



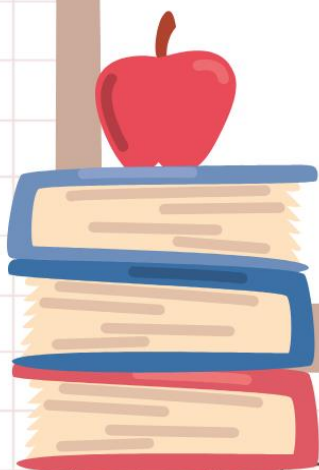
Учреждение образования

«Белорусский государственный медицинский университет»



Методические рекомендации **«ШПАРГАЛКА ДЛЯ КУРАТОРОВ ПО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ»**

отдел воспитательной работы с молодежью
сектор социально-педагогической и
психологической работы



Автор: Дыба Анастасия Викторовна – педагог-психолог первой категории, сектора социально-педагогической и психологической работы отдела воспитательной работы с молодежью, курация медико-профилактического и стоматологического факультета.

В рекомендациях рассмотрены основные этапы прохождения процесса адаптации, методы диагностики и упражнения, помогающие успешному процессу адаптации.

Процесс обучения в вузе для большинства молодых людей начинается кризисом 16-18 лет. Он возникает на рубеже привычной школьной жизни и новой взрослой жизни. В это время человек выбирает свой жизненный путь, определяет свое место в жизни, формируется внутренняя позиция, мировоззрение, моральное сознание и самосознание. Само слово студент латинского происхождения и в переводе на русский означает «усердно занимающийся». Однако, реализация потенциала развития профессиональной компетенции происходит только тогда, когда студент благополучно прошел процесс адаптации к новой для него образовательной и социальной среде, уверен в правильности своего выбора, испытывает внутреннюю потребность в развитии и готов к самореализации. В современных условиях куратор академической группы является ключевой фигурой воспитательного процесса в ВУЗе, особенно на 1-2 курсах обучения, когда происходит адаптации вчерашнего школьника к новым для него условиям обучения и жизнедеятельности, когда закладываются основы для его мировоззрения, мироощущения и оптимального вхождения в самостоятельную жизнь.

Адаптация бывших школьников, нынешних первокурсников является динамически сложным многоплановым процессом. Успешность адаптации к новой социальной среде, налаживании деловых и личных контактов между членами группы во многом зависит от куратора группы. Поступив в ВУЗ, молодой человек неизбежно сталкивается с рядом сложных проблем: пытается понять «куда я попал» и «кто меня окружает». Студент должен очень быстро сориентироваться и с новых позиций освоить способы и методы учебной деятельности, поняв систему норм и правил, существующих в университете и его учебной группе, разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе и преподавателям. От того, насколько быстро пойдут адаптационные процессы, насколько легко студент сможет выработать оптимальный режим учебной деятельности и навыков работы, зависти не только его успех и овладение профессиональными знаниями и умениями, но и его социально-психологическое, психическое и соматическое благополучие. Поэтому столь важным оказывается вопрос об оказании помощи студентам в противоречивом процессе становления личности на новой ступени ее социального развития.

Факторы, отрицательно влияющие на адаптацию

- Состояние стресса.
- Лимит времени.
- Состояние повышенной тревожности.
- Слишком сильная или слабая мотивация.
- Неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами
- Страх
- Желание быстро найти решение
- Конформизм (соглашательность)
- Неуверенность в себе
- Слишком сильная уверенность

➤ Стремление к избеганию неудачи вместо стремления к успеху
Высокая тревожность как личностная черта

Факторы, которые способствуют наиболее быстрой адаптации

➤ Целенаправленность (возможность постановки и удержания алгоритма заданной деятельности и контроль за его выполнением)

➤ Вера в собственные силы

➤ Личностные качества, соответствующие выбранной будущей профессии (эмпатия, коммуникабельность, ответственность).

