

Министерство образования Республики Беларусь

*Учреждение образования*

«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

# **ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КУРАТОРА И СТУДЕНТОВ**

*Методические рекомендации*

Минск 2007

УДК 378.18(075.8)  
ББК 74.58я73  
Э949

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ,  
рекомендовано секцией психологических наук  
(протокол № 2 от 04.04.07)

*Авторы-составители:*

кандидаты психологических наук, доценты кафедры психологии  
БГПУ А. М. Гадилія, С. А. Месникович

*Рецензенты:*

доктор психологических наук, профессор кафедры психологии  
БГПУ Ю. А. Коломейцев;  
кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии  
ЧУО «БИП – Белорусский институт правоведения» Н. К. Плавник

**Эффективное взаимодействие куратора и студентов : метод. рек. /**  
Э949 авт.-сост. А. М. Гадилія, С. А. Месникович. – Минск : БГПУ, 2007. – 68 с.  
ISBN 978-985-501-382-3.

В пособии рассматриваются основные психологические проблемы взаимодействия куратора и студентов. Представлены темы, включающие в себя методические руководства по проведению внеаудиторной работы куратора с обучающимися вуза на основе современных психологических концепций, наиболее мобильные методики социально-психологической диагностики.

Адресуется кураторам БГПУ, может быть использовано преподавателями высших и средних учебных заведений, аспирантами.

УДК 378.18(075.8)  
ББК 74.58я73

ISBN 978-985-501-382-3

© Гадилія А. М., Месникович С. А.,  
авт.-сост., 2007  
© БГПУ, 2007

## Предисловие

Личность студента представляет собой социальную сущность молодого человека, готовящегося к высококвалифицированному выполнению функций специалиста той или иной области трудовой деятельности. Студенчество входит в особую социальную группу, пополняющую ряды интеллигенции. Ведущая деятельность студента – учебно-профессиональная, предполагающая развитие интеллекта, нравственное, физическое и духовное становление.

Вместе с тем недостаток жизненного опыта молодых людей затрудняет решение многих вопросов вузовской учебы. В настоящее время до 80% первокурсников – лица моложе 20 лет. Проведенные в высшей школе исследования свидетельствуют о том, что развитие личности студента на различных курсах характеризуется некоторыми психологическими особенностями. Необходимо отметить, что имеет место неравномерность психического развития, проявляющаяся в том, что отдельные психические процессы и качества, хотя они и являются взаимосвязанными, у студентов развиваются разными темпами.

Особое внимание педагогов в этой связи должно быть направлено на квалифицированную помощь и поддержку обучающихся первого-второго курсов, поскольку на младших курсах происходит адаптация к учебному процессу в вузе. Адаптация студентов – сложное явление, имеющее различные направления: адаптация к новой культурной среде (город, вуз, общежитие), адаптация к новому коллективу; адаптация к новому виду деятельности и т. д.

К основным причинам трудности адаптации студентов относят:

- резкую смену содержания, объема и характера учебного материала, методов обучения, отсутствие навыков самостоятельной работы;
- острые переживания по поводу недостаточной подготовленности к обучению в вузе, ощущение недостатка способностей к учебе;
- сосредоточенность на своих проблемах и недостатках (волевых, интеллектуальных и нравственных) перед возросшими требованиями вуза либо, наоборот, отказ их признания;
- разлука с семьей и близкими людьми, отсутствие привычного круга общения;
- тревожность и сомнения в правильности выбора вуза и специальности, отсутствие мотивов учения;

- неудовлетворительный контакт с некоторыми преподавателями (в основном по «тяжелым» предметам).

У первокурсников, вчерашних выпускников средних учебных заведений, появляются новые личностные черты и свойства характера: повышенное чувство собственного достоинства («Я – студент, а не школьник»), многообразие интересов к различным отраслям знаний; изменения в отношениях с представителями противоположного пола, относительно большая личная свобода и независимость от родителей.

Указанные обстоятельства актуализируют проблему оптимального вхождения студентов в жизнь вуза. Важная роль в создании условий для решения этой проблемы отводится куратору. Куратор призван помочь выбрать студенту свой путь обучения в вузе, способствовать адаптации обучающихся младших курсов к учебно-воспитательному процессу. Нередко он становится единственным человеком, к которому студент обращается за помощью и за советом по различным проблемам. Через кураторов студент постигает сущность факультета, на котором он учится, особенности вуза и вузовского образования в целом.

