

З. З. Ильясова, А. Я. Гизатов

# **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И КОММУНИКАЦИИ В УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

З. З. ИЛЬЯСОВА, А. Я. ГИЗАТОВ

# СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И КОММУНИКАЦИИ В УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

РЕКОМЕНДОВАНО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ФГБОУ ВО БАШКИРСКИЙ ГАУ В КАЧЕСТВЕ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Уфа  
Башкирский ГАУ  
2021

**УДК 378.18(07)**  
**ББК 74я7**  
**И49**

Рецензенты:

**Резеда Рафхатовна Петрунина** –  
заслуженный работник культуры Республики Башкортостан,  
отличник образования Республики Башкортостан,  
директор Центра эстетического воспитания  
ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ;

**Венер Нуруллович Саттаров** –  
декан естественно-географического факультета  
ФГБОУ ВО БГПУ имени М. Акмуллы,  
доктор биологических наук, профессор

**Ильясова З. З., Гизатов А. Я.**

**И49**      **Социальная адаптация и коммуникации в учебной и профессиональной деятельности : учебное пособие / З. З. Ильясова, А. Я. Гизатов.**  
– Уфа : Башкирский ГАУ, 2021 – 80 с.

**ISBN 978-5-7456-0741-7**

Учебное пособие раскрывает цель, задачи и основные направления воспитательной работы: развитие эстетической и нравственной культуры, культуры взаимоотношений и принципы этикета в высшем учебном заведении; варианты адаптации и этапы социализации; процессы, функции, виды и типы общения; причины возникновения, приемы профилактики и стили поведения при конфликтах; формы, методы и технологии самопрезентации; толерантное отношение и поликультурное воспитание обучающихся.

Учебное пособие предназначено для кураторов академических групп, молодых преподавателей и обучающихся всех направлений очной формы обучения с уровнем образования бакалавриат и специалитет.

**УДК 378.18(07)**  
**ББК 74я7**

© Ильясова З. З., Гизатов А. Я., 2021  
© ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ, 2021

**ISBN 978-5-7456-0741-7**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
1 Принципы взаимоотношений преподавателя и студента. Особенности этикета в вузе .....	6
1.1 Основные принципы взаимоотношений преподавателя и студента в высшем учебном заведении .....	6
1.2 Определение этикета. Принципы этикета как основа культуры поведения.....	7
1.3 Этикет в высшем учебном заведении .....	12
1.4 Тест для самоконтроля знаний .....	18
2 Социальная адаптация и этапы социализации. Общение, как средство организации совместной деятельности и взаимоотношений .....	19
2.1 Социальная адаптация и этапы социализации. Социальный статус .....	19
2.2 Общение, как средство организации совместной деятельности и взаимоотношений.....	22
2.3 Тест для самоконтроля знаний .....	24
3 Формы межличностного взаимодействия. Виды психологических барьеров и коммуникативных преград .....	25
3.1 Формы межличностного взаимодействия .....	25
3.2 Виды психологических барьеров и коммуникативных преград .....	26
3.3 Тест для самоконтроля знаний .....	30
4 Конфликт: причины, развитие и стратегии поведения .....	31
4.1 Причины возникновения и классификация конфликтов .....	31
4.2 Профилактика и стили поведения при конфликте .....	32
4.3 Тест для самоконтроля знаний .....	34
5 Понятие деловой этики. Формы, методы и технологии самопрезентации.....	35
5.1 Понятие деловой этики.....	35
5.2 Формы, методы и технологии самопрезентации .....	38
5.3 Тест для самоконтроля знаний .....	41
6 Особая категория – студенты с ограниченными возможностями.....	43
6.1 Социальная адаптация студентов-инвалидов .....	43
6.2 Люди с нарушениями зрения .....	45
6.3 Люди с нарушениями слуха .....	45
6.4 Люди с психическими проблемами.....	46

6.5 Выдержка из ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ».....	46
6.6 Тест для самоконтроля знаний .....	48
7 Технология подготовки и проведения часа куратора.....	49
7.1 Символ мира – толерантность .....	49
7.2 Быть личностью – что это значит? .....	52
7.3 Здоровый образ жизни .....	57
7.4 Вредные привычки.....	61
7.5 Искусство и психология .....	63
7.6 Вредное влияние наркотиков на организм .....	65
7.7 Новый год: история праздника, игры, конкурсы .....	69
8 Список литературы, рекомендуемый для подготовки выступлений на часе куратора .....	73
Библиографический список.....	77

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитательная работа в университете определяется Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 в ред. Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ).

Цель воспитательной работы – формирование и разностороннее развитие социально значимой и высоконравственной личности будущего конкурентоспособного специалиста, обладающего высокой общей культурой российского интеллектуала, социально активного, духовно развитого и физически здорового гражданина, способного к профессиональной деятельности и моральной ответственности за принимаемые решения.

Основные задачи воспитательной работы:

- удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном и физическом развитии путем получения классического академического образования – высшего уровня воспитанности и образованности;
- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, уважения к закону, социальной активности и личной ответственности за собственную судьбу и судьбу Отечества, потребности к труду и жизни в условиях современной цивилизации и демократического общества;
- формирование научного мировоззрения, освоение и принятие для себя высших нравственных и культурных приоритетов, основанных на общечеловеческих ценностях, достижениях мировой и национальной культуры, традициях народов России;
- развитие отношения к достижениям мировой, национальной культуры, образования, интеллекта и науки как к самостоятельным ценностным феноменам;
- формирование у обучающихся профессиональной позиции и этики, осознания общественной миссии своей профессии, ответственности специалиста за результаты и последствия своих действий, профессионально значимых качеств личности и профессиональной корпоративности;
- формирование у обучающихся значимых качеств и свойств личности семьянина и гражданина.

# 1 ПРИНЦИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТА. ОСОБЕННОСТИ ЭТИКЕТА В ВУЗЕ

**Цель занятия:** формирование принципов взаимоотношений преподавателя и студента в высшем учебном заведении; определение основных принципов этикета и культуры поведения.

**1.1 Основные принципы взаимоотношений преподавателя и студента в высшем учебном заведении.** Университет, помимо его обучающей функции – это ещё и сообщество преподавателей и студентов, которое опирается на взаимоуважение, обоюдную заинтересованность сторон в учебном процессе и стремление успешно применить полученные знания и навыки в трудовой деятельности.

Однажды известный историк Владимир Осипович Ключевский определил университетскую жизнь замечательными словами: «Студенты ценили профессоров, профессора понимали студентов, и те и другие гордились университетом». Это изречение в полной мере может быть воспринято как важнейший принцип создания благоприятной и продуктивной атмосферы содействия в области обучения, воспитания, и передачи лучших университетских традиций.

Естественно, качество обучения и воспитания, прежде всего, зависит от преподавателя. Мы должны соответствовать критериям и веяниям настоящего времени, активно привлекая студентов к научной деятельности и используя различные интерактивные методы обучения. И нам не стоит особо жаловаться на то, что «студент сейчас уже не тот», нисходя со своих интеллектуальных вершин до уровня подготовки наших подопечных. Надо кардинально, но ранжировано менять методы учебно-методической и воспитательной работы с учётом тех новшеств, которые приходят в современную культуру и в мировоззрение молодых людей, принимая во внимание, что мы живём в сложное, но чрезвычайно интересное время.

Но всё же не надо забывать, что в погоне за инновациями можно забыть о самом главном, о том, кто занимается педагогической деятельностью, каков педагог как личность, является ли он нравственным, интеллигентным человеком. Так как именно высокая внутренняя культура преподавателя помогает и даёт ему право пропагандировать вечные ценности, при этом не воспитывать, не заниматься мелочной опекой, не запугивать и не унижать; но быть требовательным и демократичным, сохраняя дистанцию и собственное достоинство.

Именно интеллигентный преподаватель, который обладает обширными и глубокими знаниями, критическим мышлением, творческим подходом к делу, уважением к обществу, чёткой и выверенной нравственной позицией и хорошими манерами может многое дать студенту, стать для него моральным авторитетом и образцом для подражания. И именно такой преподаватель будет помогать развиваться гуманитарной педагогике, за которой, безусловно, будущее, чтобы это будущее было по-настоящему плодотворным.

Интеллигентный преподаватель всегда рад диалогу со студентами, позволяющему им лучше понять ту или иную проблему, раскрыть её многогранность и взглянуть на привычные вещи с других сторон. Он будет преподавать учебный материал в понятной, доступной и интересной форме, не применяя очень

длинных словосочетаний, «многоэтажных» словесных конструкций, сложных определений и формулировок. При этом, такой преподаватель прекрасно отдаёт себе отчёт, в том, что в его облике нет мелочей: стиль одежды, манера поведения, жесты, мимика, и, конечно же, интонации, которые могут наряду с тем, как подбодрить, поддержать и вдохновить студента, так и подавить или унижить его.

Вуз ставит своей главной целью формирование профессиональной культуры личности. А, как мы знаем, профессиональную культуру, нельзя рассматривать, вырвав из контекста общей культуры, которая является её основой. При этом необходимо не забывать, что время узкоспециализированных кадров проходит. На сегодняшний день всё более пользуются спросом люди высокой культуры, владеющие как узкоспециальными, так и универсальными знаниями, умениями, и навыками и, что не маловажно, достойными личными качествами и хорошими манерами. Поэтому очень важно мотивировать студентов на учёбу, на самостоятельное изучение материала и пополнение своих знаний, ведь положительное отношение к учёбе определяет и подобное отношение к будущей профессиональной деятельности. При этом обязательно надо стимулировать и развивать у студентов такие качества, как уважение и толерантность, трудолюбие, дисциплинированность и ответственность, любовь к своему делу и воспитанность.

Особую роль в решении этих задач играет этикет, правила которого нужно изучать и применять в повседневной жизни. В результате студент будет высококультурным, что поможет росту его конкурентоспособности на рынке труда после окончания вуза и его успешности как будущего работника. И, поэтому, куратор, являясь наставником студентов, является знаковым лицом, которое знакомит их с нормами и правилами этикета, регулярно, но ненавязчиво напоминает о них и помогает формированию у студентов хороших манер.

**1.2 Определение этикета. Принципы этикета как основы культуры поведения.** Если обратиться к мировой истории, то мы увидим, что слово «этикет» стало употребляться во Франции в XVII веке при дворе короля Людовика XIV, и в переводе с французского языка оно означает «этикетка», «надпись», «церемониал». Позже это слово стало применяться и в других странах. В русский язык слово «этикет» вошло в XVIII столетии, когда Россия устанавливала широкие политические и культурные связи с Европой.

При появлении во Франции в XVII веке, слово «этикет» первоначально подразумевало только правила поведения при дворе короля и, поэтому было именно придворным этикетом. Далее под определение «этикет» стали объединять правила поведения, обхождения, принятые в определенных социальных кругах. Таким образом, возникли придворный этикет, дипломатический этикет, деловой этикет, этикет высшего общества и др.

В настоящее время в научной литературе мы можем найти очень много определений этикета, но при всём разнообразии формулировок, все они содержат ключевые слова - «нормы» и «правила». Конечно, они являются базовой составляющей этикета, как понятия. При этом, не надо включать в понятие этикета манеры поведения, как это иногда делают.

**Манеры** – это внешние формы поведения и общения, которые образуются на основе этикета, как свода норм и правил, под влиянием воспитания и соци-



альной среды. Они не являются частью этикета, но входят в культуру поведения, как более широкое понятие.

**Этикет** – это свод норм и правил поведения, регулирующих внешнее проявление человеческих взаимоотношений. В узком смысле этикет – это совокупность норм и правил, принятых в тех или иных социальных кругах или сферах деятельности (дипломатический этикет, педагогический этикет, светский этикет, религиозный этикет и др.). Этикет является базой для внешней поведенческой культуры человека, которая, в свою очередь, тесно связана с его внутренней культурой. Как же различить очень близкие понятия, такие как «этикет» и «культура поведения»? Этикет – это образец, эталон того, как нужно себя вести. Он в равной степени ориентирован и предназначен для всех членов социума. При этом, у каждого человека складывается свое представление об этикете и необходимости его соблюдения. И, конечно же, люди ведут себя по-разному, невзирая на то, что правила для всех едины.

**Культура поведения** – это действия и поступки, совершаемые людьми на основе усвоенных принципов, норм и правил. Поэтому, культура поведения – это правила этикета в их практическом применении. И если этикет является одним для всех, то культура поведения у людей различна. Её уровень может быть либо высоким, средним или низким. Так, человек с высоким уровнем культуры считает использование нецензурной лексики неприличным и не допускает её в своем разговоре. А человек с низким уровнем культуры, зная о том, что это недопустимо, легко использует ненормативные фразы, не заботясь о чувствах окружающих его людей.

Хорошие манеры подразумевают под собой способность человека держиваться в своем поведении некой золотой середины, умения балансировать на «лезвии бритвы»: такой человек не позволит себе фривольного поведения, и в то же время не будет скованным и напряженным. В результате, его поведение будет приличным и одновременно непринужденным и естественным.

Важно проследить взаимосвязь понятий «этикет» и «этика», «мораль».

Понятие «этика» имеет следующие определения:

– **этика** – это философское учение о морали, центральной проблемой которого является сложная взаимосвязь добра и зла;

– **этика** – это система принципов, норм и правил поведения, связанных с определённым видом профессиональной деятельности или сферой общественной жизни (профессиональная этика, религиозная этика, экологическая этика и др.).

Замечено, что в общекультурной лексике слова «этика», «мораль» и «нравственность» применяются как синонимы и обозначают одно и то же явление.

**Мораль** – это принятые в обществе представления о хорошем и плохом, правильном и неправильном, добре и зле, а также совокупность норм поведения, вытекающих из этих представлений.

Понятия «этикет» и «мораль» («этика») тесно взаимосвязаны, но не являются одним и тем же. **Различия между этикетом и моралью** (этикой) заключаются в следующем:

1. Моральные нормы, правила и требования выступают как предписания общего порядка. Если воспользоваться языком военных, они помогают выстраивать стратегию поведения человека. А правила этикета предельно конкретны и касаются определенной жизненной ситуации или сферы общения, и являются

тактикой поведения И если мораль дает человеку ответ на вопрос «Как жить?», то этикет – «Как поступать в конкретной ситуации?».

2. Мораль направлена на развитие внутреннего мира человека, а этикет – на формирование внешней поведенческой культуры.

3. Мораль предусматривает нравственный выбор между добром и злом, правдой и ложью, выгодой и совестью, сочувствием и равнодушием, а этикет, как правило, такового не предусматривает. Он лишь предписывает или рекомендует вести себя определённым образом.

Вместе с тем, любое действие человека в обществе обладает одновременно этическим и эстетическим значением, что учтено и закреплено в этикете. Но этическое и эстетическое содержимое внутри человека являются сложными и неоднозначными контактёрами, поэтому в поведении людей, эти компоненты могут находиться в гармонии, а могут вступать в противоречие друг с другом. Так, непорядочный человек может обладать красивыми манерами, а честный и добрый – нет. Вместе с тем, настоящее воспитание и интеллигентность невозможны без существования тесной взаимосвязи между хорошими манерами и нравственными принципами. Человеческий идеал, к которому следует стремиться каждому члену общества – это гармоничное сочетание богатой внутренней и внешней культуры, этикета, этики и эстетики.

При этом неразделимая взаимосвязь между этикетом и моралью налицо. Ярким проявлением этой взаимосвязи является «золотое правило нравственности». Оно гласит: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой». Несмотря на простую и понятную формулировку, это правило вмещает в себя вековую мудрость, выработанную людьми на основе опыта их взаимоотношений между собой. Эта великая мудрость, провозглашённая в древности духовными лидерами человечества, изложена ими в философских трактатах и Священных Писаниях многих культур. Она служит важным ориентиром для современных людей, стремящихся к позитивному общению с другими.

Смысл «золотого правила нравственности» заключается в том, что ожидая хорошего отношения к себе со стороны других людей, мы сами должны относиться к ним по-хорошему. Ни для кого не секрет, что всем нам хочется, чтобы нас уважали, относились к нам доброжелательно, с пониманием, но при этом мы сами не всегда проявляем подобные качества по отношению к другим. В таком случае вряд ли можно рассчитывать на уважительное и доброе отношение к нам со стороны окружающих людей.

С «золотым правилом нравственности» непосредственно согласованы принципы этикета, которые служат главным ориентиром поведения людей. Усвоение этих принципов позволит каждому отыскать правильную дорогу в любых жизненных ситуациях, избавив нас от ненужных сомнений и неуверенности в правильности совершённого выбора, поможет красиво и правильно поступать с окружающими, успешно выстраивать свою линию поведения в целом. Заметим, что при раскрытии принципов этикета, мы будем подразумевать современный этикет, который, по сравнению с более ранними его видами и формами, проще, демократичнее и разумнее.

#### **Основные принципы этикета:**

– **Гуманизм** («Человечность») – включает в себя уважительное и доброжелательное отношение ко всем людям, вне зависимости от их возраста, долж-

ности, национальности и уровня культуры. Принцип гуманизма является главным, а хорошо раскрывающая этот принцип формула «Всех уважать, никого не обижать», сама по себе передает суть этикета как такового.

Принцип гуманизма проявляется во многих благородных установках воспитанных людей, и, в первую очередь – в стремлении проявить *эмпатию*, то есть войти в положение другого человека, сопереживать с ним, а так же не обидеть его, не ранить самолюбия, не поставить в неудобное положение. К примеру, если кто-то в разговоре случайно допустил речевую ошибку, не стоит поправлять его, чтобы не ставить собеседника в неудобную ситуацию. При этом, после выступления студента педагог, в корректной форме должен обратить внимание присутствующих на допущенную оплошность, так как этого требует его профессиональный долг.