Типы адаптации

Социальная адаптация включает в себе установление и поддержание определенного социального статуса студента в новом коллективе, усвоение новых социальных норм, обычаев, традиций, требований коллектива, осознание своих прав и обязанностей, участие в общественной жизни факультета, университета.

Дидактическая адаптация связана с формированием у студентов новых ЗУН, привычек, адекватного поведения, мобилизации воли и энергии на основе овладения новыми формами и методами учебной работы, способами самостоятельной работы, отличающимся от школьных, приобщение к новым видам научной деятельности.

Индивидуально-психологическая адаптация отвечает за регуляторные механизмы центральной нервной системы и различные функции организма, которые обусловлены индивидуально-психологическими характеристиками индивида.

Профессиональная адаптация обеспечивает приобщение студентов к избранной профессии на основе формирования у них позитивных учебных мотивов и личностных качеств будущего специалиста.

Экономическая адаптация предполагает самостоятельность в распоряжении финансовыми средствами.

Бытовая адаптация связана с приспособлением к новым условиям быта в студенческом общежитии.

Уровни адаптации студента в ВУЗе

Куратор чаще всех остальных представителей университета взаимодействует со студентами, и он с легкостью может определить состояние студентов, зная, на что следует обратить внимание. Поэтому куратору необходимо владеть основными навыками определения уровня адаптации студента, с целью оказания своевременной помощи и поддержки.

Высокий уровень: студент положительно относится к обучению в ВУЗе, предъявляемые требования воспринимает адекватно, учебный материал усваивает легко, принимая в группе сверстников.

Средний уровень адаптации: положительное отношение к обучению в ВУЗе, его посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, внимателен и сосредоточен при выполнении заданий.

Низкий уровень адаптации: студент индифферентно относится к обучению в университете; нередко жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый

преподавателем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа затруднена, ему необходим постоянный контроль; пассивен, близких друзей не имеет.

Средний и низкий уровень адаптации часто приводят к дезадаптации.

Под дезадаптацией подразумевается совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и психофизиологического статуса студента требованиям ситуации обучения в университете, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или невозможным.

Дезадаптация проявляется в нарушениях успеваемости, поведения, межличностных взаимодействий, в различных нервно-психических расстройствах ранее здоровых людей.

Как оптимизировать процесс адаптации

Для успешной реализации процесса адаптации студентов куратору рекомендуется обратить внимание на условия проживания студентов (для части студентов возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или проблема проживания в нанимаемой квартире (комнате) вследствие кардинальной смены домашней обстановки, где все привычно и хорошо знакомо.

Акцентируйте внимание, на том, что режим учебы в университете значительно отличается от привычного школьного, и помогите в случае необходимости, в овладении учебными навыками, навыками планирования времени, выбрать оптимальный способ самоорганизации.

Информируйте о деятельности организаций, призванных помогать студентам: студенческом совете, профкоме, БРСМ и о возможности получения социально - педагогической и психологической помощи. Вовлечение студентов в общественно-полезную деятельность помогает быстрее найти «свое» место в университете и, следовательно, раскрыть свой личностный потенциал.

Помогите наладить общение внутри группы и сформировать дружный коллектив. Не ставьте себя в позицию я старший, значит я прав. Время, когда ваши «подчиненные» беспрекословно подчинялись старшим уже далеко позади, сейчас для них актуальны отношения «на равных». Взаимоуважение, вот, то, на что вам следует обратить внимание.

И еще, умейте не только слушать, но и слышать то, о чем вам говорит студент.

Как найти общий язык со студентами

Когда в группе создан комфортный микроклимат, ее участники обретают уверенность, стремятся учиться и творить. Для начала помните, что студенческая группа (на первом этапе существования) - еще не коллектив, чтобы им стать, группе потребуется от 6 месяцев до 1 года.

Уже на первом этапе работы с группой необходимо создать атмосферу сплоченности и доверия, раскрыть творческий потенциал участников, сформировать толерантное отношение ко всем членам группы. Задать ориентиры, утолить информационный голод и снять имеющееся напряжение.