Вместе с тем кураторы испытывают определенные затруднения в психологическом сопровождении воспитания студентов. Неоправданно малое количество методических разработок направлено на оказание помощи кураторам в их деятельности. Настоящее издание призвано восполнить этот пробел. Пособие содержит психологический инструментарий, который позволит кураторам оптимизировать процесс взаимодействия со студентами. Составители сделали попытку дать максимально доступное и практико-ориентированное изложение диагностических методик, не упрощая и не деформируя содержание тестов. Подбор материала и способ его подачи благоприятствуют возможности применения методик на практике кураторами, не имеющими базового психологического образования. Одна из дидактических особенностей практикума состоит в том, что для углубленного рассмотрения каждой темы он ориентирует педагогов на использование современной психологической литературы.

В *главе 1* содержатся психологические методики, направленные на изучение куратором личностных особенностей студентов и особенностей группы, а также тесты, позволяющие обучающимся осуществить самодиагностику личностных свойств и качеств, затратив при этом небольшое количество времени. Результаты диагностики позволят эффективнее организовать процесс воспитания и самовоспитания студентов. В главу также включены методики, которые способствуют самопознанию самих кураторов.

Задания и психологические рекомендации, помещенные в *главе 2*, могут быть использованы как дидактический материал для проведения кураторских часов, направленных на повышение личностной и профессиональной психологической культуры студентов. Содержание данной главы – отправная точка для проведения бесед и дискуссий в процессе внеаудиторной работы со студентами.

*Глава 3* посвящена профилактике «синдрома эмоционального сгорания» у кураторов, поскольку деятельность кураторов сопряжена со стрессами и большими психологическими нагрузками. В *приложении* приводится тематика проведения кураторских часов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### Глава 3. Профилактика «синдрома эмоционального выгорания» у кураторов

Профессия педагога насыщена напряженными ситуациями, связанными с необходимостью повышенного эмоционального реагирования, и именно поэтому умение владеть своими чувствами, переживаниями является для него чрезвычайно важным. Способность к педагогической деятельности предполагает в своей структуре преобладание сопротивляемости к развитию синдрома эмоционального сгорания (истощения эмоциональных ресурсов). В перечень признаков этого синдрома входят: 1) истощение, усталость; 2) психосоматические осложнения; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам; 5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение исполнением своих обязанностей; 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10) усиление агрессивности (раздражительности, напряженности); 11) усиление пассивности (пессимизм, апатия, ощущение безнадежности); 12) чувство вины.

Необходимым условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога выступает его умение вовремя снимать эмоционально-психическое напряжение, усталость и находить позитивный способ переживания и выражения любого чувства.

Эффективным методом профилактики эмоциональной напряженности куратора является аутогенная тренировка.

Основные моменты методики АТ можно обозначить так: умение глубоко и быстро вызвать полное расслабление мышц тела, а также ощущение тепла в конечностях с помощью произвольного влияния на тонус периферических сосудов; произвольная регуляция ритма сердечной деятельности; воздействие на глубину и ритм дыхания; умение вызывать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба. Обучение учителей умению регулировать свое психическое состояние с помощью АТ – важная задача психолога. С этой целью можно использовать следующую информацию-беседу.

В основе АТ лежит самовнушение. Как показывает практика, наиболее яркие представления можно вызвать в состоянии расслабления. В связи с этим наиболее благоприятным временем для самовнушения, естественным аутогипнозом является момент после ночного сна и перед засыпанием. Если немного поразмыслить, то становится понятным выражение «встал не с той ноги». Попробуйте для начала в момент пробуждения представить себе что-нибудь очень хорошее – увидите, ваше настроение будет весь день на более высоком уровне, чем обычно. Кроме утренних и вечерних часов, АТ можно проводить до двух-трех раз в день, в зависимости от ритма и распорядка вашей жизни. Помните: чтобы достичь максимального эффекта, нужно заниматься ежедневно, независимо от самочувствия.