А каким образом в поведении людей взаимодействуют принцип гуманизма и человеческая свобода? Конечно, они неотделимы друг от друга. Проявляя уважение к окружающим нас людям и к себе, мы, своими словами и действиями, не будем ограничивать, а тем более подавлять свободу других. Не зря ведь цивилизованные и воспитанные люди руководствуются принципом: «Свобода одного человека ограничена свободой другого». Так, воспитанный человек не будет останавливаться в узком проходе для разговора со встречным знакомым, так как в этом случае он помешает другим людям, воспользоваться этим же проходом, стеснит их действия, ограничит свободу передвижений.

Частным случаем гуманизма можно назвать такое важнейшее человеческое качество, как вежливость. ***Вежливость*** – это уважительное и благожелательное отношение человека к окружающим, которое выражается в его манерах поведения. Вежливость может проявляться в таких формах, как корректность, учтивость, тактичность, деликатность и любезность. Все они имеют некоторые особенности, поэтому каждую из этих форм можно рассматривать как некий «оттенок» вежливости.

– ***Здравый смысл, целесообразность действий, практическая полезность.*** Эти принципы современного демократического этикета по сравнению с требованиями аристократического (придворного) этикета разумны, просты и удобны. Вопреки мнению некоторых людей, их соблюдение не усложняет жизнь, а делают её более комфортной, а межличностные отношения – приятными.

Большинство правил современного общепринятого этикета направлены на то, чтобы нам и окружающим нас людям было удобно жить, работать и проводить свой отдых. Они соответствуют здоровому, разумному взгляду на жизнь и объективной оценке способностей и потребностей людей. При помощи несложных действий, правильных поступков и вежливых фраз, они позволяют достичь поставленной цели, полезного результата, а значит сделать нашу жизнь и жизнь окружающих людей более благоприятной и стабильной. Так, придерживаясь правой стороны при движении по улице, лестнице или коридору мы избежим столкновения с идущими навстречу нам людьми, а значит, никому не испортим настроения и позволим каждому спокойно дойти до назначенного места.

Здравый смысл и практическая полезность могут служить своего рода судьёй в спорных ситуациях. Они подскажут, кто же из людей, находящихся в одной ситуации, но воспринимающих её с разных точек зрения, на самом деле прав.

– **Красота или эстетическая привлекательность поведения.** Этикет предписывает поступать красиво в любой жизненной ситуации, быть привлекательным в глазах других. Люди воспринимают окружающих, как с эстетической, так и с нравственной точки зрения. При этом красота поведения часто ассоциируется с его правильностью. Не зря ведь в народе говорят: «Он поступил красиво», «Как красиво он говорит!», а нашкодившему ребенку делают замечание: «Ты некрасиво себя ведешь!» и т. д.

То, как выглядит, говорит и ведёт себя человек чрезвычайно важно для адекватного восприятия его другими людьми, поддержания своего положительного имиджа, да и просто для получения эстетического удовольствия от общения с ним. Ну и также требования эстетической привлекательности поведения направлены ещё и на ограничение проявлений человеческой физиологии в межличностном общении, на обуздание природных инстинктов и страстей. Ещё они отвечают насущным гигиеническим потребностям в чистоте и опрятности. Поэтому важно следить за своей одеждой, словами, жестами и помнить, что всё важно для восприятия нас в качестве приятных людей. Мелочей здесь нет и быть не может.

– **Требовательность к себе, своему поведению и снисходительность к другим.** Доподлинно известно, что соблюдение правил этикета создает благоприятную обстановку, сохраняет стабильность и устойчивость отношений, делает их приятными и радостными. При этом всегда будут люди, которые этими правилами пренебрегают или соблюдают их в неполной мере. Как быть в этом случае? Интеллигентный человек постоянно занимается самовоспитанием и улучшением собственных манер, проявляя требовательность именно к себе. Окружающих же он не только не поучает, но просто не замечает их промахов и невольных ошибок. Но что же делать в случае, если рядом с нами оказываются люди, которые нарушая самые элементарные правила, мешают окружающим, портят им настроение, сбивают с рабочего настроения, а, то и просто грубят? В этом случае уместно и необходимо сделать замечание, но непременно в спокойной и корректной форме. Допустим, если коллега, сидящий рядом с нами, разговаривает по мобильному телефону во время собрания, мы вправе вежливо попросить его прервать разговор, и не мешать получать нужную нам информацию.

– **Соблюдение народных обычаев и традиций.** Знание и соблюдение традиционного этикета различных народов мира позволяет нам лучше понять культуру этих народов, а значит – научиться строить с ними добрососедские отношения. Это особенно актуально в наши дни, когда путешествия в другие страны стали для многих россиян не заоблачной мечтой, а реальностью.

Вместе с тем, живя в нашей многонациональной стране, мы постоянно общаемся с разными народами и поэтому должны быть знакомы с их обычаями и традиционными формами поведения. Это жизненно необходимо, ведь проявляя уважение к людям различных национальностей, стараясь понять их, мы никого не обидим, не вызовем ссору или конфликт. Ну и конечно, при всём этом мы должны хорошо знать и соблюдать традиционный этикет и собственного народа.

В отношении иностранных студентов этикет требует, чтобы они, не забывая о своих культурных традициях, с большим уважением относились к правилам и обычаям нашей страны, помня о том, что «в чужой монастырь со своим уставом не ходят».

– **Выстраивание поведения в зависимости от места, времени и ситуации.** По словам знаменитой американской специалистки в области этикета Эмили Пост: «Этикет – это не намертво установившийся кодекс поведения или свод правил, а живое общение людей». Конечно, принятый в социуме этикет не надо воспринимать как застывшую и не трансформируемую систему правил, которая при любых обстоятельствах должна оставаться неизменной. Демократичный в своей основе современный этикет, как раз и направлен на то, чтобы сделать общение людей «живым», приятным и комфортным.

Поэтому, учитывая пёстрое разнообразие жизни и множество ситуаций, в которые попадает человек, этикет рекомендует несколько менять линию своего поведения в зависимости от места, времени и обстоятельств. Например, на совещании вежливый человек ведёт себя строго и сдержанно, а в дружеской компании – свободно и непринуждённо. Или все студенты используют молодежный жаргон в кругу приятелей, но его не следует употреблять за пределами этого круга, например, при общении с преподавателями или родителями.

При этом нужно чётко понять важнейшую мысль: какие бы коррективы, требуемые ситуацией, мы не вносили в своё поведение, главная линия этого поведения должна быть неизменной, то есть – «всех уважать, никого не обижать». Наше поведение должно быть достойным при любых обстоятельствах. А это достижимо когда мы, прежде всего, будем основываться в своем общении с людьми на основные принципы и правила этикета.

– **Отсутствие мелочей.** В культуре человека всё имеет значение: ценности, поступки, походка, жесты, улыбка, элементы одежды. Поэтому не только наиболее важные проявления этой культуры, но и так называемые мелочи могут либо улучшить имидж человека, либо, напротив, навредить ему. Очень важно и настроение людей, которое тоже часто зависит от этих «мелочей».

Поэтому мы должны внимательно относиться к тому, что может показаться нам мелким и незначительным. Всё, с чем мы сталкиваемся в своей жизни, другими людьми может восприниматься по-другому, нежели нами. Поэтому то, что кажется нам несущественным, может оказаться чрезвычайно важным для другого человека.

Таким образом, этикет – это социокультурный феномен, который при тесном контакте с другими социокультурными феноменами, обладает некоторой относительной самостоятельностью. Основываясь на своих принципах и выполняя важные социальные функции, этикет предупреждает ссоры, сглаживает конфликты, способствует благоприятным взаимоотношениям в разных сферах общественной жизни, что в современных условиях очень необходимо развитому социуму.

**1.3 Этикет в высшем учебном заведении.** Правила поведения в университете являются частью общепринятого этикета, и являются университетским этикетом, который опирается на общие принципы, используемые в своей повседневной жизни каждым воспитанным человеком. К этим правилам относятся: уважение к окружающим, приветливость и дружелюбие, здравый смысл, красота поведения, требовательность к себе и снисходительность к другим, стремление сохранить собственное достоинство и не унижить достоинство другого. Но, надо заметить, что университетский этикет по своим требованиям

приближен к деловому этикету, который отличается большей строгостью и ограниченностью выбора моделей поведения по сравнению общегражданским. При этом, университет является общественным местом, следовательно, в нём уместны и применимы общие правила, которыми руководствуются люди, пребывая в обществе. Главным среди этих правил является следующее: **вести себя надо так, чтобы не мешать окружающим.** Это правило является основополагающим, и именно оно должно регулировать поведение людей в целом.

Университет – это определённый социум со всеми характерными ему признаками, поэтому университетский этикет направлен выполнять те же важные социальные функции, что и общегражданский этикет. Он помогает предотвращению или сведению к минимуму ссор и конфликтов, способствует достижению взаимопонимания, облегчает установление контактов, выстраивает хорошие, устойчивые взаимоотношения. Университетский этикет учит уважать чужое мнение и понимать окружающих, контролировать свои собственные действия, проявлять ответственность и дисциплинированность, ценить красоту поступков. Поэтому он способствует социальной адаптации бывших школьников, приехавших из различных сёл и городов к университетской жизни, а также готовит их к будущей профессиональной деятельности.

Наряду с общими с деловым и общегражданским этикетом правилами, университетский этикет выделяется по некоторым признакам. Они вытекают, исходя из целей и задач университета, структуры и хода учебного процесса, взаимоотношений «преподаватель – студент», «деканат – студент», а также специфики психологии и ценностных ориентаций молодых людей. Допустим, в настоящее время молодые люди зачастую не умеют менять своё поведение при смене одной ситуации общения на другую. При этом, они легко и непринуждённо используют на практическом занятии жаргонные фразы, которые вполне допустимы в студенческом кругу, но не приемлемы при деловом общении. И на это положение вещей куратору необходимо обращать очень серьёзное внимание. Также, в случае необходимости, следует объяснять студентам, что плохие манеры – это не форма самовыражения, а просто банальная невоспитанность. А проявлять себя, надо в учёбе, научной и практической деятельности, в умении самостоятельно и интересно мыслить.

Имидж университета как достойного учебного заведения, отвечающего высоким запросам современного общества, в немалой степени зависит от уровня культуры преподавателей и студентов. А о нем красноречиво говорит внешний вид основных участников учебного процесса, который должен соответствовать основным требованиям делового этикета, но с определенной долей свободы и креативности. Основные требования к внешнему виду просты: чистота и опрятность; соответствие возрасту, месту, времени и обстоятельствам; соблюдение приличий, т. е. следование общественным представлениям о том, как должен выглядеть человек определенного социального статуса. Так, неприличными в стенах учебного заведения для женщин считаются прозрачные блузки, блузки или платья с глубоким вырезом и очень короткие юбки, для мужчин – майки без рукавов, трикотажные, часто бесформенные брюки. А для представителей обоего пола недопустимы шорты и сланцы, что зафиксировано в Правилах внутреннего распорядка обучающихся БГАУ.

Требования к внешнему виду преподавателя и студента, невзирая на общие установки различаются. Внешний вид педагога всегда должен быть достойным, ему подобает выглядеть стильно и элегантно, а студенту демократично. Вузы, как правило, не прописывают дресс-код для преподавателей, но общественное представление о подобающем внешнем виде педагога существует, и оно во многом совпадает со строгими требованиями делового этикета.

Женщина-преподаватель должна выглядеть элегантно и женственно, недопустимы платья без рукавов, открытая обувь и отсутствие чулок, даже в жаркую погоду, а оптимальная длина юбки (платья) должна составлять до середины колена или чуть выше или ниже колена. Конечно же, допустимы миди юбки, макси юбки, и другие отступления от строгого делового этикета. При наличии вкуса и чувства стиля творческий подход к одежде позволит преподавателю создать интересный, органичный образ, который вызовет симпатию у студентов.

Мужчина-преподаватель элегантно и представительно смотрится в классическом костюме, с подобранными в тон костюму рубашкой и галстуком, при этом галстук обязателен только на торжественных мероприятиях и важных совещаниях. Некрасиво смотрится преподаватель в свитере, заправленном в брюки, в потертых джинсах, а сандалии, как известно, не сочетаются с костюмом, равно как и брюки с кроссовками. Однако в свободные от аудиторных занятий дни для преподавателей обоих полов вполне уместны джинсы и некоторые другие «вольности» в одежде.

Студентам рекомендуется приходить на занятия в костюме, рубашке с галстуком или без, а девушкам – в платье, юбке, сарафане или брючном костюме. Но на практике это соблюдается лишь отчасти, что вполне допустимо для молодежи, которая предпочитает повседневно носить демократичную, удобную одежду. Нечасто, но встречаются молодые люди, которые выделяются из числа остальных несколько экстравагантным видом, в чем нет ничего пугающего, ведь это поиски собственного стиля, потребность в самовыражении. В то же время многие молодые люди предпочитают деловой стиль в одежде на экзаменах и торжественных мероприятиях, что соответствует обстановке и радует окружающих. Университет является светским учебным заведением, однако ношение девушками-студентками хиджаба не запрещено Правилами внутреннего распорядка обучающихся БГАУ, но при условии, если это не препятствует проведению учебных занятий.

Важнейшей основой позитивного общения является соблюдение правил речевого (словесного) и невербального (неречевого) этикета. Последний включает в себя мимику, жесты, позы, походку, осанку, интонации, тембр голоса и т. д. Вежливый преподаватель всегда обращается к студенту на «Вы», показывая тем самым, что он уважает студента как личность и видит в нем взрослого человека, даже если он таковым пока еще не является. Этим он возвышает студента в собственных глазах и настраивает на достойное поведение. Студент же обращается к преподавателю по имени-отчеству, на запоминание которого его нужно настроить, подчеркивая насколько это важно для полноценного общения. Если же студент забыл, как зовут преподавателя, он может обратиться к педагогу безличностно: «Скажите, пожалуйста», «Будьте добры».

Уровень воспитанности человека можно легко определить по его манере приветствовать окружающих. Слова приветствия следует произносить четко и

внятно, с уважительной и дружелюбной интонацией, глядя человеку в глаза и улыбаясь. Некрасиво звучат сокращенные слова «Здрасте», «Добрый» и т. д., которых нужно избегать. Они снижают доброжелательный посыл, заключенный в приветствии.

Согласно правилам этикета первым приветствует:

- подчиненный руководителя;
- студент преподавателя;
- младший старшего;
- мужчина женщину;
- входящий в помещение;
- тот, кто проходит мимо группы людей или подходит к стоящему (сидящему) человеку;
- человек, обгоняющий знакомого.

Этикет в университете, ориентирующийся на деловой кодекс поведения, устанавливает приоритет вышестоящего по должности, поэтому преподаватели и сотрудники, вне зависимости от пола и возраста, первыми приветствуют руководителей подразделений и учреждения. В затруднительной ситуации и при равных статусах людей первым приветствует тот, кто вежливее. Вообще не надо бояться здороваться первым, так как это говорит не только о воспитанности человека, но и его внутренней свободе и готовности к открытому общению. Следует заметить, что вежливый преподаватель всегда отвечает на приветствие студента, даже если он очень устал, а здороваться в течение дня приходится со многими. Причем не следует ограничиваться кивком головы при непосредственной встрече на близком расстоянии, нужно обязательно произнести слова приветствия. Конечно же, это правило распространяется и на коллег.

Инициаторами рукопожатия являются старшие по должности и возрасту, при равных же статусах первенство не имеет значения. Если студент, по незнанию, первым протянул руку преподавателю, нужно ее пожать, но при удобном случае – тактично сказать о допущенной ошибке с тем, чтобы в последующем этот студент не попал в неловкую ситуацию. Вместе с тем рукопожатиями не стоит увлекаться, от привычного ритуала лучше отказаться, если он может мешать окружающим (в коридоре, столовой и т. д.).

Согласно традициям учебного заведения студенты приветствуют стоя вошедшего в аудиторию преподавателя. При этом важно, чтобы не только все из них вставали, но и делали это красиво и энергично, следя за своей осанкой и приводя тело в состояние бодрости. Ведь тем самым студенты не только вежливо здороваются с преподавателем, но и приходят в состояние «боевой готовности», настраиваясь на серьезную работу. В начале занятия преподавателю следует обратить внимание на состояние аудитории. В учебном помещении не должно быть верхней одежды, на столах – посторонних предметов, только учебники и письменные принадлежности, а телефоны могут использоваться только для выполнения заданий, предложенных преподавателем. Состояние подоконников создает общее впечатление об аудитории, поэтому на них не должно быть бытовых предметов, только цветы и элементы декора. Эти, так называемые мелочи, очень важны, ведь внимание к ним приучает к порядку и организованности, столь необходимым в учебе и, конечно же, в будущей профессиональной деятельности.



Следует заметить, что при вхождении в учебную аудиторию во время занятий представителей ректората, деканата, учебной части, заведующего кафедрой и гостей университета, воспитанный преподаватель встает вместе со своими студентами в знак приветствия, подавая, тем самым добрый пример своим воспитанникам. Подобным образом он поступает и в том случае, если перечисленные лица, особенно руководители учреждения, входят в преподавательскую комнату. При этом вставать при появлении заведующего кафедрой не обязательно, так как с ним преподаватель постоянно контактирует в процессе повседневной работы.