Необходимо пробудить в участниках группы любопытство, поэтому нельзя надолго откладывать начало практической работы со своей группой. Если в вашей группе будет наблюдаться низкий процент отсева студентов, высокая академическая успеваемость, сформировавшийся студенческий коллектив, группа активна и мобильна, конфликтов в группе нет либо они решаются сразу, то процесс адаптации студентов к условиям обучения в ВУЗе прошел весьма успешно.

Игры, которые «работают»

Игры способствуют пониманию сложных взаимосвязей, помогают социализации и развитию личности студентов и дают возможность проверить на практике и развить различные убеждения, навыки и способности.

На создание работоспособной и сплоченной группы влияет шесть основополагающих элементов: знакомство, доверие, общение, кооперация, готовность учиться, удовольствие.

Знакомство

На этапе знакомства, у членов группы должна появиться возможность представить себя, охарактеризовать свою личность, предпочтения, слабые и сильные стороны и т.д. Знакомясь с членами группы, каждый участник прежде всего желает быть принятым со всеми своими личностными особенностями. Поэтому каждый надеется, что куратор и участники примут его особенности и дадут ему почувствовать, что он «вполне хороший».

Каждый член группы пытается выяснить, в чем он схож с другими и чем отличается от них. Как правило, мы радуемся, если некоторые члены группы чем-то похожи на нас, имеют схожий жизненный опыт, ставят аналогичные задачи.

Различия поначалу воспринимаются как вызов. Только со временем группа начинает понимать, что различия создают много возможностей для успешного обучения. Сильно отличающиеся от нас участники могут побудить интерес, вдохновение.

Игры на этапе знакомства

Игра «Мы с тобой похожи»

Участники выстраиваются в 2 круга — внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят своим партнёрам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнёра. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Вопросы для интерактивной игры-знакомства «Бинго» (делим всех на пары, и ребята интервьюируют друг друга, затем представляют группе, что узнали о товарище):

- Кто занимается спортом?
- Кто владеет 1 иностранным языком?

- Кто считает, что умеет грамотно оказать первую медицинскую помощь?
- Кто является мастером в разрешении конфликтных ситуаций?
- Кто умеет хорошо ориентироваться на местности?
- Кто считает, что он находится в хорошей спортивной форме?
- Кто умеет садиться на шпагат? Кто по утрам делает зарядку?
- Кто соблюдает на практике основы правильного питания?
- Кто хотел бы стать волонтером? и т.д.

Упражнение «Дело в шляпе»

Попросите группу вооружиться листочком бумаги (хватит и половинки тетрадного листа). Предложите каждому подумать над проблемой, которая может возникнуть в процессе обучения и попросите записать ее на листочке, но никому не показывать. Листочки следует собрать и разложить на столе в виде экзаменационных билетов (или сложить в шляпу и вытягивать ее). Теперь вызывайте по одному каждого студента, он должен вытянуть один из билетов, прочитать его вслух всей группе и предложить собственное решение проблемы. Если достался свой билет, его следует поменять. Куратор, выслушав ответы, может прокомментировать их, исходя из своего опыта. Дать совет по наиболее часто встречающимся проблемам

Доверие

Доверие позволяет ребятам открыться, показать свои истинные мысли и чувства. Дает мужества пойти на риск, попробовать применить новые приемы и идеи, зная, что другие члены группы готовы поддержать необычные реакции. Доверие позволяет преодолеть страх ошибок, дает возможность вести себя естественно. Важно, чтобы студенты поверили своему куратору. Необходимо обратить внимание, чтобы в группе не появились аутсайдеры, мнение меньшинства уважали, а скептиков принимали всерьез. Создавая атмосферу доверия, необходимо показать группе, что куратор заинтересован во мнении участников, готов отойти на второй план. Это позволит создать группу с высоким чувством ответственности и самостоятельности.