Обучаться психической релаксации следует, естественно, в расслабленной позе. Наиболее удобно заниматься лежа на спине, руки при этом слегка согнуты в локтях, лежат ладонями вниз вдоль туловища, а ступни раздвинуты на 20–30 сантиметров. Второе положение – сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки. Однако такие условия не всегда бывают в вашем распоряжении, и наиболее доступной для занятий в любой ситуации может считаться так называемая «поза кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены – словом, характерная поза для извозчика, дремлющего в ожидании седока.

Овладению АТ может препятствовать погружение в пассивное, неконтролируемое состояние дремоты и сна. Чтобы отогнать излишнюю сонливость, следует сделать три-четыре глубоких вдоха и выдоха и три-четыре раза сильно зажмурить глаза, не поднимая век. При этом необходимо убеждать себя, что сонливость проходит, наступает чувство покоя, расслабления, и продолжать тренировку.

Занимаясь АТ, вы не вносите в себя ничего постороннего, а просто развиваете все лучшее и необходимое из того, что есть у вас самих. АТ можно использовать не только как самостоятельную психотерапевтическую методику, но и сочетать с другими методами, с санаторно-курортным или медикаментозным лечением. Можно заниматься как индивидуально, так и в группе. Диапазон использования АТ очень широк. АТ применяется для восстановления трудоспособности после утомления, для регуляции эмоционального состояния и упражнения воли, для борьбы с бессонницей.

### **Упражнение «Вещи, дарящие радость»**

Данное упражнение куратор может провести на одном из кураторских часов. Время проведения – до 10 минут.

Студентам и кураторам необходимы «внутренние отдушины», чтобы обрести новые силы и новую энергию. Упражнение предоставляет прекрасную возможность для привнесения в аудиторию оптимизма. Причем завершающий этап выводит группу на новый уровень близости и общности.

#### *Инструкция*

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь вспомните о тех вещах, которые когда-либо дарили Вам радость и хорошее настроение. Выберите что-нибудь, что Вам кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно – уютное тепло морского песка, возможно – освежающий прыжок в

прохладу реки или озера жарким днем... Припомните свои чувства в мгновения счастья (1 минута).

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего Вам радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудьте само ощущение радости, храните его. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

### **Упражнение «Мой враг – мой друг»**

*Цель* – изменение отношения человека, включенного в напряженные взаимоотношения с другим человеком (студентом, преподавателем, членом семьи и т. д.)

#### *Инструкция*

Представьте своего обидчика. Возьмите лист бумаги и постарайтесь описать его внешний вид, то есть составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если Вы соскользнули на описание отрицательных внешних данных этого человека, вычеркните их. Затем на втором листе опишите качества характера своего партнера по конфликту. Опирайтесь на то, что в нем есть хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, при повторном чтении второй страницы вычеркните их.

На третьем листке опишите ситуацию Вашего взаимодействия с этим человеком, опять же опираясь на позитивные моменты в его поведении. В связи с этим попробуйте проанализировать свое собственное поведение. С удивлением Вы почувствуете, как что-то изменилось к лучшему в Вашем отношении к этому человеку, а теперь, на основе Вашего измененного отношения, займитесь выстраиванием другой линии Вашего поведения: «Мне надо сделать все по-другому...». Упражнение заканчивается при завершении моделирования стратегии и тактики Вашего позитивного поведения.

### **Аутотренинг «Первая помощь в острой стрессовой ситуации»**

- Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).
- Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до десяти.
- Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне медленно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
- События могут развиваться двумя путями.

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении, то напряжение можно снять следующими способами:

- Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас есть возможность пройти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и запястья холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
- Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!
- Набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

Если стрессовая ситуация застигнет вас где-либо вне помещения, постарайтесь сосредоточенно выполнить следующие упражнения:

- Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.
- Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.
- Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
- Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.
- Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом вдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи. Приятное ощущение, не правда ли? Насладитесь им!

Для регуляции своего психического состояния можно использовать метод **вербального самовнушения**. Предлагаемые формулы могут быть произне-

сени педагогом «про себя» или вслух утром и вечером, по дороге на работу и домой, в процессе рабочего дня.

Произнесение формул не обязательно должно быть точно по тексту, можно проявить некоторые индивидуальные вариации и отступления в выборе стиля формулы, слов, длительности фраз. Важно иметь четкий язык, формулировать самоприказ. Иногда могут быть действенными не заготовленные формулы, а тексты коротких самоприказов, рождающиеся «в ситуации», «здесь и теперь» и органично переплетающиеся с вашим состоянием и внешними условиями.