Общение студента с преподавателем по телефону или посредством сообщений предполагает строгое соблюдение правил речевого общения. Следует поприветствовать преподавателя, назвав его по имени-отчеству, четко представиться, кратко изложить свой вопрос, затем, получив ответ, поблагодарить и попрощаться. Придя в деканат или в кабинет преподавателя по какому-либо вопросу, нужно соблюсти те же правила, но с учетом особенностей визуального общения. Студенту нужно помнить, что хорошие манеры создают благоприятное впечатление о нем и экономят время всех участников общения.

Эффективность аудиторных занятий зависит не только от компетентности, педагогического таланта преподавателя и подготовленности студентов, но и от взаимного соблюдения правил этикета, чему педагог должен уделять большое внимание. Вместе с тем стоит избегать персональных замечаний, если студент мешает проведению занятия лучше сделать общее наставление, не забыв употребить слово «пожалуйста». С «нарушителем спокойствия», если это будет необходимо, стоит в тактичной форме провести индивидуальную беседу, практика показывает, что это приносит реальную пользу.

Вопросы, появившиеся у студентов во время лекции, лучше задавать перед ее завершением, а во время практического занятия - непосредственно в ходе обсуждения темы. Опоздания студентов сильно мешают проведению занятия, о чем красочно поведала психолог А. Черкасова: «Началась лекция, преподаватель начал что-то рассказывать. Раз хлопнула дверь – вошел опоздавший и пошел шуршать, раскладывая вещи на месте за партой. Два – еще один опоздавший. Три, четыре, пять... Поверь, эти хлопанья дверей и шуршание очень отвлекают твоего преподавателя – каждый раз он автоматически переводит взгляд на вошедшего и сбивается с мысли». К этому следует добавить, что опоздавшие мешают не только преподавателю, но и студентам, настроенным на усвоение материала. Поэтому преподаватель имеет право не пустить таких студентов на первую половину занятия, особенно, если это лекция. Практическое занятие проходит в более демократичной обстановке, поэтому с опоздавшим студентом можно обойтись менее строго.

Преподавателю следует объяснять студентам, что в случае опоздания, как, впрочем, и во всех других ситуациях, в дверь учебной аудитории стучать не нужно, это мешает и отвлекает. Вместе с тем преподавателю не стоит спрашивать студента о причине опоздания, так как это нетактично и нерационально. Опоздав на пару, студент должен спокойно войти в аудиторию, извиниться, и, получив разрешение, сесть на ближайшее свободное место, а после занятия объяснить преподавателю причину опоздания.

Прежде, чем войти в учебную аудиторию для прохождения занятий, студенты должны выпустить выходящих из нее. Вместе с тем существует негласное правило, согласно которому студенты не входят в аудиторию до тех пор, пока ее не покинул преподаватель. Безусловно, это правило выражает уважение к педагогу, но и он должен учитывать потребности студентов, которые во время перемены между парами должны удобно разместиться и немного отдохнуть. Поэтому студенты вправе в тактичной форме сообщить преподавателю о предстоящей паре.

Зачетная неделя и сессия – сложная, ответственная пора и для студентов и для преподавателей. Для того чтобы она проходила в спокойной, комфортной обстановке, необходимо соблюдать простые, но такие важные правила этикета. Так, преподавателю лучше принимать зачет в аудитории, а не в преподавательской комнате. Тогда студенты не будут толпиться под дверью в томительном ожидании, а смогут слушать ответы товарищей и восполнять недостающие знания или придут к мысли, что им еще много надо поработать, чтобы получить заветный зачет. Студент, не сдавший зачет, должен вести себя достойно, не проявляя недовольства, и не хлопаю дверью. А счастливый обладатель заветной записи в зачетке непременно благодарит преподавателя и не забывает попрощаться.

Комфортное пребывание в родном университете в немалой степени зависит и от корректного поведения его обитателей в коридорах и на лестницах. И здесь существуют простые правила, которые нетрудно соблюдать. Передвигаясь по лестнице и коридору надо строго придерживаться правой стороны. Чтобы не мешать идущим навстречу людям, сумки, пакеты и другие вещи, по возможности, нужно нести в правой руке.

При одновременном перемещении большого количества студентов по коридорам университета нужно подстраиваться под общую скорость потока. В этих условиях, и убыстрение, и замедление шага будет мешать окружающим. Не следует останавливать знакомого на лестнице или посередине коридора для того, чтобы поговорить. Нужно отойти в сторону, чтобы не мешать окружающим.

Воспитанные студенты перед дверью аудитории не заполняют весь коридор, а располагаются компактно, вдоль стены. Некоторые студенты имеют некрасивую привычку сидеть в коридоре на корточках вдоль стены, такое поведение унижает самого студента и ставит в неловкое положение проходящих мимо него людей. А использование нецензурной брани, которую порой можно услышать в стенах вуза, свидетельствует о грубости, неумении себя контролировать и неуважении к родному университету, его имиджу.

Нечаянно задев кого-либо, нужно обязательно извиниться. В ответ вежливый человек доброжелательно ответит: «Ничего страшного», «Все нормально», «Не стоит беспокоиться» или просто дружелюбно улыбнуться. Признание оплошностей и умение их простить – очень важная часть жизни и культуры! Это создает атмосферу добра и взаимопонимания, поднимает настроение. За все вежливые поступки людей обязательно надо благодарить. Воспитанные люди придерживают дверь, пропускают вперед, поднимают оброненные вещи по доброй воле, из желания помочь, поэтому их нужно поощрить добрым словом или благодарной улыбкой.

Воспитанные преподаватели и студенты вежливы со всеми работниками университета. Они следуют правилам хорошего тона не только в деканате и преподавательской, но и в библиотеке, бухгалтерии, столовой. Так, в столовой нужно соблюдать очередь и тишину, непременно снимать верхнюю одежду, вовремя сдавать подносы, быть вежливыми и предупредительными.

Соблюдение правил этикета делает университетскую жизнь более цивилизованной, способствует установлению атмосферы сотрудничества, доверия и добра, помогает успешно осуществлять поставленные задачи.

#### **1.4 Тест для самоконтроля знаний**

##### ***Этикет это...***

а) совокупность правил поведения, касающихся внешнего проявления отношения к людям;

б) принятые в обществе представления о хорошем и плохом, правильном и неправильном, добре и зле, а также совокупность норм поведения, вытекающих из этих представлений;

в) совокупность верований, убеждений, ценностей, норм и образцов поведения, которыми руководствуется большинство членов общества;

г) достойные формы поведения.

***«Золотое правило» нравственности, которое лежит в основе этикета, гласит...***

а) живи и не мешай жить другим;

б) поступай с другими так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой;

в) никогда не ставь людей в неловкое положение;

г) всех уважать, никого не обижать.

##### ***Культура поведения это...***

а) свод общепринятых правил поведения;

б) действия и поступки, совершаемые людьми на основе усвоенных принципов, норм и правил;

в) принятые в обществе представления о хорошем и плохом, правильном и неправильном, добре и зле, а также совокупность норм поведения, вытекающих из этих представлений;

г) появляться в джинсах и носить эксклюзивные прически.

***Эстетическая привлекательность поведения как принцип этикета это...***

а) уважительное и доброжелательное отношение к людям;

б) стремление поступать красиво в любой жизненной ситуации, быть привлекательным в глазах окружающих;

в) практическая полезность действий и поступков человека;

г) требовательность к себе и снисходительность к другим.

##### ***Гуманизм как принцип этикета это...***

а) выбор линии поведения в зависимости от места, времени и обстоятельств;

б) уважительное и доброжелательное отношение ко всем людям, вне зависимости от возраста, пола, национальности и общественного положения;

в) соблюдение народных обычаев и традиций;

г) стремление поступать красиво в любой жизненной ситуации, быть привлекательным в глазах окружающих.

## 2 СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И ЭТАПЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ. ОБЩЕНИЕ, КАК СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

**Цель занятия:** ознакомление обучающихся с механизмами социальной адаптации, установление и развитие доброжелательных взаимоотношений в процессе общения.

**2.1 Социальная адаптация и этапы социализации. Социальный статус. Социальная адаптация** – процесс активного приспособления человека к условиям социальной среды, который включает в себя знания, навыки и умения человека взаимодействовать с внешним миром и людьми.

После своего поступления в университет обучающийся вынужден в течение всей студенческой жизни приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, или, другим словом, адаптироваться к ней. В нашем случае, это процесс вхождения студента-первокурсника в новые для него условия обучения. Окружающие в то же время также должны научиться взаимодействовать с ним.

Куратор академической группы может способствовать адаптации обучающихся своей курируемой группы к жизни в стенах университета, факультета, курса. Для обучающихся первого курса с поступлением в университет изменяется привычная обстановка и они оказываются в новых для себя условиях, им необходимо будет к ним приспособиться, чтобы чувствовать себя комфортно.

Цель адаптации обучающихся к учебному процессу – достижение гармонии при взаимоотношении обучающихся между собой, с другими сокурсниками, и с окружающим миром.

Задача куратора грамотно применить механизм психологической адаптации для обучающихся своей курируемой группы, чтобы ими не было совершенно каких-либо ошибок с первых же дней обучения в университете.

Рассмотрим несколько вариантов психологической адаптации (рисунок 1). Понятие это включает в себя следующие способы: метод проб и ошибок; формирование реакции; наблюдение; латентную адаптацию; инсайт; рассуждения.

**1) Метод проб и ошибок** заключается в том, что, решая какие-то жизненные проблемы и встретив на этом пути препятствия, человек старается их преодолеть, используя уже имеющийся у него жизненный опыт. И только тогда, когда проблема не решается при использовании знакомого способа, он начинает искать новые возможности для ее решения, т. е. метод основан на собственном жизненном опыте, также куратор может подсказать решение исходя из своего жизненного опыта.

**2) Формирование реакции** – метод, представляющий собой что-то похожее на «дрессировку», когда поощрение за совершенное действие стимулирует повторять его с дальнейшим улучшением. Такой способ используется не осознанно родителями по отношению к детям. Например, окончишь четверть без троек, купим игровую приставку. В учебном заведении чтоб получить зачет автоматом, необходимо выполнить ряд требований, отсутствие пропусков, высокие оценки, написать реферат, сделать доклад и т. п., и как следствие, например, зачет автоматом.

## ВАРИАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ:



Рисунок 1

Варианты психологической адаптации

**3) Наблюдение.** Когда человек попадает в новую для себя среду, он начинает присматриваться к поведению окружающих и невольно им подражать. Постепенно в процессе адаптации в новой среде он уже начинает совершать действия, не задумываясь, как он это делает и зачем. Со временем у человека полностью вырабатывается линия поведения, принятая в этом обществе. Невольно подражает людям, которые уже адаптировались к условиям взаимодействия в этом обществе.

**4) Латентная адаптация.** Взаимодействуя с окружающим миром, человек постоянно получает из него какие-то сигналы, но не все из них воспринимаются на уровне сознания. Какая-то часть воспринимается; другая понимается, но не чётко, третья – не осознаётся вовсе. Большая часть всей информации остается в подсознании, которая и достается оттуда по мере необходимости при взаимодействии с обществом и возникновении ситуации.

**5) Инсайт.** В человеческой памяти хранится огромное количество информации, которая помогает правильно реагировать на ту или иную ситуацию. Способ инсайта заключается в том, что при возникновении какой-то проблемы поступивший в мозг сигнал из всех возможных вариантов находит для ее решения оптимальный. Обычно решение спонтанно и уникально, поэтому инсайт похож на творческий процесс.

**6) Рассуждения.** Когда человек попадает в незнакомую ситуацию или сталкивается с проблемой, он, обсуждая проблему или незнакомую ситуацию, начинает искать способ, позволяющий к ней приспособиться. Выводы и принятые решения, полученные в результате рассуждений, в дальнейшем используются или применяются при возникновении аналогичных ситуаций.

С поступлением в университет важна социальная адаптация обучающихся. Это и приспособление студента к социуму, в который он вошел, и взаимоотношения с коллективом, где проходит его учебная деятельность.

При вживании в новую социальную среду человек проходит следующие **этапы социализации:**

– **внедрение в данную группу** (у первокурсников это знакомство друг с другом);

– **полное согласие с принятыми в этой среде нормами поведения и ценностями** (для этого куратор объясняет основные нормы поведения в вузе и в общежитии);

– **занятие активной позиции полноправного члена** в этой среде, чтобы способствовать скорейшему удовлетворению взаимных интересов.

Если же обучающемуся не удастся приспособиться к новому окружению в этой среде, он может столкнуться с проявлением негативного к себе отношения и напряженностью. Поэтому роль куратора в решении социальной адаптации имеет существенное значение.

Успех и психологическое благополучие любой академической группы зависят не только от крепкого состава обучающихся, но и от каждой отдельно взятой личности. Понятие адаптации обучающихся в новом учебном заведении включает в себя целый ряд мероприятий, направленных на развитие его мотивации – как внешней (материальной), так и внутренней (личностной).

Чтобы у обучающихся курируемой группы появилось желание включиться в жизнь группы, необходимо их к этому подтолкнуть, проведя ряд *мероприятий* (рисунок 2).

**а) тренинги**, пройдя которые обучающийся сможет быстрее влиться в коллектив (в нашем вузе для этого есть все условия, например, приглашение на час куратора психолога, беседы со студентами-активистами, различные встречи в коворкинг-центре и т. п.);

**б) контроль над каждым обучающимся**, особенно в первое время, индивидуальное общение куратора с каждым обучающимся;

**в) выполнение поручений**, которые будут способствовать быстрейшему налаживанию неформальных связей с коллективом;

**г) единое информационное пространство**, которое даст обучающимся оперативно получать информацию о событиях, происходящих в университете, факультете. Сейчас это очень развито и доступно, соцсети, беседы в группах и т. п.

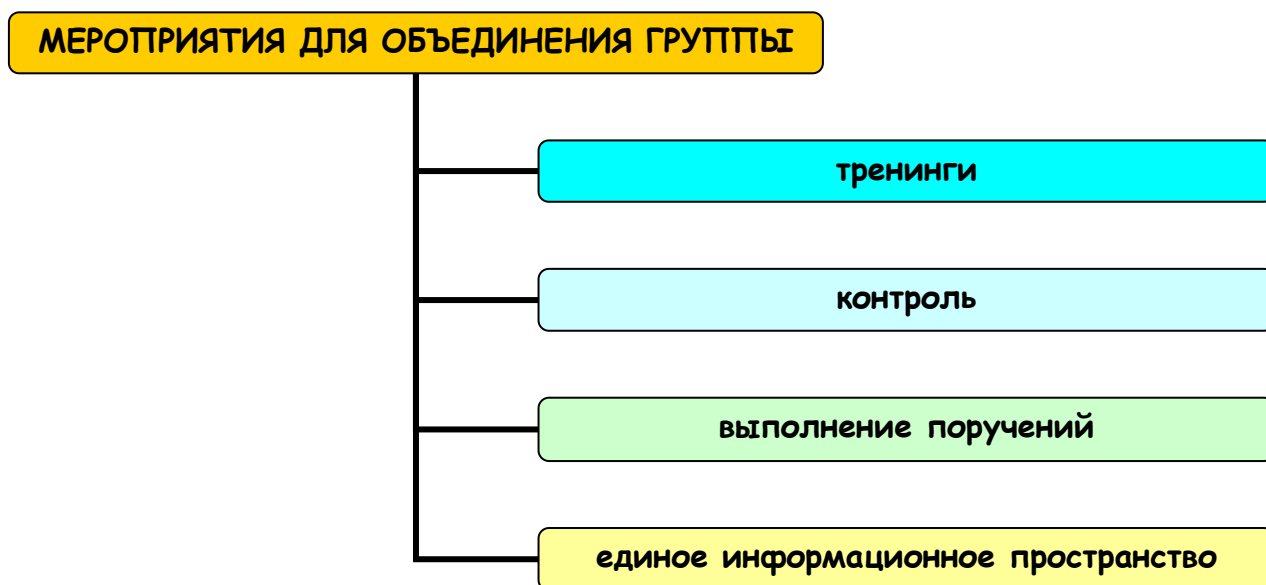


Рисунок 2

Мероприятия, используемые для объединения группы

Чем быстрее проходит адаптация обучающихся в университете, тем намного выше эффективность работы обучающихся – их образование и становление специалистами.

*Социальный статус* – это обязанности и права обучающегося в системе социальных связей, групп, факультета, университета. Он включает в себя обязанности (роли-функции), которые обучающийся должен выполнять в данной социальной общности (учебной группе), связи (учебном процессе), системе (вузе).

*Права* – это те обязанности, которые должны выполнять по отношению к индивиду другие люди, социальная связь, социальная система. Например, правами обучающегося в вузе (и одновременно обязанностями по отношению к нему администрации вуза) являются: наличие высококвалифицированных преподавателей, учебной литературы, теплых и светлых учебных помещений и т. п. А правами администрации вуза (и одновременно обязанностями обучающегося) являются требования к обучающемуся посещать занятия, изучать учебную литературу, сдавать экзамены и т. п.

В разных группах один и тот же индивид имеет разный социальный статус. Например, талантливый шахматист в шахматном клубе имеет высокий статус, а в академической группе может иметь низкий. Это – потенциальная причина фрустраций и межличностных конфликтов. Характеристиками социального статуса являются престиж и авторитет, представляющие признание окружающими заслуг индивида.

Работа куратора академической группы заключается в грамотном разрешении конфликтных ситуаций между предписанными и приобретенными статусами обучающихся, с целью определения роли каждого обучающегося в учебном процессе и группе.

**2.2 Общение, как средство организации совместной деятельности и взаимоотношений.** *Общение* – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение), порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса:

- *коммуникацию* (обмен информацией);
- *интеракцию* (обмен действиями, взаимодействие);
- *социальную перцепцию* (восприятие и понимание партнера, т. е. взаимовосприятие).