Игра «Без маски»

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...», «Иногда люди не понимают меня, потому что я...», «Верю, что я...», «Мне бывает стыдно, когда...», «Особенно меня раздражает, что я...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...», «Когда я сравниваю себя с другими...», «Иногда мне кажется, что я...», «Боюсь, что...», «Очень не хочу, чтобы...», «Больше всего мне мешает...», «Если бы было можно...», «Меня охватывает сильная тревога...», «Я волнуюсь, когда...», «Я была бы довольна, если...», «Я нередко ловлю себя на том...». «Я почти никогда...» «Когда мне не везет, я...», «Мне очень трудно...», «Я не могу...», «Возможные неудачи...», «Часто я не замечаю...».

Общение

Общение - проводит в соответствие индивидуальные цели с групповыми. В группе необходимо, чтобы имелаась некая задача, результат которой зависит от совместных действий и общая цель, при которой успех каждого члена группы на прямую зависит от успеха и действий всей команды. Важен способ общения. Юмор и тепло всегда более действенны, чем холодный деловой стиль. Если хотите открытости, то слушайте внимательно, что говорят студенты, покажите, что их вопросы, комментарии и предложения интересны. Практикуйте такой способ общения, который от вас ждут. Члены группы многому научатся, наблюдая за куратором и делая из этого выводы. Цель куратора - создать такую обстановку, в которой каждый мог бы внести свой вклад в общее дело группы и ощутить себя ее полноправной частью.

Игра «А я еду»

Цели. Создание комфортной атмосферы; снижение тревоги; создание обще группового взаимодействия через двигательную активность. Процедура проведения. Группа садится в круг. Один стул в круге оставляется свободным. Сидящий справа от свободного стула говорит фразу: «А я еду». Следующий за ним говорит фразу: «А я тоже». Следующий за ним говорит фразу: «А я зайцем». Следующий за ним говорит фразу: «А я с ... (Васей)» - и называет имя любого члена группы. Тот, чье имя назвали, должен пересесть на свободное место. Освободившееся место того, кто пересел, является началом следующего движения. Сидящий справа от этого места говорит фразу: «А я еду», — и игра продолжается по тому же сценарию.

Анализ. Задаем членам группы следующие вопросы:

Как изменилось настроение? Почему улучшилось (ухудшилось)?

Коммуникативная техника «Конкретный комплимент»

Комплимент - одна из популярнейших коммуникативных техник. Высказывая оценочное позитивное мнение о внешности другого человека, его манерах и т.д., мы делаем ему приятное и при этом надеемся на то, что он сделает нам что-нибудь приятное в ответ. Однако комплимент далеко не всегда срабатывает так, как хочется его автору. Дело в том, что комплимент - это всего лишь слова, и жизненный опыт большинства людей подсказывает им, что дешевле всего за слова отплатить словами. Поэтому часто в ответ на «Ты так замечательно выглядишь!» можно услышать что-то вроде «Спасибо. Ты тоже великолепен!». Избежать такого рода «пинг-понга» можно с помощью конкретных комплиментов.

Конкретный комплимент - похвала в адрес чего-то конкретного, относящегося к партнеру по общению: детали одежды или интерьера, профессионального или личного достижения, обстоятельств или даже манеры поведения:

- «У тебя очень красивые туфельки!»
- «Я видела краем глаза твоего нового парня. Он просто великолепен!»
- «Это ты круто придумал: использовать пуговицу вместо подшпипника!»
- «Всегда завидовала твоему произношению. Будь у меня такое - я бы уже на радио работала!».

Для хорошего конкретного комплимента самое важное - наблюдательность по отношению к другому человеку. Может пройти много дней, пока не родится очередной отличный конкретный комплимент.

