуемого записываются в виде многочлена:

4И + b П + c К,

где a − количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия, b – «прагматическому», c – «коллективистическому», например: 4И + 6П + 4К.

**Ключ для обработки анкеты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тип восприятия индивидом группы* | | |
| индивидуалистическое | коллективистическое | прагматическое |
| 1В 8А 2А 9Б ЗБ 10Б 4Б 11А 5Б 12А 6Б 13В 7Б 14В | 1Б 8В 2В 9А 3В 10В 4А 11В 5В 12Б 6А 13Б 7А 14А | 1А 8Б 2Б 9В ЗА 10А 4В 11Б 5А 12В 6В 13А 7В 14В |

**Табакокурение, пьянство, наркомания**

***Табакокурение***

Табакокурение – одна из вреднейших привычек.

Исследованиями выяснено, в чем вред табакокурения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. Статистические данные утверждают: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий человек болеет тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях за людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушения ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе и вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, вследствие того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью по всем тканям и органам человека.

Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих трубку нередко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке.

Очень часто табококурение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, что чревато тяжелыми последствиями – пневмосклерозом, эмфиземой легких, ведущими к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велико значение табакокурения и в возникновении туберкулеза.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом корональных сосудов, питающих мышцу сердца, и развитием стенокардии.

Табакокурение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению кровоснабжения, гангрене, а в итоге – к ампутации нижних конечностей.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту, рвоту. Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.

Табакокурение может вызвать никотиновую амплиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей, существует термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

***Алкоголизм***

В последнее десятилетие пьянство все шире распространяется среди молодежи, которое рассматривает спиртные напитки как непременный атрибут развлечений, а сам акт пьянства – как проявление мужественности и самостоятельности.

Для молодого человека, начинающего пить алкогольные напитки, большое значение имеют мотивы подражания, то есть подросток пьет не столько ради вызываемого алкоголем чувства эйфории и психического комфорта, сколько ради любопытства. Нередко пьянство у молодых людей и подростков служит проявлением оппозиции, эмансипации.

В процессе алкоголизации быстро теряется интерес к учебе. Употребление спиртных напитков обычно сопровождается пропусками учебных занятий без причин, уходами из дома, бродяжничеством, правонарушениями.

Социальные факторы, способствующие формированию пьянства и алкоголизма у молодых людей до 20 лет:

* бытовые традиции народа;
* социальный статус (семейное положение, материальная обеспеченность, образ жизни);
* этническая и религиозная принадлежность;
* влияние ближайшего окружения (семья, товарищи, тусовка).

По некоторым данным, более чем в 75% случаев приобщение молодых людей к спиртным напиткам происходит в семье, под влиянием родителей и близких родственников. Если в семье распитие алкоголя норма, то алкоголизм у молодого человека развивается примерно в 9 раз чаще, чем там, где в семье это недопустимо и осуждается.

К психологическим факторам относятся личностные особенности, для которых характерны:

* резкие колебания настроения;
* неустойчивость интересов;
* чувствительность;
* повышенная рефлексия и склонность к самоанализу;
* излишняя самоуверенность;
* переоценка своих возможностей;
* одновременное проявление полярных качеств психики (самоуверенность и легкая ранимость, развязность и застенчивость, нежность и жестокость и др.)

К биологическим факторам (врожденным и приобретенным) относят:

* нарушения обмена веществ;
* расстройства эндокринной системы;
* неполноценность высших отделов центральной нервной системы;
* патология характера;
* некоторые психические заболевания.

Исследованиями накоплен большой фактический материал, свидетельствующий о том, что дети, рожденные в семьях пьющих родителей, более подвержены алкоголизации, нежели дети здоровых родителей. Но нет достаточных оснований для утверждения, что алкоголизм – наследственная болезнь. Наследуется скорее не сам алкоголизм, а характерологические и биологические особенности личности, способствующие его развитию.

***Анкета «Выявления отношения студентов к алкоголю»***

1. Мое желание выпить зависит от настроения.

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

2. Я избегаю пить спиртное, чтобы не проболтаться.

а) да; б) нет; в) другое.

3. Я выпиваю охотно.

а) иногда; б) всегда; в) другое.

4. Я люблю выпить в веселой компании.

а) да; б) нет; в) иногда.

5. Я боюсь пить спиртное потому, что, опьянев, могу вызвать насмешки и презрение у сверстников.

а) да; б) нет; в) другое.

6. Спиртное не вызывает у меня веселого настроения

а) да; б) нет; в) не всегда.

7. К спиртному я испытываю отвращение.

а) да; б) нет; в) другое.

8. Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги.

а) да; б) нет; в) иногда.

9. Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии.

а) да; б) нет; в) иногда.

10. Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам.

а) да; б) нет; в) другое.

11. Спиртные напитки меня пугают.

а) да; б) нет; в) иногда.

12. Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир.

а) да; б) нет; в) иногда.

13. Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушить компанию.

а) да; б) нет; в) иногда.

###### *Наркомания*

Наркомания – это тяжелое хроническое заболевание, причиной которого является употребление различных веществ, вызывающих у человека особое измененное состояние – наркотическое опьянение. Очень быстро возникает зависимость психического и физического самочувствия человека от присутствия в организме опьяняющего вещества.