В результате общения между людьми устанавливаются и развиваются контакты и связи, и порождается потребность в совместной деятельности.

Вне общения невозможна человеческая деятельность.

Можно выделить восемь функций (или целей) общения (рисунок 3).

**1) контактная**, цель которой – установление контакта как состояния обоюдной готовности к приему и передаче сообщения и поддержания взаимосвязи в форме постоянной взаимоориентированности. Основная цель – установление контакта с собеседником;

**2) информационная** – прием-передача каких-либо сведений в ответ на запрос, обмен мнениями, замыслами, решениями и т. д.; Основная цель – получение необходимой информации;

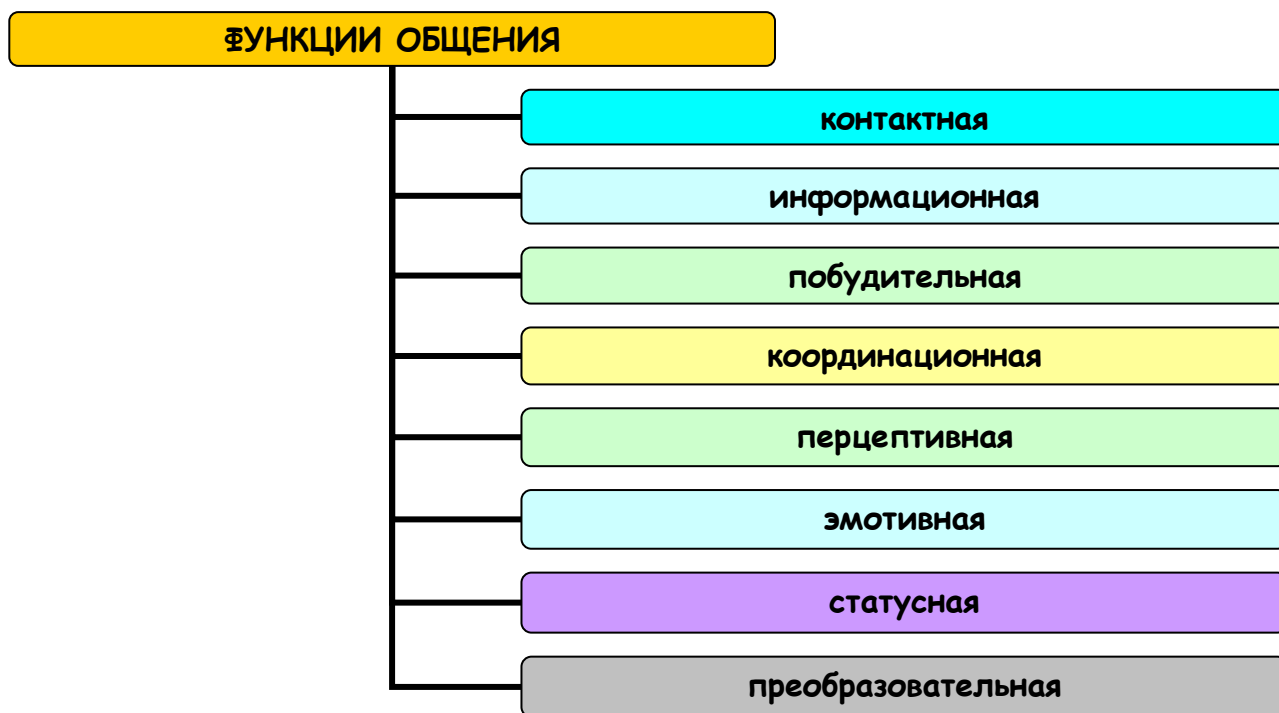


Рисунок 3  
Функции (или цели) общения

**3) побудительная** – стимуляция активности партнера по общению, направляющая его на выполнение определенных действий;

**4) координационная** – взаимное ориентирование и согласование действий при организации совместной деятельности;

**5) перцептивная (или понимание)** – адекватное восприятие смысла сообщения, понимание друг друга (понимание намерений, установок, переживаний, состояний и т. д.);

**6) эмотивная (или обмен эмоциями)** – это возбуждение в собеседнике нужных эмоциональных переживаний, а также изменение с его помощью собственных переживаний и состояний;

**7) статусная (или установление отношений)** – осознание и форсирование своего места в системе ролевых, статусных, деловых, межличностных и прочих связей сообщества, в котором предстоит действовать человеку;

**8) преобразовательная (или оказание влияния)** – изменение состояния, поведения, личностно-смысловых образований партнера, в том числе его намерений, установок, мнений, решений, представлений, потребностей, действий, активности и т. д.

Таким образом, общение – многоаспектная деятельность человека.

Общение развивает:

- речевую технику (культуру речи);
- служит основой познания друг друга и самосовершенствования;
- обеспечивает психологический комфорт личности (спасая от одиночества и непонимания окружающих);
- дает возможность самореализации;
- обеспечивает взаимодействие людей в результате изменения поведения;
- служит основой профессиональной деятельности.



От умения людей общаться зависит общее благополучие, настроение и здоровье.

Древнегреческий философ, оратор, политик, Марк Тулий Цицерон писал: «Красноречие есть нечто такое, что дается труднее, чем это кажется, и рождается из не очень многих знаний и стараний».

Роль куратора в процессе проведения кураторских часов на протяжении всего учебного года своим примером, внешним видом, подачей информации, умением слышать и слушать собеседника научить обучающихся тонкостям правильного грамотного общения, как между собой, так и с другими собеседниками в профессиональном плане.

*Отдельный человек, как нечто обособленное, не заключает человеческой сущности в себе ни как в существе моральном, ни как в мыслящем. Человеческая сущность на лицо только в общении, в единстве человека с человеком, в единстве, опирающимся лишь на реальность различия между Я и ТЫ.*

*Людвиг Фейербах. Немецкий философ*

## **2.3 Тест для самоконтроля знаний**

### ***Понятие «Адаптация» включает в себя...***

а) взаимное ориентирование и согласование действий при организации обучения;

б) знания, навыки и умения человека взаимодействовать с внешним миром и людьми;

в) умение слышать и слушать собеседника;

г) обучение тонкостям правильного грамотного общения.

***Выберите основную цель процесса адаптации обучающихся к учебному процессу***

а) достижение гармонии при взаимоотношении обучающихся между собой, с другими сокурсниками, и с окружающим миром;

б) освоить механизм психологической адаптации в группы;

в) знакомство с преподавателями, учебной литературой и аудиториями;

г) грамотное разрешение конфликтных ситуаций.

### ***К вариантам психологической адаптации относят:***

а) впечатление; стимуляция активности; адекватное восприятие; социальная связь;

б) установление контакта; сообщения; социальная система; процесс восприятия;

в) метод проб и ошибок; формирование реакции; наблюдение; латентная адаптация; инсайт; рассуждение;

г) общение; социальный статус, разрешение конфликтных ситуаций.

### ***Общение - это способ...***

а) организации совместной деятельности и взаимоотношений включенных в нее людей;

б) познания другого и формирование контроля над его поведением;

в) оперативного получения информации о событиях в группе;

г) адаптации студента к образовательной среде.

**Перцепция – это...**

- а) процесс постоянной взаимоориентированности обучающихся;
- б) способность по внешности человека, его одежде, манере говорить и поведению определять его социально-психологические характеристики;
- в) установление контакта для приема и передачи сообщений и поддержания взаимосвязи;
- г) процесс восприятия и познания одним обучающимся другого (процесс взаимовосприятия).

### **3 ФОРМЫ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ И КОММУНИКАТИВНЫХ ПРЕГРАД**

**Цель занятия:** ознакомление обучающихся с видами, формами и способами межличностного взаимодействия и преодоления психологических и коммуникативных барьеров.

**3.1 Формы межличностного взаимодействия. Межличностное взаимодействие** – это общение людей, каждый из которых обладает своими уникальными специфическими качествами и которые раскрываются в ходе взаимодействия.

В основе межличностного взаимодействия лежит контакт двух и более людей, подразумевающий последовательные и логически обоснованные реакции на действия друг друга.

Межличностное взаимодействие может принимать различные формы, но оно всегда приводит к изменению поведения, характера взаимоотношений, эмоционального состояния и т. д.

Межличностное общение подразделяется на следующие типы (рисунок 4).

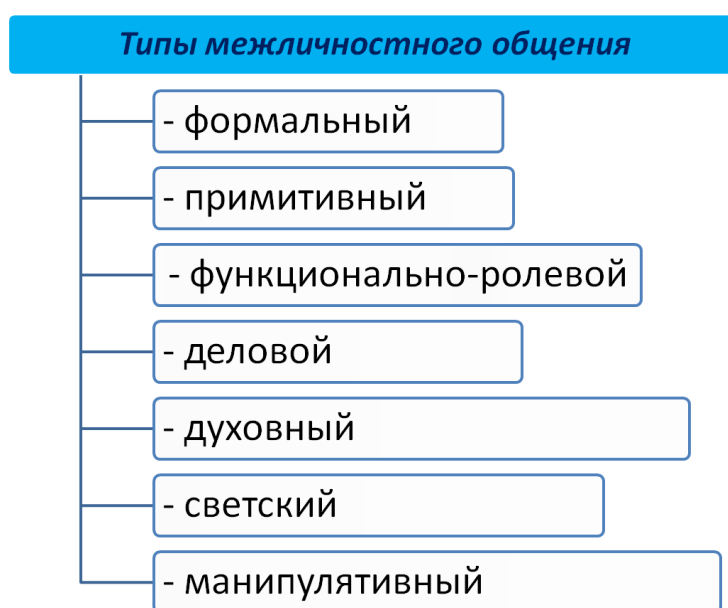


Рисунок 4  
Типы межличностного общения

**1) Формальный тип (контакт масок).** Происходит без учёта психологических и других особенностей собеседников. Люди прибегают к искусственно транслируемой строгости, вежливости, учтивости, заинтересованности, безразличия. Такие маски позволяют скрыть истинные эмоции и отношение. Человек, прибегающий к формальному типу общения, не стремится проанализировать и учесть особенности собеседника. В современных условиях формальный тип общения обеспечивает «эмоциональную стабильность», предотвращая эмоциональные перегрузки и выгорание.

**2) Примитивный тип.** При этом способе общения происходит оценка собеседника с применением ярлыков. Потенциальных партнеров по коммуникации делят на «полезных» (нужных) и «бесполезных» (мешающих). Люди, выстраивающие взаимодействие в рамках примитивного общения, ориентированы на «полезных» оппонентов, благодаря которым можно достигнуть поставленных целей. Людей из второй группы (т. е. бесполезных, мешающих) при этом игнорируют или в грубой форме отказывают в общении. После того, как цель достигнута, «полезные» оппоненты переходят в категорию «бесполезных».

**3) Функционально-ролевой.** Это общение в рамках социальных ролей (например, продавец – покупатель, заказчик – исполнитель, преподаватель – обучающийся, начальник – сотрудник и т. д.). Взаимодействие происходит с учетом регламентированных норм и средств общения. Личность собеседника имеет меньшее значение, чем его социальная роль.

**4) Деловой тип.** Общение ориентировано на достижение цели в виде зафиксированной договоренности. При этом учитывается как деловой интерес, так и особенности партнера по общению, его характер, возраст, настроение. При чём интересы дела всегда превалируют над личностными данными.

**5) Духовный тип.** Общение ради самого общения (допускаются разговоры на любую тему). Чаще всего такое взаимодействие происходит между близкими людьми (родственниками, друзьями, влюбленными), понимающих чувства и мысли собеседника по интонации голоса. Духовное общение подразумевает высокий уровень взаимопонимания и наличие сформировавшихся представлений о собеседнике.

**6) Светский тип.** Это взаимодействие в рамках «кодекса», строгое соответствие нормам вежливости и обсуждение только тех тем, которые получили одобрение в светском обществе. Для данного типа общения характерна закрытость и отказ от транслирования альтернативных позиций. Собеседники ведут себя крайне дипломатично. Но при этом, за маской вежливости скрывают свои мысли.

**7) Манипулятивный тип.** Общение, направленное на получение выгоды от оппонента. Человек, придерживающийся этого типа общения использует такие приёмы, как лесть, демонстрация благосклонности, запугивание, шантаж, обман и т. д.).

### **3.2 Виды психологических барьеров и коммуникативных преград.**

В современном мире в условиях тесного человеческого взаимодействия, в разных сферах деятельности возникают различные трудности, или барьеры.

Психологические барьеры возникают в следствие индивидуально-психологических особенностей людей, которые вступают в процесс общения (например, скрытность, скромность, различия в типах темперамента), а также в ре-

зультате особенностей отношений между партнерами (например, недоверие, антипатия).

Определяющим для возникновения ситуаций непродуктивного общения становятся личностные аспекты. В связи с тем, что каждый человек воспринимает события и явления окружающего мира субъективно, оценивает их с точки зрения своего индивидуального опыта, ему иногда бывает сложно понять партнера по общению, у которого другая точка зрения и другие особенности восприятия.

Рассмотрим основные **виды психологических барьеров** (рисунок 5):

**1) Эстетические барьеры** – возникают в ситуации, когда человеку не нравится внешний вид собеседника. Это может касаться особенностей его внешности, стиля одежды, определенных деталей гардероба. Можно пытаться не замечать раздражающие особенности: неряшливый вид, необычные черты лица, тембр голоса или сильную жестикуляцию, но внимание с сути разговора всё равно будет переключаться на эти детали.

**2) Интеллектуальные барьеры** – заключаются в отличиях типов мышления, скорости протекания мысленных операций и различиями уровня интеллектуального развития. Например, общение оптимиста и пессимиста не всегда можно назвать продуктивным, ведь один будет искать в любой ситуации плюсы и пути выхода, а второй – акцентировать внимание на негативе. К интеллектуальным можно отнести барьер некомпетентности, когда человек не разбирается в обсуждаемой теме, что вызывает у партнера по общению чувство огорчения или раздражения.

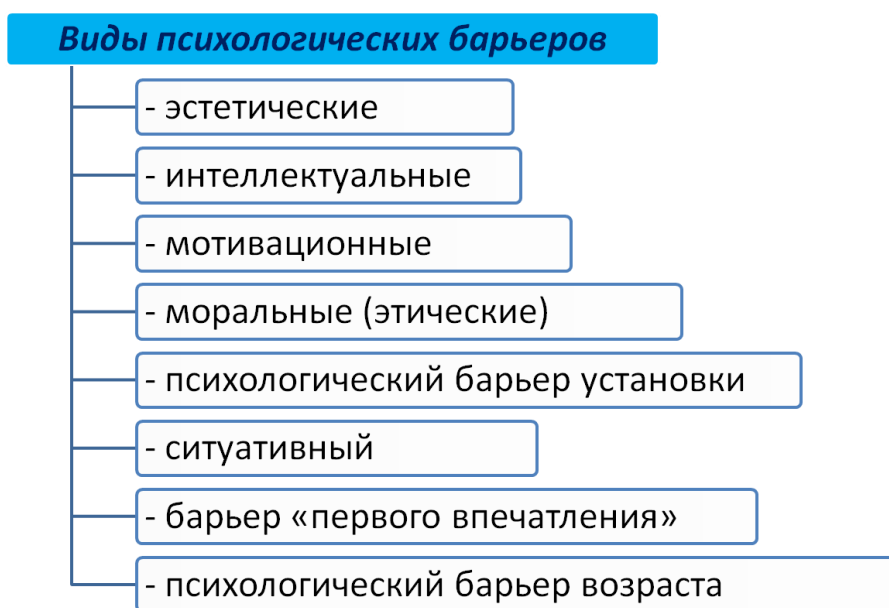


Рисунок 5  
Основные виды психологических барьеров

**3) Мотивационные барьеры** – проявляются, когда у людей занятых одним общим делом разные взгляды и цели на него, что приводит к непониманию, искаженному восприятию информации. Например, семейный отдых будет испорчен, если каждый участник стремится исполнить свои планы: мама хочет к морю, папа на рыбалку, а дети надеются остаться одни дома.

**4) Моральные или этические барьеры** – эффективности общения мешает несовместимость нравственных позиций, принципов, взглядов. Это самый

труднопреодолимый психологический барьер. Даже если обе стороны будут заинтересованы в конструктивном диалоге, в процессе они столкнутся с разногласиями. Например, взрослому человеку очень непросто отказаться от своих устоявшихся взглядов и принципов.

**5) Психологический барьер установки** – если у человека есть негативная установка по отношению к партнеру (т. е., есть причина негативно относиться к собеседнику), то его слова воспринимаются не объективно, часто с внутренним протестом. Возникать он может в результате предыдущего опыта общения или на основе отзывов других людей. И, несмотря на то, что он сам устанавливает такие связи, даже при желании, изменить своё отношение может быть непросто.

**6) Ситуативный барьер** (или барьер отрицательных эмоций или плохого физического состояния). Иногда проблемы в общении возникают, когда у человека плохое настроение или самочувствие, и он не настроен на установление контакта с другими. Ежедневно у каждого человека возникают ситуации, которые влияют на настроение. Испытывая негативные эмоции, не получится построить открытый конструктивный диалог.

**7) Барьер «первого впечатления»** – человек испытывает внутренний страх при первой встрече с кем либо. Страх связан с переживаниями о том, что он не сможет произвести впечатление и понравиться собеседнику, а возможно, сделает и скажет ещё и лишнее, что напрочь оттолкнёт окружающих. Поэтому многие люди при первом знакомстве стараются остаться сдержанными, молчаливыми и безынициативными, т. к. в этом случае неудачная встреча не нанесет большого вреда самолюбию.