Для того чтобы заготовленные заранее или спонтанно возникшие формулы были эффективными, необходимо соблюдать несколько правил:

1. Для оперативного пользования формулой желательно внимательно ознакомиться с ее содержанием.
2. Большое значение имеет начало формулы. Начало фраз может быть следующим: «Я вижу себя человеком...», «Я все сумею...», «Я верю в то, что...», «Я убежден в том, что...».
3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7 раз).
4. Важно верить в произносимые слова.
5. Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

### **Упражнение «Снятие усталости и восстановление работоспособности»**

*Формула 1:* «Я верю, в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым – энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, энергию во всем теле».

*Формула 2:* «Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые, нервы у меня неутомимое молодое, богатырское сердце».

*Формула 3:* любовь к своей работе.

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

*Формула 4:* спокойствие, стабильность.

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

*Формула 5:* уменьшение напряжения в процессе работы.

«На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Не при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание».

### Упражнение «Танец в стиле рэп»

Психологи Шелдон Левис и Шейла Левис в одной из своих книг приводят песню в стиле «рэп», в которой шуточно объясняют детям и взрослым, как можно справиться со стрессом.

#### Рэп «Я СПОКОЕН»

Это очень легко и просто  
Инструмент с действием тонким  
Для каждого очень взрослого  
И даже для очень ребенка.  
Так вот, когда ощутишь ты в ужасе,  
Что готов уже рвать и метать,  
Тебе первым делом нужно  
Взять – и ПЕРЕСТАТЬ!  
Просто ПЕРЕСТАТЬ!  
Вот так взять – и перестать!  
А вторым шагом – не ленись,  
Не разыгрывай больного.  
Два раза глубоко вдохни,  
И вот – ты опять как новый.  
А третьим этапом надо  
Два слова сказать на бегу.  
Скажи себе: «Я СПОКОЕН»  
И оставь их в своем мозгу.  
Ну что же ты? «Я СПОКОЕН»  
Повторяй опять и опять,  
А когда совсем успокоишься,  
Можешь и перестать.  
Этап четвертый – последний –  
Самый приятный для всех поколений –  
Похлопай себя по плечу  
И поздравь с концом волнений.

Желающие могут исполнить песню, сопровождая пение танцевальными движениями. Далее предлагается написать песню (куплет) о собственном методе борьбы со стрессом на любой мотив.

### Упражнение «Поза горы»

1. Встаньте прямо. Представьте гору. Почувствуйте, какая она твердая и крепкая. Поднимите пальцы ног вверх, не отрывая ступни от пола, затем опустите их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.
2. Напрягите икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напрягите все мышцы ног.

3. Представьте, что у Вас растет хвост. Он удлиняет ваш позвоночник.
4. Оставаясь на месте, медленно выгните спину, опуская голову к земле. Дышите ритмично, воображаемый хвост и дыхание удлиняют вашу спину.
5. Глубоко вдохните грудью. Почувствуйте, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.
6. Снова напрягите ноги, ощутите изменения в позвоночнике, шее и голове. Опустите руки вниз и затем медленно приподнимите их через стороны.

### **Упражнение «Попа дерева»**

1. Встаньте прямо. Сосредоточьтесь на любой точке прямо перед собой. Это может быть картина на стене, крюк или что-то на уровне глаз.
2. Ваши руки – ветви дерева, очень крепкие и сильные.
3. Поднимите руки вверх, сложив ладони вместе, и заведите за голову так, чтобы между кистями рук и макушкой оставалось расстояние в десять сантиметров. Представьте, что Вы поднимаетесь вверх, к небу. Сосредоточьтесь на этом ощущении.
4. Поднимите и поставьте левую ногу на правое бедро. Подержите ее так 30 секунд. Ощутите, как натянута мышца бедра.
5. Медленно опустите левую ногу на пол, затем сделайте то же правой ногой. Держите голову прямо и освободитесь от любого напряжения.
6. Медленно опустите правую ногу на землю, а руки по швам и встаньте прямо.

#### *Литература для кураторов*

1. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1997.
2. Добрович А. Б. Общение: наука и искусство. М., 1996.
3. Левис Ш., Левис Ш. Ребенок и стресс. СПб., 1996.
4. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1995.
5. Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. М., 1992.