Уже после первых приемов наркотических и токсических веществ возникает психическая зависимость, т.е. болезненное стремление вновь и вновь испытать это измененное состояние, постоянно прокручиваются в голове мысли о препарате, о новом приеме наркотика, об испытанных ощущениях.

Если употребление наркотика продолжается, очень быстро возникает физическая зависимость от этого вещества. Это происходит вследствие перестройки всего организма под постоянным воздействием наркотика. Как только действие наркотика прекращается, наступает тяжелое состояние, которое наркоманы называют «ломкой», медики – абстиненцией или синдром отмены. В этот период человек испытывает тяжелейшие физические и психические страдания. Наркоман становится рабом того вещества, которое он употребляет, не случайно используется термин «зависимость».

Одна из причин наркозависимости – интерес, желание попробовать неизвестные ощущения, другая – желание быть принятым в определенную группу. Нередко неудовлетворенность жизнью, желание «забыться» приводят человека к наркомании.

Человека, начавшего принимать наркотики, можно заметить по резко измененному поведению и внешнему виду. Он становится скрытным, избегает близких людей, ведет тайные переговоры по телефону, старые друзья и занятия ему неинтересны. Его одежда неряшлива, среди вещей в карманах можно обнаружить баночки, пакетики, шприцы, иглы, таблетки. Поведение и настроение резко меняется. Необычное возбуждение или раздраженное состояние резко сменяется вялостью, сонливостью, рассеянным вниманием. А может быть благодушие, беспричинная веселость. Движения такого человека грубые, порывистые, размашистые, совмещенные с неуверенностью при ходьбе.

Обратить необходимо внимание на глаза: нет ли в них необычного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или необычное ее покраснение. Иногда кожа приобретает сальный налет. Наконец, в области локтевых суставов, на предплечьях, на тыльных поверхностях кистей могут быть следы от инъекций. Порой может насторожить отсутствие запаха, когда человек выглядит опьяневшим.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на молодого человека с упреками и принимать «жесткие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога – это не наказание, это реальный шанс помочь человеку, употребляющему наркотики. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех.

## Анкета, направленная на изучение характера

## отношения к наркомании

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?

а) не пить,

б) не курить,

в) заниматься спортом,

г) не употреблять наркотики,

д) полноценно питаться

2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

а) да, частично,

в) эта проблема меня пока не волнует,

г) нет;

3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?

а) да,

б) нет;

4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:

а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,

б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;

в) постарались бы помочь излечиться;

г) попросили бы дать попробовать.

5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?

6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?

7. Наркотик стоит попробовать:

а) чтобы придать себе смелость и уверенность;

б) чтобы легче общаться с другими людьми;

в) чтобы испытать чувство эйфории;

г) из любопытства;

д) чтобы не быть «белой вороной» в компании друзей;

е) чтобы показать свою независимость родителям и преподавателям;

ж) не стоит пробовать в любом случае.

 8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:

а) да,

б) нет

 9. Наркотик делает человека свободным:

а) да,

б) нет;

 10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:

а) да,

б) нет;

 11. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия:

а) да,

б) нет;

 12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?

а) да,

б) нет;

 13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?

а) да,

б) нет;

 14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:

а) да,

б) нет;

в) если есть сила воли, то да.

 15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:

а) да,

б) нет.

 16. Если бросать, то лучше бросать:

а) постепенно,

б) сразу,

в) бросить невозможно.

17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:

а) да,

б) нет.

 Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе: пол, ваш возраст.

***Анализ результатов:***

1. Студенты, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.

2. Для молодых людей, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.

3. Студенты, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4)недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г , д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

###### Развивающаяся компьютерная зависимость

На сегодняшний день проблема взаимодействия человека и компьютера является одной из актуальных. Компьютерные игры полезны, когда используются в качестве смены деятельности, для того, чтобы снять напряжение, отвлечься от чтения, писания, физической нагрузки и т.д. Чрезмерное пристрастие человека к виртуальным играм становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся молодые люди и подростки**,** *имеющие нестабильные и конфликтные семейные или межличностные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям.*Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успеха в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.

Проблема компьютерной зависимости – это еще и проблема потери доверия. Если человека обманывали или предавали (в его понимании), то он будет стараться избегать повторения негативного опыта, т.е. будет выбирать отношения, которые его защитят от негативных переживаний. Участие в виртуальном мире позволяет человеку расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для игрового аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство зависимых – это люди, плохо адаптирующиеся в социуме.

Ключевое чувство любой игровой зависимости – азарт. От всех других чувств азарт отличается тем, что его предметом являются самые положительные эмоции. Вначале человек стремится испытать эти эмоции, а затем все его действия подчинены тому, чтобы они им овладели. Тогда чувство азарта становится аффектом – глубокой и длительной эмоцией, при которой рациональный контроль существенно снижается. Аффект сужает восприятие, воля концентрируется на одной единственной цели. Как при алкоголизме, игровая зависимость превращает жизнь человека в игру. Наслаждение, которое приносит игровое пристрастие, заменяет жизненную активность.