**8) Психологический барьер возраста** – часто встречающаяся ситуация, это непонимание между людьми разного возраста, которые не понимают поступков и мыслей другого поколения. Такая ситуация может стать причиной конфликтов как в семье, так и на работе.

Коммуникативные барьеры возникают, если между собеседниками есть несоответствие словесного запаса. К этой группе также относятся проблемы, связанные с отсутствием аналогий понятий в разных языках и другие сложности перевода.

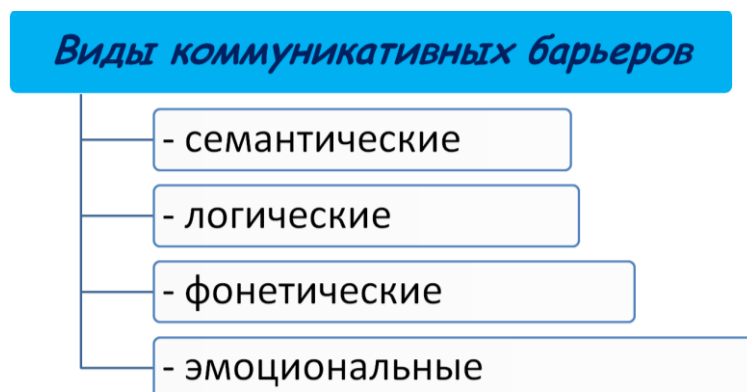


Рисунок 6  
Основные виды коммуникативных барьеров

Рассмотрим основные **виды коммуникативных барьеров** (рисунок 6):

**1) Семантические барьеры** – возникают, когда партнеры по общению под аналогичными понятиями подразумевают разные вещи. Например, один

человек фразу «хороший метод достижения цели» понимает, как способ, который не навредит окружающим людям, а другой – как стратегию достижения желаемого любой ценой, даже если окружающие пострадают. Это следствие многозначности слов, концепций, терминов.

2) **Логические барьеры** – проявляются, если человек не умеет четко и последовательно формулировать и выражать свои мысли. В таком диалоге нарушаются причинно-следственные связи, и часто происходит подмена понятий. Например, монолог может быть длинным и сложным, к которому теряется интерес, и приводит к тому, что собеседник не предпринимает попытки внимательно слушать и переосмысливать сказанное.

3) **Фонетические барьеры** – это плохая техника речи у говорящего. Когда слова звучат нечетко и непонятно, или слишком быстро, что затрудняет восприятие информации.

4) **Эмоциональные барьеры** – когда получив какую-либо информацию, человек больше придает значение своим чувствам (эмоциям). Из-за этого упускает реальные факты, смысл сказанного, и как следствие усложняется процесс взаимодействия.

Человека в современном мире невозможно представить без речевых коммуникаций. Каждый день приходится общаться на работе или учебе, с друзьями или коллегами. Но настоящей проблемой могут стать барьеры, которые мешают грамотно общаться с окружающими и отделяют человека от нормальной жизни.

Один из самых распространенных барьеров является **комплекс неполноценности** – это совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой.

Люди с низкой самооценкой считают, что они хуже других, не видят своих достоинств и предпочитают проживать свою жизнь тихо и спокойно. Но на самом деле, стоит только сменить имидж, начать работать над собой и улыбаться трудностям, как потребность в общении появляется сама собой. Неуверенность в себе проходит с практикой. Психологи советуют не обходить людей стороной, а как можно чаще пробовать поддерживать разговор.

Еще одной проблемой в общении может стать **завышенная самооценка** – это переоценивание человеком своих возможностей, ориентация исключительно на успех любого мероприятия, в котором он участвует, идеализация собственной личности.

Комплекс превосходства проявляется в предвзятом отношении к окружающим людям. Человек чувствует себя лучше остальных и считает, что разговаривать с ними можно неуважительно и свысока. Конечно, такое отношение никого не устраивает, и контактов с такой личностью скорее всего будут стараться избегать. Но если человек сам понимает причину трудностей в общении, то справиться с ними поможет самоконтроль и лояльное отношение к обществу. При разговоре, можно попробовать найти в собеседнике положительные черты, благодаря этому беседа пройдет более комфортно для обеих сторон.

Проблема заключается в том, что причины возникновения сложностей общения не осознаются людьми. Особенно актуально это для психологических барьеров. Если коммуникативные преграды воспринимаются сразу и для их устранения достаточно уточнить смысл сказанного, переформулировать пред-

ложения и поработать над речью, то психологические сложности являются следствием подсознательных установок и плохо поддаются контролю.

Часто, случается так, что человек просто боится вступать в контакт с кем-либо. Например, не найти нужных слов, показаться глупым или сказать что-то не то. Появляется страх быть не принятым и осужденным. Возможно, у человека не хватает навыков общения или недостаточный словарный запас. Выход из такого положения – **практика общения**, для устранения барьеров и преград, для этого можно:

- тренироваться перед зеркалом, как бы разговаривая с воображаемым другом;
- вести переписки в интернете, ведь не имея возможности смотреть на собеседника, выражать свои мысли гораздо легче;
- больше читать и развивать словарный запас, чтобы подбирать слова для любой ситуации;
- оставаться самим собой и не бояться о том, что подумают другие;
- следить за своей внешностью и манерами общения, они должны соответствовать ситуации;
- воспринимать собеседника объективно и безоценочно.

### **3.3 Тест для самоконтроля знаний**

***Межперсональное общение – это...***

- а) способ четко и последовательно выражать свои мысли;
- б) общение людей, каждый из которых обладает своими уникальными специфическими качествами;
- в) ежедневное общение с людьми, имеющими негативную установку по отношению к собеседнику;
- г) общение с искусственно транслируемой строгостью, вежливостью и учтивостью, чтобы скрыть свои подлинные эмоции.

***Эстетические барьеры общения относят к:***

- а) коммуникативным барьерам;
- б) психологическим барьерам;
- в) фонетическим барьерам;
- г) мотивационным барьерам.

***Выберите 3 основных вида коммуникативных барьеров:***

- а) семантические, логические, фонетические;
- б) эстетические, интеллектуальные, мотивационные;
- в) моральные, этические, негативные;
- г) деловые, духовные, светские.

***Общение, направленное на получение выгоды от оппонента, при этом общающийся, для достижения своей цели использует определенные средства: лесть, демонстрацию благосклонности, шантаж, обман и т. п. Такой тип взаимодействия относят к одному из типов межличностного общения (выберите один тип):***

- а) интеллектуальный тип межличностного общения;
- б) деловой тип межличностного общения;
- в) светский тип межличностного общения;
- г) манипулятивный тип межличностного общения.

*Индивидуально-психологические особенности людей (скрытность, скромность, различия в типах темперамента) и особенности отношений между партнерами (недоверие, антипатия) часто являются причиной...*

- а) этических барьеров;
- б) интеллектуальных барьеров;
- в) психологических барьеров;
- г) скрытых барьеров.

## **4 КОНФЛИКТ: ПРИЧИНЫ, РАЗВИТИЕ И СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ**

**Цель занятия:** формирование представлений о конфликтах, выяснение причин возникновения конфликтов и обучение приемам профилактики и способам разрешения конфликтных ситуаций.

**4.1 Причины возникновения и классификация конфликтов.** *Конфликт* – это проявление объективных или субъективных противоречий, выражающихся в противоборстве сторон.

Конфликты случаются постоянно, их мало кто любит, большинство людей пытаются понять, как жить без конфликтов. Чтобы научиться бесконфликтному общению, следует понять причины возникновения конфликтов.

Причин возникновения конфликтов масса – от социально-экономической обстановки в стране до плохого настроения. Наверняка замечали, что в плохом настроении чаще допускаются грубые выражения и повышается голос. Кто-то на это может обидеться, вот вам и начало конфликта. Поэтому перечислить все предпосылки для развития конфликта невозможно.

Рассмотрим *причины возникновения конфликтов*:

**1) Объективные причины.** К ним относят столкновение интересов разных людей, слабое использование процедур разрешения противоречий, недостаточная разработанность этих процедур.

**2) Организационно-управленческие причины.** Эта группа относится к рабочим конфликтам. Сюда входят неэффективная организация работы в компании, несоответствие работника занимаемой должности, ошибки подчиненных и руководителей, допущенные в процессе работы.

**3) Социально-психологические причины.** Они порождают конфликты в ситуациях, когда нет сбалансированности в исполнении своих ролей, неправильная оценка результатов деятельности и т. д.

**4) Личностные причины конфликтов.** Это такие факторы, как особенности характера человека (конфликтные люди чаще являются инициаторами конфликтных ситуаций), недостаточная социальная адаптированность и прочее. Эта группа чаще всего является причиной бытовых конфликтов.

Рассмотрим *классификацию конфликтов*:

**1) Фактические конфликты.** Такие конфликты являются самыми распространенными и самыми простыми для разрешения. Причиной спора является конкретный предмет. Чтобы получить объективное суждение, спорщики обращаются к третьему лицу. Для конфликтов в быту этим лицом часто является



старший родственник или друг, вне дома – руководитель. При невозможности разрешить конфликт на этом уровне, спорщики обращаются в суд.

**2) Конфликты выбора.** Случаются когда стороны затрудняются прийти к соглашению по поводу принятия каких-то действий, метода решения проблемы. Например, споры по поводу выбора подрядчика (в бизнесе) или разногласия о способах воспитания ребенка (бабушка балует, а мама с папой – за строгость).

**3) Конфликты приоритетных целей.** Являются для разрешения самыми сложными, потому что определить первоочередные задачи всегда сложно.

**4.2 Профилактика и стили поведения при конфликте.** Секрет бесконфликтного общения базируется на профилактике конфликтов и умении их решать. К **профилактике конфликтов** можно отнести следующие приемы (рисунок 7):

**1) Практическая эмпатия.** Попробуйте представить себя на месте человека, который вызывает у вас негативные эмоции, возможно в его ситуации вы действовали бы так же. Такой прием часто вызывает чувство сострадания, и желание ссориться с человеком пропадает.

**2) Социальная дискриминация.** Нужно исключить возможности проявления социальной дискриминации, которая будет подчеркивать различия в общественном положении и интеллектуальном развитии. То есть щеголять цитатами из Ницше перед человеком, не имеющем образования не стоит, этим вы легко можете навлечь на себя его гнев.

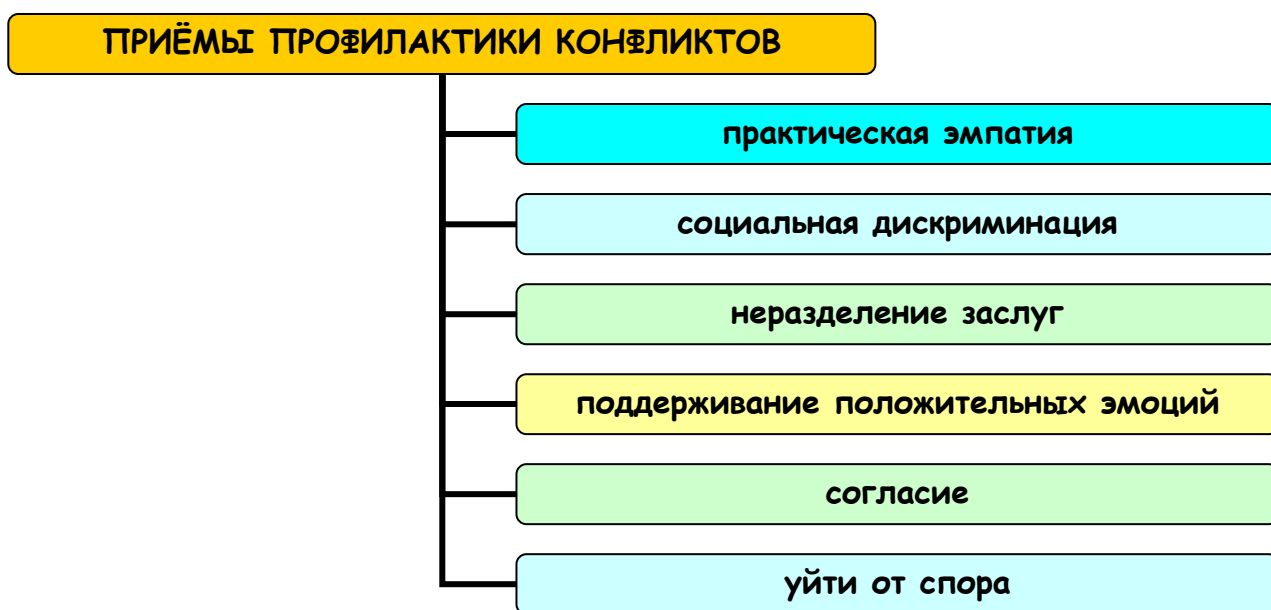


Рисунок 7  
Профилактика конфликтов

**3) Неразделение заслуг.** Часто люди чувствуют себя обделенными почестями, им кажется, что большую часть работы проделали они, а это прошло незамеченным. Такому человеку стоит сказать о его заслугах.

**4) Поддерживание положительных эмоций.** Если вы видите, что собеседник собирается ссориться, старайтесь свести все к шутке, поделитесь с ним положительными эмоциями.

5) **Согласие.** Согласитесь с человеком, когда он рьяно вам доказывает вашу неправоту. Сообщите ему, что возможно вы действительно ошиблись.

6) **Уйти от спора.** Иногда психологи советуют уходить от споров в буквальном смысле этого слова, чтобы дать собеседнику остыть и задуматься о своем поведении.

Умение решать конфликты в основном сводится к способности идти на уступки или находить компромиссы для враждующих сторон.

При любом конфликте должна быть **стратегия поведения** (рисунок 8), основанная на таких стилях поведения как: сотрудничество, компромисс, игнорирование, соперничество, приспособление.

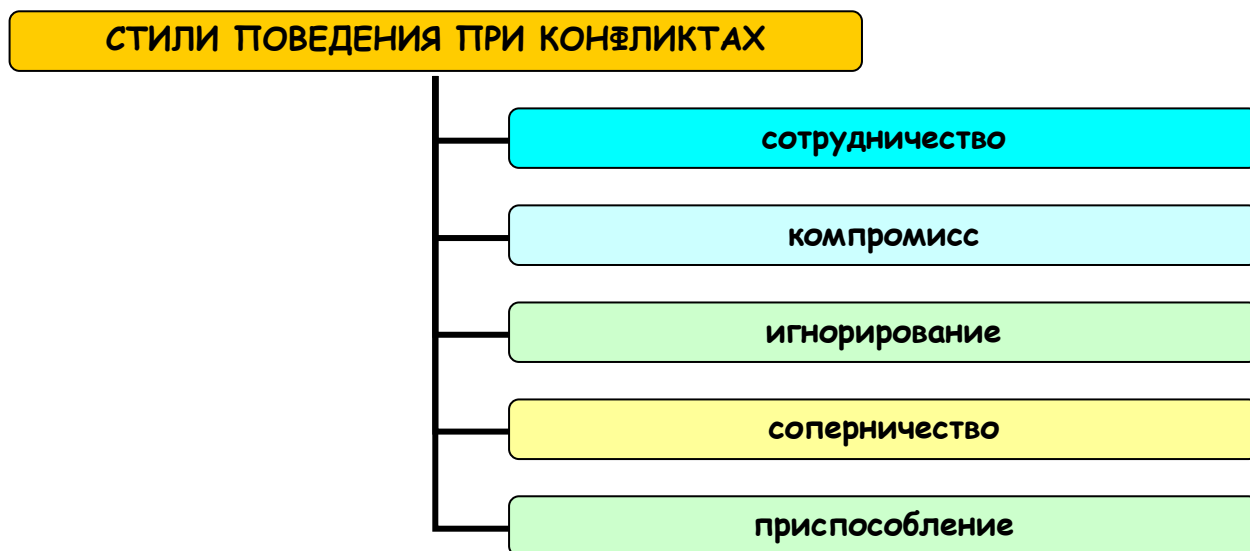


Рисунок 8

Стратегии поведения при конфликтах

1) **Сотрудничество** – это самая трудная модель поведения, но вместе с тем наиболее эффективная из всех. Ее смысл в том, чтобы найти решение, которое удовлетворяло бы интересы и потребности всех участников конфликта. Для этого учитывается мнение каждого, и выслушиваются все предложенные варианты. Обсуждение проходит спокойно, без негативных эмоций. В разговоре для достижения результата используются доказательства, аргументы и убеждения. Такой стиль поведения в разрешении конфликта строится на взаимном уважении и поэтому способствует сохранению прочных и длительных отношений. Однако нужно уметь сдерживать эмоции, четко объяснять свои интересы и выслушивать другую сторону. Отсутствие хотя бы одного фактора делает эту модель поведения неэффективной.

2) **Компромисс** – это уже менее конструктивный стиль поведения в конфликте. Компромисс, тем не менее, имеет место, особенно когда необходимо быстро снять накопившееся напряжение и разрешить спор. Модель напоминает «сотрудничество», но выполняется на поверхностном уровне. Каждая сторона в чем-то уступает другой, поэтому в результате компромисса интересы оппонентов удовлетворяются частично.

3) **Игнорирование** – такой стиль поведения людей в конфликте характеризуется сознательным или бессознательным уклонением от выяснения отношений. Человек, избравший такую стратегию, старается не попадать в неприятные ситуации. Если же они возникают, то просто уклоняется от обсуждения реше-

ний, которые чреваты разногласиями. Чаще всего встречается бессознательное игнорирование, которое является защитным механизмом психики. Игнорирование – это не всегда уклонение от ответственности или бегство от проблемы.