Рекомендации кураторам

Укреплению командного духа и развитию доверия между людьми всегда способствуют пережитые вместе события и позитивно решенные проблемы, поэтому целесообразно на постоянной основе организовывать проведение таких внеурочных групповых мероприятий, как психологические тренинги, в которых студенты научились бы находить выход из стрессовых жизненных ситуаций, примеряя на себя разные роли (лидеров, тренеров, подчиненных и т.д.) и могли бы раскрыть друг в друге новые таланты и способности; групповые дискуссии (которые помогут студентам лучше узнать друг друга, понять интересы, взгляды на жизнь, предпочтения, ценности других людей, обменяться опытом); интеллектуальные игры (КВН, квизы, тематические викторины, музыкальные и литературные вечера, посещение театры; отмечания значимых праздников и Дней рождения студентов; посещение музеев, спортивных соревнований, походы на каток, катания на лыжах, велосипедах и т.п.; поездки выходного дня на природу; посещение музеев под открытым небом; поездки по интересным уголкам Беларуси; международные фестивали с участием студентов БГМУ из разных стран мира, а также студентов других вузов. Данные мероприятия позволяют не только помочь студентам рационально организовать досуг, но и способствуют решению ряда социальных и психологических вопросов, поскольку общие эмоциональные переживания сближают членов группы, повышают эффективность функционирования студенческого коллектива в целом, способствуют сплочению команды и личностному росту каждого индивида.

Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру)

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Инструкция к тесту: В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак +, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

Тестовый материал

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие									Враждебность
Согласие									Несогласие
Удовлетворенность									Неудовлетворенность
Продуктивность									Непродуктивность
Теплота									Холодность
Сотрудничество									Несогласованность
Взаимная поддержка									Недоброжелательность
Увлеченность									Равнодушие
Занимательность									Скука
Успешность									Безуспешность

Обработка и анализ результатов теста. Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак +, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

Мотивация обучения в вузе

Отметьте ваше согласие знаком "+" или несогласие- знаком "-" с нижеследующими утверждениями

1. Лучшая атмосфера на занятии - атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли от пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по-моему, необходимых для моей будущей профессии.
5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите рядом.
6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.
7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.
8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.
9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.
10. Я весьма средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.
11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.
12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.
13. От каких из присущих вам качеств вы хотели бы избавиться? Напишите ответ рядом.
14. При удобном случае я использую на экзаменах подсобные материалы (конспекты, шпаргалки, записи, формулы)
15. Самое замечательное время жизни - студенческая жизнь.
16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
17. Я считаю, что до полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.
18. При возможности я бы поступил в другой вуз.
19. Я вначале берусь за легкие задания, а самые трудные оставляю на конец.
20. Для меня при выборе профессии было самым трудным остановиться на одной из них.
21. Я спокойно сплю после любых неприятностей.
22. Я твердо уверен, что моя профессия даст мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.
23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.
24. Для меня о важным является иметь диплом о высшем образовании.
25. Из неких практических соображений, для меня это самый удобный вуз.
26. у меня достаточно силы воли, чтобы учиться без контроля администрации.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.
29. Есть много вузов, в которых я бы мог учиться с не меньшим интересом.
30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться?

31.Я очень увлекающийся человек и все мои увлечения так или иначе связаны с будущей профессией.

32.Беспокойстве об экзамене, о работе, не выполненной в срок, мешает мне спать. 33.Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.

34.Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.

35.Я вынужден поступить в вуз, чтобы избежать службы в армии.

36.Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.

37.Мои родители хорошие профессионалы и я хочу быть похожим на них.

38.Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к будущей профессии.

39.Меня весьма тревожат возможные неудачи.

40.Лучше всего я работаю, когда меня стимулируют периодически подстегивают работать. 41.Меня весьма тревожат возможные неудачи.

42.Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют и подстегивают. 43.Мой выбор данного вуза окончателен.

44.Чтобы убедить группу в чем-либо, мне приходится работать самому очень интенсивно.

45.У меня обычно ровное и хорошее настроение.

46.Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.

47.До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией.

48.До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней. 49.Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.

50.Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора данного вуза.