Молодые люди из-за чрезмерного увлечения компьютерной игрой часто просто не могут остановиться. Даже при нарастании проблем дома, в компании, на месте учебы или работы не в состоянии справиться со своим увлечением.

Под игровой компьютерной зависимостью понимается болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать человеку оказаться в компьютерной зависимости – это привлечь его в деятельность, не связанную с компьютером. Необходимо найти возможность показать молодому человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые позволяют пережить острые ощущения, тренируют тело, создают нормальный эмоциональный фон в реальной жизни.

***Тест для определения степени компьютерной зависимости***

Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:

0 баллов - никогда;

1 балл - редко;

2 балла - иногда;

3 балла - часто;

4 балла - всегда.

1. Прибегаете ли вы к общению в Internet, чтобы завязать новые знакомства?

2. Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?

3. Насколько часто вы предпочитаете общение в Internet времяпрепровождению со своими друзьями на улице, в гостях?

4. Как часто вы остаетесь в режиме on-line дольше, чем намеревались?

5. Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?

6. Снижается ли ваша успешность в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?

7. Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?

8. Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?

9. Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Internet?

10. Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?

11. Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Internet?

12. Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?

13. Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?

14. Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?

15. Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (Internet)?

16. Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку…»?

17. Часто ли вы безуспешно пытаетесь сократить время пребывания в Internet?

18. Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?

19. Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?

20. Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Internet?

*Обработка и интерпретация результатов*

Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность наличия компьютерной зависимости:

10-29 баллов. Вы - обычный пользователь Internet, даже если иногда и позволяете себе задерживаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

30-59 баллов. Есть проблема из-за частого увеличения времени пребывания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

60-80 баллов. Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь специалиста (психотерапевта).

***Тест на определение зависимости от компьютерных игр***

Вам предлагается специальный тест, основанный на данных, которые используются для постановки диагноза "Игровая наркомания". При его помощи Вы сами достаточно легко и точно определите, имеется ли у человека зависимость от компьютерных игр. Достоверность теста подтверждена его многократным использованием в практической деятельности. Отвечайте внимательно. Если что-нибудь не понятно, тщательно обдумайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить либо "да", либо "нет". Помните, что от правильности Вашего ответа зависит результат тестирования!

За каждый ответ "да" прибавляется балл.

1. Человек испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить игру.

2.Для игры в компьютерные игры человек жертвует временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями.

3. Человек находится в хорошем настроении, преимущественно играя в компьютерные игры.

4. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает сном.

5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.

6. После компьютерной игры у человека возникают головные боли.

7.В обычной жизни человек чувствует пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.

8. При помощи игры за компьютером человек достигает жизненных целей, "решает проблемы".

9. После компьютерной игры у человека возникают нарушения аппетита, стула.

10. Человек приобретает проблемы в учёбе, на работе из-за компьютерной игры но продолжает в неё играть.

11. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает питанием.

12. Человек испытывает потребность проводить за игрой всё больше времени.

13. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает личной гигиеной.

14. Во время компьютерной игры человек полностью отрешается от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры.

15. После компьютерной игры у человека возникает сухость слизистых глаз.

16. Человек приобретает проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры но продолжает в неё играть.

17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта.

*Обработка и интерпретация результатов*

Если Вы в сумме получили 3 и более баллов, то у Вас высокая вероятность зависимости от компьютерных игр. Обязательно обратитесь к психотерапевту за подробной консультацией.

###### Формирование отношения молодежи к понятию «терроризм»

Терроризм **–** это часть нашей сегодняшней реальности. Даже если мы с вами и наши близкие живут в относительно безопасных регионах страны, невозможно не видеть последствия чудовищных взрывов, гибель заложников, разгул фанатизма как в нашей стране, так и за ее пределами.

Терроризм лишает эмоционального равновесия и чувства безопасности, ломает доверие к людям, нарушает привычное состояние мира вокруг человека. Чувство растерянности, беспомощности может передаваться друг другу.

Гнев – также вполне естественная реакция на происходящее. Молодые люди, подростки могут его испытывать по отношению к террористам, к их соотечественникам.

Большинство людей реагирует на явление терроризма следующим образом:

* нарастает беспокойство при разлуке с членами семьи;
* появляется повторное переживание травмирующего события через навязчивые мысли, действия, кошмары;
* повышается чувствительность к резким звукам, громкого шума;
* активизируется страх темноты;
* ухудшается физическое самочувствие;
* появляется повышенная раздражительность, невнимательность, снижение работоспособности;
* появляются мысли о смерти;

Старшие подростки, молодые люди 18-20ти лет способны понимать смысл происходящего в мировом сообществе, а также могут отделять обеспечение собственной безопасности от проблем мирового противостояния. Следовательно, в разговоре:

* активизируйте познавательный интерес в отношении важнейших политических событий в мире;
* поощряйте молодежь высказывать идеи и переживания по поводу потрясшего их события;
* будьте терпимы к молодым людям, которые могут чересчур эмоционально выражать свои мысли и чувства;
* побуждайте молодежь активно участвовать в волонтерской деятельности.