**4) Соперничество** – эта стратегия типична для большинства людей, при которой собеседник старается «перетянуть одеяло на свою сторону». Ценятся только свои интересы, чужие потребности не учитываются, а мнения и доводы просто игнорируются. Конкурирующая сторона пытается заставить принять свою точку зрения всевозможными способами. При таком стиле поведения могут даже использоваться положение и власть. Соперничество неэффективно и редко плодотворно.

**5) Приспособление** – эта стратегия характеризуется отказом от борьбы и изменением собственной позиции. Ситуация сглаживается уступчивостью оппонента, который считает, что лучше сохранить отношения, чем ссориться и добиваться правоты. При таком стиле поведения сторон конфликт забывается, но рано или поздно даст о себе знать. Отказываться от своих интересов совсем не обязательно. К обсуждению проблемы можно вернуться через некоторое время и в более благоприятной обстановке попытаться найти решение.

#### **4.3 Тест для самоконтроля знаний**

***Проявление объективных или субъективных противоречий, выражающихся в противоборстве сторон называется...***

- а) игнорированием;
- б) сотрудничеством;
- в) конфликтом;
- г) дискриминация.

***Выберите причины возникновения конфликтов:***

- а) объективные, организационно-управленческие, социально-психологические, личностные;
- б) компромиссные, игнорируемые, социально-экономические, негативные;
- в) эмпатические, организационные, экспрессивные, социальные;
- г) иронические, сопернические, экономические, характерные.

***Отметьте самые распространенные и простые для разрешения конфликты:***

- а) экспрессивные;
- б) конфликты приоритетных целей;
- в) конфликты выбора;
- г) фактические.

***Стиль поведения людей в конфликте, характеризующийся сознательным или бессознательным уклонением от выяснения отношений, называется...***

- а) приоритетное;
- б) негативное;
- в) игнорирование;
- г) объективное.

***Сотрудничество – это...***

- а) самая трудная модель поведения, но вместе с тем наиболее эффективная. Ее смысл в том, чтобы найти решение, которое удовлетворяло бы интересы

и потребности всех участников конфликта. Для этого учитывается мнение каждого, и выслушиваются все предложенные варианты. Обсуждение проходит спокойно, без негативных эмоций;

б) отказ от борьбы и изменения собственной позиции. Ситуация сглаживается уступчивостью оппонента, который считает, что лучше сохранить отношения, чем ссориться и добиваться правоты;

в) менее конструктивный стиль поведения в конфликте, однако имеет место, особенно, когда необходимо быстро снять накопившееся напряжение и разрешить спор. Модель напоминает «сотрудничество», но выполняется на поверхностном уровне;

г) типичное для большинства людей поведение, при котором собеседник старается «перетянуть одеяло на свою сторону». Ценятся только свои интересы, чужие потребности не учитываются, а мнения и доводы просто игнорируются.

## **5 ПОНЯТИЕ ДЕЛОВОЙ ЭТИКИ. ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ**

**Цель занятия:** освоение норм и правил поведения в любой сфере общественной жизни, формирование у обучающихся навыков самопрезентации.

**5.1 Понятие деловой этики.** Все социальные отношения регламентируются определенными правилами и нормами. Свод этих правил именуется *этикетом*. В деловой среде так же, как и в любой сфере общественной жизни, имеются свои правила поведения, которые обозначаются двумя словами – *деловая этика*.

*Деловая этика* – это совокупность нравственных и моральных принципов и правил, которые должны быть присущи деловому человеку. Они должны обязательно соблюдаться.

Деловая этика возникла из смешения светского и военного этикетов. В условиях глобализации экономических отношений, дабы не было недопонимания между представителями разных культур, кодекс деловой этики постарались сделать общим для всех участников деловых отношений, независимо от их культуры, национальности, вероисповедания. Каждый уважающий себя бизнесмен обязан знать и применять принципы и правила деловой этики.

Также и в нашем университете действует Этический кодекс, который содержит следующие разделы:

**Обязанности работников и обучающихся Университета.** Помнить о статусе Университета, с честью и достоинством носить и своим трудом оправдывать высокое звание преподавателя, сотрудника, студента, аспиранта Университета.

Уважать права и достоинство личности.

Заботиться о соблюдении корпоративных и общественных интересов.

Способствовать эффективной работе Университета в качестве крупнейшего научно-образовательного центра, обеспечивающего процесс получения, передачи и широкого распространения знаний.

Следовать нормам профессиональной и корпоративной этики, не делать непродуманных заявлений.

Соблюдать нормы внутриуниверситетского регулирования, исполнять приказы и поручения руководства, если они не противоречат законодательству, уставу и настоящему кодексу.

Экономно и рационально использовать имущественный комплекс Университета.

Не вести деятельности, ставящей под сомнение высокий нравственный статус работника и обучающегося Университета.

Не вести политическую и идеологическую агитацию, а также не заниматься коммерческой рекламой на территории Университета;

Проявляя уважение к некурящим людям и заботу об их здоровье, воздерживаться от курения в корпусах и территориях Университета, кроме специально отведенных для этого мест.

Не распивать спиртные напитки в общественных местах, не появляться в общественных местах в недостойном виде.

Не употреблять, не изготавливать и не распространять наркотические и приравненные к ним вещества.

Не допускать дискриминации сотрудников, обучающихся и аспирантов по национальному, расовому, половому и иным признакам в индивидуальном порядке и в рамках деятельности общественно-политических и студенческих организаций.

***Обязанности профессорско-преподавательского и научного состава. В преподавательской деятельности:***

- преподаватели и научные работники Университета должны относиться к работе в вузе как к главной профессиональной обязанности, быть примером для обучающихся;

- поддерживать широкую и глубокую компетентность в сфере преподаваемых дисциплин;

- поддерживать высокий уровень педагогической квалификации;

- честно и объективно оценивать знания, умения и навыки обучающихся;

- воздерживаться от таких отношений с обучающимися, которые могут препятствовать эффективному обучению и затруднять беспристрастную оценку результатов учебной деятельности (к ним относятся – коммерческое партнёрство; отношения должника и займодавца, дарителя и получателя подарков);

- не совершать действий, которые могут быть квалифицированы как запугивание, преследование, не вести себя агрессивно в отношении обучающихся и аспирантов;

- не допускать высказываний, унижающих честь и достоинство обучающихся и аспирантов, применения грубой лексики по отношению к ним;

- не допускать дискриминации обучающихся и аспирантов по национальному, расовому, половому и иным признакам.

***В исследовательской и экспертной деятельности:***

- отдавать свои силы, знания, опыт делу приумножения научных достижений Университета;

- проводить научные исследования в соответствии с принципом открытости полученных научных результатов для критики, перепроверки и использования другими исследователями;

– стремиться к максимальному уменьшению неблагоприятного воздействия исследований на людей, животных и окружающую среду, следовать принципам биоэтики и экологии;

– при проведении медико-биологических, социологических и иных исследований на животных и людях неукоснительно соблюдать правила, защищающие права испытуемых;

– не прибегать к плагиату, присвоению идей из неопубликованных источников;

– использовать результаты научных исследований своих коллег в соответствии с принятыми в академической среде правилами цитирования и оформления ссылок;

– не нарушать прав участников исследования, выступающих в качестве соавторов;

– осуществляя функции эксперта или рецензента, стремиться к объективной оценке исследовательских проектов и научных работ (статей, проектов и т. д.);

– соблюдать конфиденциальность неопубликованной информации, полученной в ходе экспертизы, рецензирования или научного руководства;

– способствовать научному росту обучающихся, а также приобретению ими навыков ответственного проведения научных исследований.

*В отношениях с коллегами:*

– сохранять уважительное отношение к коллегам в личном общении и при публичном обмене мнениями, не подрывать намеренно их профессиональную репутацию;

– не совершать действий, квалифицируемых как запугивание, преследование, вторжение в частную жизнь и оскорбление, не распространять ложной и порочащей информации о коллегах;

– не допускать дискриминации коллег на основании академического статуса, а также по национальному, расовому, половому и иным признакам.

*По отношению к Университету:*

– уважать традиции, историю, символику Университета;

– выполнять требования Устава Университета, Правил внутреннего трудового распорядка, иных локальных нормативных актов, принятых в Университете;

– нетерпимо относиться к нарушениям коллегами законодательства, Устава и настоящего кодекса;

– выполняя исследовательскую, преподавательскую и общественную работу за пределами Университета, не ставить под угрозу интересы Университета и выполнение своих профессиональных обязанностей;

– заботиться о престиже Университета в области науки и инновационной деятельности, отстаивать его интересы по вопросам приоритета, патентования и т. п.

*Обязанности обучающихся. В учебном процессе:*

– прилагать максимум усилий для получения полноценного и качественного образования;

– уважать чужую интеллектуальную собственность и исследовательский приоритет, цитировать с указанием источника материалы, используемые при подготовке эссе, рефератов, РГР, курсовых работ (проектов) и выпускных квалификационных работ;

– не пользоваться запрещенными вспомогательными материалами и техническими средствами при прохождении процедур контроля знаний, умений, навыков и приобретаемых компетенций, опираться исключительно на полученные знания и быть готовым к прохождению контрольных испытаний;

– не представлять в виде результатов собственного труда тексты реферата, контрольной, РГР, курсовой или выпускной квалификационной работы, подготовленные другими лицами;

– не использовать личных или иных связей для получения более высокой оценки или для того, чтобы добиться иных исключений из общего регулирования;

– не предлагать вознаграждений преподавателям или администрации для того, чтобы облегчить прохождение процедур контроля знаний, умений и навыков, или добиться иных исключений из общего регулирования.

*В личном поведении:*

– уважительно относиться к традициям, истории, символике Университета, а также к профессорско-преподавательскому составу и другим работникам Университета;

– не совершать действий, квалифицируемых как запугивание, преследование, вторжение в частную жизнь и оскорбление, не вести себя агрессивно в отношении обучающихся и преподавателей, не распространять ложной и порочащей информации о них;

– не допускать нарушений общественного порядка;

– не появляться в общественных местах в непристойном виде, не использовать нецензурную лексику, не совершать непристойных действий, оскорбляющих человеческое достоинство и общественную нравственность;

– не совершать действий, препятствующих осуществлению учебного процесса, а также другим законным формам деятельности, организованным или санкционированным руководством Университета;

– не допускать повреждения, хищения и несанкционированного использования имущественного комплекса Университета и чужой индивидуальной собственности;

– занимать принципиальную позицию в случаях нарушения Этического кодекса.

***Сфера действия Этического кодекса.*** Нормы данного кодекса применяются преимущественно в отношении поведения обучающихся, профессорско-преподавательского состава, научных работников и других категорий работников на территории Университета. Вместе с тем, они распространяются и на те действия, которые совершаются за пределами университетской территории и могут подрывать авторитет Университета и препятствовать выполнению его функций.

## **5.2 Формы, методы и технологии самопрезентации. Самопрезентация**

– это искусство демонстрации собственной личности с самой лучшей стороны в системе внешних коммуникаций.

Понятие самопрезентация включает обширный комплекс положительных внешних и внутренних характеристик личности и умелое их использование для привлечения внимания, пробуждения интереса и создания благоприятного впечатления о собственной персоне в глазах окружающих.

Владение искусством самопрезентации важно во всех сферах, где необходимо обладать положительным и притягательным образом, чтобы понравиться публике, аудитории.

Общая технология самопрезентации состоит из четырех **основных технологических позиций**:

**1) визуализация облика** (имидж, стиль, гигиена).

**2) коммуникативная механика** (эффективное общение, позитивное взаимодействие с собеседником).

**3) вербальный эффект** (искусство речевого воздействия).

**4) флюидное излучение** (харизматическое влияние).

Эффективная самопрезентация позволяет успешно проходить собеседования, занимать ключевые позиции, повышает личностную самооценку и уважение окружающих.

Самопрезентация является составной частью сложного процесса формирования профессионального имиджа специалиста. Ситуаций, где необходима самопрезентация, множество. Как освоить эту технологию?

Человек, профессионально занимающийся какой-либо деятельностью, строящий свою карьеру в определенной сфере, оказывается включенным во множество социальных, а главное, профессиональных отношений.

Особенностью формирования специалиста внутри профессии является, *во-первых*, обращение профессиональной среды к ключевым фигурам (основателям, классикам, методологам, мэтрам), чей авторитет безусловен, а труды служат основам развития и имиджевым эталоном профессии.

*Вторая особенность* – информационная и коммуникативная связь специалистов между собой, как через непосредственное общение, так и через различные коммуникативные каналы (профессиональную литературу, интернет, конференции, обучение и пр.), что позволяет знать не только имена своих коллег, но и их профессиональные позиции.

Особенностью же функционирования специалиста как представителя определенной профессии для внешнего круга (например, клиентов) является то, что его позитивная репутация является своеобразной опорой и гарантией востребованности. О каждом специалисте складывается некое мнение, которое передается, обсуждается и, в конце концов, начинает жить само по себе.

Но при этом не всегда специалист задумывается о том, как можно управлять производимым впечатлением, более того – как формировать собственный профессиональный имидж и представлять себя не только профессиональному сообществу, но и клиентам.

Самопрезентация представляет собой управление производимым впечатлением, показывает умение человека представить себя и свое дело. По форме проведения самопрезентация близка к публичному выступлению.

Самопрезентацию профессионала можно условно разделить на два вида: деловую и личностную, хотя обычно они тесно переплетены.

**Виды самопрезентации.** *Деловая самопрезентация* включает в себя демонстрацию своих деловых и профессиональных качеств – компетентности, грамотности, профессиональной успешности и пр. В деловой презентации используются деловые аргументы – дипломы, наградные листы, благодарности, рекомендательные письма, отзывы о работе, демонстрируются психологиче-



ские навыки специалиста – умение убеждать, привлекать и удерживать внимание, завоевывать доверие партнеров или аудитории, производить нужное впечатление, а также демонстрация профессиональных навыков – качественное выполнение своих профессиональных функций.

**Личностная презентация** – это представление и предъявление себя как профессионала – человека, личности, индивидуальности. Это демонстрация тех личностных качеств, которые способствуют профессиональному успеху – креативности, коммуникабельности, исполнительности, надежности, ответственности и т. д.

Естественно, что эффективность самопрезентации предполагает использование обеих ее видов.

Основной стратегией самопрезентации является самопродвижение, то есть открытое предъявление свидетельств своей компетентности и квалификации. Реально демонстрируя свои возможности, специалист может тем самым объявлять свои личные цели, а также формулировать свои запросы и условия.

Формирование позитивного профессионального имиджа является одним из этических путей достижения вершин профессионализма, при условии, что имидж подкрепляется и подтверждается реальными профессиональными и личными достижениями.

Использование специалистами самопрезентации как отдельного или начального элемента профессионального общения поможет решить, по меньшей мере, **пять основных задач**:

**1) коммуникации** – обеспечить возможности взаимодействия и общения специалиста, его возможности влиться в команду, стать лидером;

**2) информирования** – создать предпосылки для информационного обмена с коллегами, клиентами, заинтересованными лицами;

**3) адаптации** – обеспечить себе оптимальное вхождение в систему профессиональных отношений, приспособление к реально существующим профессиональным, социально-психологическим, культурным условиям;

**4) коррекции** – исправить возможные искажения в образе профессионала, сложившиеся ранее, препятствовать распространению ложной информации, предотвратить появление слухов, сплетней;

**5) демонстрации** – предъявить свидетельства своей профессиональной квалификации, компетентности.

Умение подать себя, сформировать нужное впечатление является одним из условий эффективных коммуникаций и карьерного продвижения делового человека. Большую роль навыки самопрезентации играют при приеме на работу, в публичных выступлениях, во время деловых переговоров.

Для возникновения симпатии к человеку имеют значение такие факторы, как внешняя привлекательность, общность с аудиторией, схожесть в каких-либо признаках (одинаковый лексикон, одежда, стиль общения и т. п.), пространственная близость, приятный тембр голоса, ритмически организованная и выразительная речь и др. Результатом эффективной самопрезентации является формирование желаемого имиджа.

Для того чтобы понравиться собеседнику или аудитории, целесообразно **использовать следующие приемы**:

– улыбка и доброжелательный взгляд;

- приветствие, включающее рукопожатие и этикетные формулы: «Рад с вами познакомиться», «Для нашей компании большая честь вести с вами переговоры» и др.
- обращение по имени и отчеству;
- обмен визитными карточками при знакомстве;
- проявление дружеского расположения в виде комплимента, шутки;
- подчеркивание общности с деловым партнером, поиск взаимных интересов, общих тем для обсуждения;
- предоставление возможности партнеру почувствовать в чем-то свое превосходство, свою значимость.

Реализуя в самопрезентации стратегию самопродвижения, необходимо демонстрировать свои знания и умения. Формирование «власти эксперта» может осуществляться с помощью публикации статей в профессиональных изданиях, написании книг, выступлений и докладов на конференциях, общения на профессиональных интернет-форумах, участия в различных конкурсах и премиях и т. п.

**Осуществляя «самоподачу», можно использовать следующие приемы:**

**Сопереживание.** Увлеченно и уверенно описывайте события, заставляя аудиторию эмоционально откликнуться, затрагивайте личный опыт людей.