Обработка результатов:

Шкала «приобретения знаний» - за согласие с утверждением «+» по п.4 - 3 балла, по п.17 - 3 балла; по п.26 -2 балла; за несогласие «-» с утверждением по п.28 -1 балл, по п.42 -1 балл. Максимум: 10 баллов Шкала «овладение профессией» - за согласие по п.9 - 1 балл, по п.31 - 2 балла, по п.33 - 2 балла, по п.43 - 3 балла, по п.48 и 49 -1 балл. Максимум: 10 баллов Шкала «получение диплома» - за несогласие - по п.11 -3 балла, за согласие по п.24 -2, по п.35 - 1 балл, по п.38 -1 балл и по п.44 -1 балл. Максимум - 8 баллов. Преобладание мотивов по первым двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе студентом профессии и удовлетворенности ее.

Мы предлагаем ВАМ:

Социально-педагогический блок:

Социально-педагогическая поддержка лиц, находящихся на государственном обеспечении; профилактика девиантного поведения; консультативная помощь по социально-педагогическим вопросам; правовое просвещение.

Психологический блок:

Профилактическая работа (формирование психологической культуры, распространение психологических знаний, информирование о деятельности психолога); диагностика психологических состояний и свойств; психологическая помощь (индивидуальные и групповые консультации); коррекционно-развивающая деятельность (тренинги, индивидуальные и групповые консультации).

Сектор социально-педагогической и психологической работы отдела воспитательной работы с молодежью. Телефон: **+ 375 17 369-12-70.**

Эл. почта: **spps@bsmu.by**

Адрес: пр.Дзержинского, 83 к.6. Общежитие 5, каб.113

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ:

Сёмуха Елизавета Олеговна - педагог-психолог, курирует фармацевтический факультет

Истлентьева Наталья Викторовна – педагог-психолог высшей категории, курирует лечебный факультет (1-4, 6 курс)

Дыба Анастасия Викторовна – педагог-психолог первой категории, курирует медико-профилактический и стоматологический факультеты.

Лихоманова Янина Сергеевна - педагог-психолог второй категории, курирует медицинский факультет иностранных учащихся.

Белоцерковец Анастасия Святославовна - педагог-психолог, курирует педиатрический факультет.

Уважаемые кураторы!

В 2026-2027 учебном году предлагаю следующие темы встреч:

- Цифровое поколение! Как его обучать!? Особенности коммуникации цифрового поколения. Социально-психологический портрет современного студента.
- Конфликты в группе. Куратор-медиатор.
- Буллинг, причины, последствия, помощь.
- Эмоциональное выгорание педагогов.
- Пути восстановления (тренинг). Диагностика эмоционального выгорания В.Бойко (исследование).
- Результаты исследования адаптации первокурсников. Вопросы дезадаптации. Педагогическое сопровождение дезадаптированной личности.
- Стоп-буллинг: не молчи – психологический тренинг с отработкой ситуаций буллинга и кибербуллинга.
- Быть готовым к первой сессии, групповой психологический тренинг по управлению стрессом.
- «Демонтаж перфекционизма и когнитивных искажений»
- Мастер-класс «Тайм-менеджмент для гениев» (борьба со студенческой прокрастинацией).
- Кураторский час «Перезагрузка: как нам понимать друг друга».
- «Психогигиена куратора: где заканчивается ответственность педагога и начинается зона ответственности студента»
- «Студент-медик в тисках перфекционизма: клинико-психологические аспекты синдрома отличника»
- «Техники деликатного разговора: как говорить со студентом, если вы подозреваете у него зависимость или выгорание»
- «Психологическая безопасность и профилактика деструктивного поведения в студенческой среде медицинского вуза»
- Конфликты в студенческой группе: методы фасилитации, медиации и сплочения коллектива
- Методический семинар для кураторов «Психологические особенности работы с высокомотивированными студентами»

Ваш педагог-психолог Анастасия Дыба, 80336998571