**Юмор.** Включите в речь смешные примеры, шутки, но помните об уместности и мере использования юмора в деловом общении.

**Апелляция.** Используйте при необходимости ссылки на авторитетное мнение собеседников и известных для аудитории людей.

**Неожиданность.** Предложите неизвестные слушателям факты.

**Провокация.** На короткое время вызовите у слушателей реакцию несогласия с информацией.

**Риторические вопросы.** Чаше формулируйте вопросы, обращенные к собеседникам.

**Речевые приказы.** Периодически используйте фразы «Обратите внимание на ...», «Представьте себе, что ...».

**Выразительность.** Выбирайте яркие сравнения, меткие выражения.

**Смена темпа и тональности речи.** Наиболее важную информацию выделяйте громкостью голоса и более медленным темпом речи.

**Использование паузы.** Паузы усиливают напряженность, вовлекают собеседников в осмысление предоставленной информации.

### 5.3 Тест для самоконтроля знаний

**Деловая этика – это...**

- а) это переживание собственной ценности и утверждение её, возможно, вопреки обстоятельствам;
- б) внешнее общественное признание поступков человека, его заслуг, проявляющееся в почитании, авторитете, славе;
- в) это особый морально-психологический механизм, который действует изнутри нашей собственной души, придирчиво проверяя, выполняется ли долг;
- г) совокупность нравственных и моральных принципов и правил, которые должны быть присущи деловому человеку и должны обязательно соблюдаться.

***Каждый уважающий себя бизнесмен обязан знать и применять принципы и правила деловой этики. Также и в нашем университете действует...***

- а) Этический кодекс;
- б) Гражданский кодекс;
- в) Процессуальный кодекс;
- г) Арбитражный кодекс.

***Самопрезентация – это...***

- а) искусство демонстрации собственной личности с самой лучшей стороны в системе внешних коммуникаций;
- б) общественное представление, показ чего-либо нового, недавно появившегося, созданного;
- в) документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т. п.);
- г) практика показа и объяснения материала для аудитории.

***Деловая самопрезентация включает в себя...***

- а) представление и предъявление себя как профессионала – человека, личности, индивидуальности. Это демонстрация тех личностных качеств, которые способствуют профессиональному успеху – креативности, коммуникабельности, исполнительности, надежности, ответственности и т. д.;
- б) демонстрацию своих деловых и профессиональных качеств: компетентности, грамотности, профессиональной успешности и пр. При этом презентуются такие аргументы, как дипломы, наградные листы, благодарности, рекомендательные письма, отзывы о работе, демонстрируются психологические навыки специалиста: умение убеждать, привлекать и удерживать внимание, завоевывать доверие партнеров или аудитории, производить нужное впечатление, а также демонстрация профессиональных навыков – качественное выполнение своих профессиональных функций;
- в) формирование «власти эксперта» с помощью публикаций статей в профессиональных изданиях, написании книг, выступлений и докладов на конференциях, общения на профессиональных интернет-форумах, участия в различных конкурсах и премиях и т. п.;
- г) открытое предъявление свидетельств своей компетентности и квалификации, формирование позитивного профессионального имиджа, при условии, что имидж подкрепляется и подтверждается реальными профессиональными и личными достижениями.

***К приёмам «самопрезентации» можно отнести:***

- а) улыбка и доброжелательный взгляд, приветствие, включающее рукопожатие и этикетные формулы;
- б) обращение по имени и отчеству, обмен визитными карточками при знакомстве, проявление дружеского расположения в виде комплимента, шутки;
- в) сопереживание, юмор, апелляция, неожиданность, провокация, риторические вопросы, речевые приказы, выразительность, смена темпа и тональности речи, использование паузы;
- г) подчеркивание общности с деловым партнером, поиск взаимных интересов, общих тем для обсуждения, предоставление возможности партнеру почувствовать в чем-то свое превосходство, свою значимость.

## 6 ОСОБАЯ КАТЕГОРИЯ – СТУДЕНТЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

**Цель занятия:** формирование представления об особой категории студентов и создание максимально благоприятной социализации для успешной жизнедеятельности и самореализации обучающихся с ограниченными возможностями.

**6.1 Социальная адаптация студентов-инвалидов.** *Адаптация* – это приспособление организма к условиям окружающей среды.

Согласно Декларации о правах инвалидов (ООН, 09.12.1975 г.) термин «инвалид» означает любое лицо, которое не может самостоятельно обеспечить полностью или частично потребности нормальной личной и/или социальной жизни в силу недостатка, будь то врожденного или нет, его или ее физических или умственных возможностей.

Согласно ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (24.11.1995 г. № 181-ФЗ, ред. 02.12.2019 г.) понятие «инвалид» означает лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Ограничение жизнедеятельности – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Во многих странах термин «инвалид» вышел уже из употребления и считается дискриминирующим права людей с нетипичным внешним видом и потребностями, вместо него по отношению к детям используется термин «дети с ограниченными возможностями».

Основная задача всего государства сделать все, чтобы людям с ограниченными физическими возможностями было хорошо и удобно жить, учиться, работать, заниматься творчеством, развивать собственные способности и таланты, ведь инвалидность, не приговор, а лишь дополнительное препятствие в нашей жизни.

Проблема инвалидности у студентов не несет в себе только чисто медицинский аспект, она больше связана с социальной проблемой неравных возможностей. Для успешной социализации детей с ограниченными возможностями объективно необходимы дополнительные ресурсы общества, направленные на видоизменение среды с тем, чтобы она стала максимально благоприятной для жизнедеятельности обучающихся с ограниченными возможностями и способствовала их самореализации в этом возрасте. Успешная социализация обучающегося с ограниченными возможностями имеет первостепенное значение для организации их жизнедеятельности, развития и самореализации в будущем. Проблема социализации таких студентов является наиболее сложной и комплексной среди того круга проблем, которые сопровождают процесс становления личности. И для того, чтобы обучающийся смог приобрести жизненный опыт, получить образование и перспективы в будущем, необходима четко скоординированная работа всех участников взаимодействия с детьми-инвалидами.

Большинство из нас редко сталкиваются с проблемами обучения студентов-инвалидов, и почти никогда эти проблемы не входят в сферу наших непосредственных забот. Мы не задумываемся о том, как много можно сделать для этих людей.

Вот некоторые моменты, которые препятствуют социализации студента, обучающегося из числа детей-инвалидов: зачастую это негативное отношение к инвалидам в обществе, неприятие его сверстниками. Эти и другие факторы приводят к тому, что обучающийся с ограниченными возможностями проникается чувством собственной неполноценности, ненужности, что затрудняет его социальное самочувствие и вхождение в общество в будущем.

Совокупность способностей, знаний и умений, необходимых для эффективного общения при оказании помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в преодолении барьеров, называется **коммуникативная эффективность**.

Развитие коммуникативных умений складывается из следующих **основных навыков**:

- избегать конфликтных ситуаций;
- внимательно слушать инвалида и слышать его;
- регулировать собственные эмоции, возникающие в процессе взаимодействия;
- обеспечивать высокую культуру и этику взаимоотношений;
- цивилизовано противостоять манипулированию.

Существуют правила этики при общении с инвалидами. Например, можно выделить **нормы взаимодействия с людьми, испытывающими трудности при передвижении**:

– *обращение к человеку*: когда вы разговариваете с инвалидом, обращайтесь непосредственно к нему.

– *предложение помощи*: если вы предлагаете помощь, ждите, пока ее примут, а затем спрашивайте, что и как делать.

– *не опирайтесь на кресло-коляску*: опираться или виснуть на чьей-то инвалидной коляске – то же самое, что опираться или виснуть на ее обладателя, и это тоже раздражает. Инвалидная коляска – неприкосновенное пространство человека, который ее использует. Начать катить коляску без согласия инвалида – то же самое, что схватить и понести человека без его разрешения.

– *при общении следует занять удобное положение относительно человека с ограниченными возможностями*: не стоять за его спиной или сбоку, если возможно, сесть таким образом, чтобы находиться на одном уровне с собеседником;

– *ненавязчиво следите за окружающей обстановкой, чтобы предвидеть трудности, которые может испытывать человек с ограниченными возможностями при передвижении в конкретной ситуации*: иногда нужно задержаться и пропустить вперед человека на костылях или коляске при входе в узкую дверь, придержать дверь или убрать с дороги мешающие передвижению предметы, не наращивать скорость ходьбы, недоступную для собеседника;

– *помните*, что, как правило, у людей, имеющих трудности при передвижении, нет проблем со зрением, слухом и пониманием.

**6.2 Люди с нарушениями зрения** часто испытывают к себе дискриминационное отношение, потому что их собеседнику кажется, что человек не просто ограничен в одном из средств восприятия мира, но и в целом неспособен понять, о чем идет речь и принять необходимое решение.

*Соблюдайте следующие правила:*

- когда вы встречаетесь с человеком, который плохо или совсем не видит, обязательно называйте себя и тех людей, которые пришли с вами;
- осуществляя сопровождение, направляйте человека аккуратно, не тащите его за собой, чаще всего, достаточно поддержать человека, который плохо видит под локоть и в среднем темпе двигаться к цели. При этом следует предупредить его о препятствиях, стараясь четко определить их местоположение (например, «в трех шагах прямо по движению будет невысокий порог»);
- предлагая плохо видящему человеку сесть, не усаживайте его, а направьте руку на спинку стула или подлокотник.

**6.3 Люди с нарушениями слуха** имеют другие барьеры, поэтому для эффективного общения важно соблюдать особые этикетные правила, которые служат для того, чтобы облегчить получение собеседником информации через доступные ему (визуальные или звуковые) каналы восприятия. Общаясь с человеком, у которого плохой слух, *соблюдайте следующие правила:*

- смотрите прямо на него;
- не затемняйте свое лицо и не загораживайте его руками, волосами или какими-то предметами. Лучше, чтобы ваш собеседник имел возможность следить за выражением вашего лица;
- говорите ясно и ровно. Не нужно излишне подчеркивать что-то или сильно повышать голос (кричать);
- убедитесь, что вас понимают, если сомневаетесь – вежливо спросите об этом;
- используйте короткие и простые фразы, не отягощайте речь специальными терминами, незначительной информацией и сложными речевыми конструкциями;
- если конкретное предложение не понято собеседником, перефразируйте его.

Нарушения слуха довольно часто сопровождаются затруднениями речи. Общение с человеком с такими проблемами требует такта и деликатности. Иногда люди испытывают непроизвольную неловкость при общении с людьми с затруднениями речи, стараются, как можно быстрее выйти из ситуации, и совершают *несколько распространенных ошибок:*

- делают вид, что поняли фразу тогда, когда на самом деле это не так;
- перебивают говорящего словами «я понял»;
- договаривают за собеседника;
- прерывают общение.

**Правила взаимодействия с человеком, у которого имеются речевые затруднения,** состоят в следующем:

- не игнорируйте таких людей и не избегайте с ними разговора;
- будьте готовы к тому, что общение займет достаточно много времени;

- сосредоточьтесь на разговоре и поддерживайте визуальный контакт с собеседником;
- позвольте собеседнику полностью договаривать фразы и начинайте говорить только тогда, когда вы убедились, что мысль завершена;
- не стесняйтесь переспросить или уточнить, если вы что-то не поняли;
- не относитесь к собеседнику предвзято: трудности в речи не влекут за собой трудности в восприятии и обработке информации;
- при наличии серьезных барьеров в речевой коммуникации тактично предложите альтернативный способ обмена информацией, например, переписку.

**6.4 Люди с психическими проблемами** могут испытывать эмоциональные расстройства или замешательство, осложняющие их жизнь. При общении с людьми, имеющими психические расстройства, необходимо помнить, что эти нарушения – не то же самое, что проблемы в развитии.

У них свой особый взгляд на мир. Психические расстройства не всегда сопровождаются интеллектуальными нарушениями, более того, часто они проявляются не на постоянной основе, а ситуационно. Часто таким людям кажется, что к ним предвзято относятся, против них плетутся заговоры. Как правило, такие люди плохо сходятся с другими людьми из-за неуживчивости. Поэтому:

- на любые проявления волнения старайтесь реагировать спокойно, исходите из мысли о том, что большинство людей с психическими расстройствами не могут справиться с негативными эмоциями;
- не раздражайтесь и не повышайте голос;
- постарайтесь разобраться в ситуации, и если вы не в состоянии ему помочь, привлекайте специалистов (психолога, социального работника).

Возвращаясь же к вопросу об этике общения и работы с людьми с ограничениями здоровья, хочется вновь повторить, что главное при взаимодействии с ними – это уважение, доброжелательность и стремление помочь. Проявляя вежливость, такт и непредвзятость, вы сможете преодолеть любую неловкую ситуацию, исправить допущенную вами оплошность, помочь собеседнику почувствовать себя спокойно.

*Не забывайте старую пословицу: «Относитесь к людям так, как вы бы хотели, чтоб относились к вам».*

## **6.5 Выдержка из ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ»**

**Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 02.12.2019) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»**

**Статья 19. Образование инвалидов (в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)**

Государство поддерживает получение инвалидами образования и гарантирует создание инвалидам необходимых условий для его получения.

Поддержка общего образования, профессионального образования и профессионального обучения инвалидов направлена на:

- 1) осуществление ими прав и свобод человека наравне с другими гражданами;
- 2) развитие личности, индивидуальных способностей и возможностей;
- 3) интеграцию в общество.

Органы, осуществляющие управление в сфере образования, и образовательные организации совместно с органами социальной защиты населения и органами здравоохранения обеспечивают получение инвалидами общедоступного и бесплатного дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и среднего профессионального образования, а также бесплатного высшего образования.

Примечание: Об организации получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья – ст. 79 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Общее образование, профессиональное образование и профессиональное обучение инвалидов осуществляются в соответствии с адаптированными образовательными программами и индивидуальными программами реабилитации, абилитации инвалидов (в ред. Федерального закона от 01.12.2014 N 419-ФЗ).

Органы, осуществляющие управление в сфере образования, и организации, осуществляющие образовательную деятельность, обеспечивают инвалидов и их родителей (законных представителей) информацией по вопросам получения общего образования, профессионального образования, профессионального обучения и реабилитации инвалидов.

Органы государственной власти и организации, осуществляющие образовательную деятельность, оказывают психолого-педагогическую поддержку при получении инвалидами образования, в том числе при получении общего образования детьми-инвалидами на дому и в форме семейного образования.

Инвалидам создаются необходимые условия для получения образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по реализации основных общеобразовательных программ, в которых созданы специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам.

При невозможности обучения детей-инвалидов по основным общеобразовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, органы, осуществляющие управление в сфере образования, с согласия родителей (законных представителей) детей-инвалидов обеспечивают организацию обучения детей-инвалидов по основным общеобразовательным программам на дому. Основанием для организации обучения детей-инвалидов на дому являются обращение в письменной форме их родителей (законных представителей) и заключение медицинской организации, выданное в порядке и на условиях, которые определяются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим выработку и реализацию государственной политики, и нормативное правовое регулирование в сфере здравоохранения.

Перечень заболеваний, наличие которых дает право на обучение по основным общеобразовательным программам на дому, утверждается уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Порядок регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому устанавливается нормативным правовым



актом уполномоченного органа государственной власти субъекта Российской Федерации. Размеры компенсации затрат родителей (законных представителей) детей-инвалидов на эти цели определяются законами и иными нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации и являются расходными обязательствами субъектов Российской Федерации.

## **6.6 Тест для самоконтроля знаний**

***Согласно Декларации о правах инвалидов (ООН, 09.12.1975 год) «инвалид» означает...***

- а) любое лицо, которое имеет больное мировоззрение;
- б) любое лицо, которое не может самостоятельно обеспечить полностью или частично потребности нормальной личной и/или социальной жизни в силу недостатка, будь то врожденного или нет, его или ее физических или умственных возможностей;
- в) любое лицо в хорошем физиологическом состоянии, психически устойчивый в различных ситуациях, а также имеющий социальное благополучие;
- г) любое лицо с врожденным или приобретенным расстройством психической деятельности.

***Основная задача государства в отношении людей с ограниченными физическими возможностями...***

- а) сделать все, чтобы им было хорошо и удобно жить, учиться, работать, заниматься творчеством, развивать собственные способности и таланты;
- б) обеспечивать их информацией по вопросам получения образования;
- в) прививать им уважение и доброжелательность;
- г) следить за окружающей обстановкой, чтобы предвидеть трудности, которые может испытывать человек с ограниченными возможностями.

***Коммуникативная эффективность – это...***

- а) соотношение между достигнутым результатом и использованными ресурсами;
- б) соотношение полученных результатов производства – продукции и услуг, и затрат труда и средств производства;
- в) совокупность способностей, знаний и умений, необходимых для эффективного общения при оказании помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в преодолении барьеров;
- г) достижение каких-либо определенных результатов с минимально возможными издержками или получение максимально возможного объема продукции из данного количества ресурсов.

***Согласно ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (24.11.1995 г. № 181-ФЗ, ред. 02.12.2019 г.) понятие «инвалид» означает...***

- а) любое лицо в хорошем физиологическом состоянии, психически устойчивый в различных ситуациях, а также имеющий социальное благополучие;
- б) лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты;
- в) любое лицо, которое имеет больное мировоззрение;

г) любое лицо с врожденным или приобретенным расстройством психической деятельности.

**Какие правила необходимо соблюдать при общении с людьми, имеющими нарушения зрения:**

а) не раздражайтесь и не повышайте голос постарайтесь разобраться в ситуации, и если вы не в состоянии ему помочь, привлекайте специалистов (психолога, социального работника);

б) не игнорируйте таких людей и не избегайте с ними разговора будьте готовы к тому, что общение займет достаточно много времени, сосредоточьтесь на разговоре и поддерживайте визуальный контакт с собеседником;

в) позвольте собеседнику полностью договаривать фразы и начинайте говорить только тогда, когда вы убедились, что мысль завершена, не стесняйтесь переспросить или уточнить, если вы что-то не поняли;

г) обязательно называйте себя и тех людей, которые пришли с вами, осуществляя сопровождение, направляйте человека аккуратно, при этом следует предупреждать его о препятствиях, стараясь четко определить их местоположение (например, «в трех шагах прямо по движению будет невысокий порог»), не усаживайте его, а направьте руку на спинку стула или подлокотник.

## **7 ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЧАСА КУРАТОРА**

### **7.1 Символ мира – толерантность**

**Цель занятия:** развитие у обучающихся черт толерантной личности, воспитание чутких и ответственных граждан, способных ценить свободу, уважать человеческие достоинства и индивидуальность.

**Что понадобится:** декларация принципов терпимости, тест на определение терпимости.

**Технология проведения часа куратора. Куратор (или культорг группы):** Мы все живем в обществе. Вокруг нас тысячи, миллионы, миллиарды людей. Каждый день мы видим множество новых, незнакомых лиц. Кого-то замечаем в толпе, а кого-то нет. Мы не задумываемся, что каждый из нас уникален, *нет абсолютно одинаковых людей!* Даже близнецы могут очень сильно различаться по характеру. Что же говорить об остальных людях?! У каждого из нас свои интересы, принципы, желания, цели. Каждый из нас выглядит по-разному, по-разному одевается, по-разному разговаривает. Все имеют что-то свое, неповторимое. Прелесть современного мира именно в многообразии, многогранности объектов. Не все это могут понять и принять. Ну, разве вы бы стали выкорчевывать из своего сада красивые желтые тюльпаны, лишь потому, что большинство цветков в саду красные?! Нет... так и в современном мире нельзя стремиться к уничтожению чего-либо.

Задача общества – объединение различных индивидов в общее и понимающее друг друга человечество. Для того чтоб объединиться всем вместе, необходимо проявлять уважение к чуждым для себя вещам, культурам, обычаям, традиция, должны научиться вслушиваться во мнение окружающих и признавать свои ошибки. Все это – есть проявление толерантности.

В настоящее время проблема формирования толерантности стоит особенно остро. Ее актуальность объясняется рядом причин: резкое расслоение мировой цивилизации по экономическим, социальным и другим признакам, связанный с этим рост нетерпимости, терроризма, развитие религиозного экстремизма, обострение межнациональных отношений вызванных локальными войнами, проблемами беженцев. В своем широком смысле слово «толерантность» означает терпимость к чужим мнениям и поступкам, способность относиться к ним без раздражения. В этом смысле толерантность является редкой чертой характера. Толерантный человек уважает убеждения других, не стараясь доказать свою исключительную правоту. За всю историю своего существования человечество жило в мире всего лишь около 30 лет. Выходит, что история человечества является историей военных конфликтов. Самое дорогое и ценное в мире – это жизнь человека и никто не вправе лишать мир этой ценности.

**Студент 1:** Устав от постоянных войн, которые несли лишь потери, несчастье и боль, чувствуя свою ответственность за жизнь, физическое и моральное здоровье грядущих поколений, государства – члены Организации Объединенных Наций на 28 сессии Генеральной Ассамблеи по вопросам образования, науки и культуры в 1995 г. провозгласили 16 ноября Международным днем Толерантности и призывали человечество учиться жить в мире. Была принята *«Декларация принципов терпимости»*:

- **отказ от насилия** как неприемлемого средства приобщения человека к какой-либо идее. Добровольность выбора, «свобода совести», акцент на искренности убеждений;

- **умение принудить себя, не принуждая других.** Страх и принуждение извне не способствуют формированию терпимости, хотя в качестве воспитательного фактора в определенный момент дисциплинируют людей, при этом формируя определенные нравы;

- **подчинение законам, а не воле большинства или одной личности,** представляется важным фактором общественного развития. Толерантность, в европейском понимании, задает пример «законопослушания», подчинения законам, традициям и обычаям;

- **принятие ДРУГОГО,** который может отличаться по разным признакам – национальным, расовым, культурным, религиозным и т. д.

Формирование взаимоотношений согласно «золотому» правилу: *«Поступай по отношению к другим так, как ты хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе».*

**Студент 2:** Понятие «толерантность», имеет свою историю: На рубеже XVIII-XIX веков во Франции жил некто Талейран Перигор, князь Беневентский. Он отличился тем, что при разных правительствах (и при революционном, и при Наполеоне, и при короле Людовике XVII) оставался неизменно министром иностранных дел. Это был человек, талантливый во многих областях, но, несомненно, более всего – в умении учитывать настроения окружающих, уважительно к ним относиться, искать решение проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. И при этом сохранять свои собственные принципы, стремиться к тому, чтобы управлять ситуацией, а не слепо подчиняться обстоятельствам.

В первую очередь толерантность проявляется дома, в учебных заведениях. В вузе учатся разные люди: толстые, тонкие, большие, маленькие, в очках и без очков, разных национальностей. Почему мы иногда посмеиваемся друг над другом? Мы не обязаны любить всех. Однако все люди имеют право достойно жить на планете и не страдать от презрения и оскорблений. И каждый из нас неповторим и значим.

Все знают, что нужно жить дружно, но иногда трудно сдержаться, когда мы видим недостатки других. Иногда у нас возникает ощущение, что к нам придираются, и стремясь быть сильными, мы становимся нетолерантными и часто остаемся в одиночестве.

*Быть толерантным – означает уважать других, невзирая на различия.* Это означает быть внимательным к другим и обращать внимание на то, что нас сближает.

**Куратор.** Давайте попробуем проверить себя, проявляем ли мы толерантность. *Тест на определение терпимости, уважения к чужому мнению.* Тест поможет хотя бы приблизительно определить нашу толерантность. Отвечать быстро, не задумываясь.

*1. Вам предстоит участие в ролевой игре. Что Вас устраивает:*

- а) чтобы играли те, кто не знает еще правил;
- б) чтобы участвовали те, кто признает и знает правила игры.

*2. Вы спокойно встречаете жизненные неурядицы?*

- а) да;
- б) нет.

*3. Болезненна ли для Вас ситуация: когда приходится отказываться от своего проекта, потому что аналогичный проект предложили Ваши одноклассники:*

- а) да;
- б) нет.

*4. Вызывают ли у Вас неприязнь одноклассники, которые нарушают правила общественного поведения:*

- а) вас это вообще не интересует, если они не переступают допустимых границ;
- б) они Вам неприятны, потому что не умеют себя контролировать.

*5. Можете ли Вы легко найти контакт с одноклассниками, которые имеют иные, чем у Вас верования, обычаи, намерения?*

- а) вам всегда это трудно сделать;
- б) сравнительно легко.

*6. Как Вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь:*

- а) Вы не переносите ни шуток, ни самих шутников;
- б) пытаетесь найти ответ в такой же шутливой форме.

*7. Согласны ли Вы с бытующим в обиходе мнением, что многие одноклассники пытаются делать «не свое дело», стремятся казаться лучше, чем есть:*

- а) да;
- б) нет.

*8. Вы приводите в компанию знакомого, который становится объектом всеобщего внимания. Ваша реакция:*

- а) Вам не приятно, что внимание уделено ему, а не Вам;  
б) рады за знакомого.

*Подсчитайте баллы.*

Запишите по 2 балла за ответы: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7а, 8б. Сложите баллы.

*Результаты:*

*От 0 до 4-х баллов.* Вы обладаете высокой степенью упрямства и непреклонности. Часто Вы стараетесь навязать свое мнение другим. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

*От 5 до 12 баллов.* Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но, безусловно, можете и вести диалог. Если считаете нужным, то меняете свои убеждения. Но порой Вы способны и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику, и в такой момент Вы можете выиграть спор с собеседником, у которого слабый характер. Вы не в полной мере умеете отстаивать свою точку зрения, выдвигая убедительные аргументы.

*От 14 до 16 баллов.* У Вас твердые убеждения, сочетающиеся с тонкостью, гибкостью Вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием относясь к её парадоксальности. Вы критичны к себе, не считаете свое мнение истиной в последней инстанции. Вы способны отказаться от своих ошибочных взглядов с уважением и тактом по отношению к своему собеседнику.

***Тренинг «Умение говорить комплементы»***

Каждый по очереди говорит что-то приятное своему соседу, тот повторяет и добавляет свое лучшее качество, а затем говорит комплемент другому соседу и так по кругу.

***Куратор.*** Заключительное слово. Завершим час куратора словами Сухомлинского В.А. (советский педагог, писатель, публицист, создатель народной педагогики.): «Ты живешь среди людей. Не забывай, что каждый твой поступок, каждое твоё желание отражается на окружающих тебя людях. Делай так, чтобы людям, окружающим тебя было хорошо».

## **7.2 Быть личностью – что это значит?**

***Цель занятия:*** определение понятия личности и её индивидуальности; формирование и развитие правил общения и умение видеть в другом человеке хорошее.

***Что понадобится:*** тест «Ваша индивидуальность», чистые листы бумаги, шариковые ручки.

**Технология проведения часа куратора.** ***Куратор:*** Французский писатель Виктор Гюго писал: «У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности».

Человек рождается на свет уже человеком. На первый взгляд это не требует доказательств. У появившегося на свет человека структура мозга предполагает развитие интеллекта, конфигурация тела – способность к прямохождению. Этим младенец отличается от животного, которое ни при каких обстоятельствах не может обрести этих качеств.

Что такое человек? Чем он отличается от животных? Над этими вопросами люди задумывались давно. Великие мыслители пришли к выводу: самым важным отличием человека от животного является то, что он существо общественное или социальное. Каждый родившийся ребенок становится человеком только в обществе. Детеныши животных от рождения имеют инстинкты, которые помогают им ориентироваться в том, что можно и чего нельзя есть, на кого можно нападать, а кого следует опасаться. Дитя человеческое после рождения – самое неприспособленное, он вырастет человеком только в семье, в обществе, которые учат его жить, дают ему знания об окружающем мире, умение трудиться. Человек становится человеком, личностью только среди людей, с их помощью осознавая самого себя, окружающий мир, с их помощью овладевает речью.

«Человеком быть трудно. Стать человеком – большая работа». Эдуардас Межелайтис (народный поэт Литвы).

Бывали случаи, когда совсем маленькие дети попадали к животным. Выросшие среди зверей, они не научились ходить на двух ногах, разговаривать, пользоваться различными предметами. Они не способны были мыслить как люди, и, оказавшись среди людей, вели себя, как пойманные звери.

**Студент 1.** Надпись на Дельфийском храме гласит: «Познай самого себя». Именно с познания самого себя начинается определение цели жизни. Человеку нужно знать: Каков он? Кто он? Знает ли он себя?

Быть личностью – это осуществлять выбор в силу своей позиции, отвечать и оценивать последствия принятого решения, уметь владеть своим поведением, обладать свободой выбора.

Какого человека можно назвать личностью? То, кем человек станет, определяется в основном тем, что он делает из себя. На личностном уровне развития у человека вырабатываются собственные взгляды и отношения к миру, людям, делу, происходящим событиям. У него появляются собственные суждения, оценки. Это позволяет ему быть относительно устойчивым и независимым от поступков и воздействий окружающих.

Личность – это то, что делает из себя человек, утверждая свою человеческую жизнь. Главным признаком человека-личности является его способность поступать по своему внутреннему убеждению, не перекладывать ответственность на другого, противостоять обстоятельствам, вмешиваться в ход событий, брать ответственность за происходящее.

Виктор Франк, прошедший во время второй мировой войны через ужасы гитлеровского концлагеря, пишет: «В концентрационном лагере, например... мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек имеет в себе обе эти возможности и то, которая из них будет актуализована, зависит от его решений, а не от условий».

**Студент 2.** Личность каждого человека наделена присущим только ей сочетанием черт и особенностей, которые образуют ее индивидуальность. Индивидуальность – это неповторимое сочетание психологических особенностей личности, то особенное, специфическое, что отличает данного человека от всех других. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, привычках, интересах. Чтобы создать себя, надо определить свой образ жизни. У

каждого человека свой внутренний мир, свои особенности памяти, мышления, внимания, свои интересы и потребности, он по-своему ощущает и воспринимает окружающий мир, по-своему проявляет эмоции, свой характер.

У человека есть свой «Я-образ» – это то, каким он известен самому себе, каким он представляет себя.

Итак, какое оно – ваше собственное «Я»? Прежде всего, уясним, что понятие «Я» очень сложное. Каждый человек видит себя под разными углами зрения. Поэтому различают реальное «Я» – то, каким представляет себя человек на самом деле в данный момент; динамическое «Я» – каким человек хочет стать, если бы это было возможно; будущее «Я» – каким он может стать; идеализированное «Я» – каким человеку приятно себя видеть; и целый ряд представляемых, воображаемых «Я» каким человек выставляет себя намеренно, как бы прячась за маски, скрывающие какие-то черты реального «Я».

**Студент 3.** Как же человек узнает о себе? Человек может определить себя только в сравнении с другими людьми. Познать себя весьма непросто. Здесь человека подстерегают неожиданные сложности. Какие они? Прежде всего, нужно быть предельно искренним, честным по отношению к себе. Часто человек склонен оценивать себя выше, чем он есть на самом деле. В таком случае его отношения с товарищами, близкими строятся неправильно. «Он много о себе мнит», – говорят о таком человеке. Если же человек оценивает себя излишне низко, то здесь таится другая опасность: неуверенность в себе.

Давайте попробуем узнать о себе с помощью теста.

**Тест «Ваша индивидуальность»**

1. Легко ли вы сходитесь с людьми? (да – 1; не очень – 3; нет – 5).
2. Курите ли вы? (да – 1; иногда – 3; нет – 5).
3. Если вы совершаете дурной поступок или лжете, то: (никогда не признаюсь в этом – 1; иногда признаюсь – 3; признаюсь – 5).
4. Если бы друзья предложили, вы попробовали бы наркотики? (да – 1; не знаю – 3; нет – 5).
5. Вы считаете, что трезвый среди пьяных – «белая ворона»? (да – 1; не уверен – 3; нет – 5).
6. Если бы к вам обратились за помощью настоящие погорельцы, отдали бы вы им последние деньги? (да – 5; не все – 3; нет – 1).
7. Если бы вы увидели, как ваши друзья унижают малыша или слабого, вступились бы вы за него? (да – 5; не уверен – 3; нет – 1).
8. Если бы слепому потребовалась ваша помощь при переходе улицы, то вы помогли бы? (да – 5; если бы не спешил – 3; нет – 1).
9. Когда родители пытаются вас чему-то научить, то вы: (учусь – 5; делаю вид, что учусь, – 3; стараюсь отделаться – 1).
10. Когда родители просят помочь по дому, делаете ли вы то, о чем просят? (да – 5; иногда – 3; по принуждению – 1).

*От 10 до 22 баллов.* Ваша индивидуальность рискует никогда не проявиться. Вы живете серо и буднично, не заглядывая в будущее, принимая мрак за норму. Вы абсолютно зависимый человек. Причем вы в значительной мере зависите от себя и в не меньшей степени – от своих друзей, которых сочувствующие вам люди называют «дружками». Вы не способны постоять за себя. Зато вам кажется, что вы хороший друг и можете постоять за «дружков». Но

собственного мнения у вас, как правило, нет. Хотя не исключено, что чужое мнение вы отстаиваете очень рьяно. Но этот процесс протекает без участия вашего разума, а только при напряжении вашего упрямства.

*Рекомендации:* прекратите думать, что хорошие и добрые поступки совершают одни дураки. Не ищите дешевой популярности. Стремитесь к свету.

*От 23 до 38 баллов.* Если вы без натяжек выставили себе тройки и пятерки, то ваша индивидуальность начинает просыпаться. Вы способны противостоять дурным влияниям и заглядывать в будущее, понимая, что школьные годы – это прелюдия, что жизнь впереди и ее качество будет зависеть от того, что и как вы делаете сейчас. Похоже, что вы перестаете «жить в собственное брюхо» (выражение классика литературы). Вы думаете о других людях. Но, думая, часто ничего не делаете. Вы пока не понимаете, что, отдавая, человек приобретает массу положительных качеств, которые в будущем не останутся незамеченными.

*Рекомендации:* помните, что индивидуальность проявляется в поступках, направленных на благо других людей. Спешите делать добро, и оно к вам вернется.

*От 39 до 50 баллов.* Ваша индивидуальность уже в значительной мере проявилась. Вы разобрались в том, что на самом деле полезно и чего стоит упущенное для самосовершенствования время. Вы не боитесь работы благодаря способности совершать волевые усилия над собой. Вы ориентируетесь не на тех, кто сильнее, а на тех, кто интересней, полезней. На тех, с кем вы не будете курить, нюхать, глотать и пить всякую гадость, потому что «все так делают». Возможно, с вами нелегко общаться, но к вам будут тянуться нормальные люди. Вы будете получать огромное наслаждение, помогая тем, кто нуждается в вашей помощи.

*Рекомендации:* продолжайте в том же духе.

**Студент 4.** Из теста мы не только узнали что-то новое о себе, но и познакомились с собственной индивидуальностью. А что это такое? Трудно представить общество, в котором все люди абсолютно одинаковы. Как прекрасно, что все люди разные! Прекрасна жизнь, расцвеченная многими красками. Уже в первые минуты знакомства с человеком мы составляем определенное представление о нем. Вспомните свои ощущения в момент знакомства с людьми. Один мог произвести впечатление пустого и неинтересного человека. Это оттого, что с первых минут он уже болтал всякую чепуху, а вам даже рта не позволил раскрыть. Другой, наоборот, вызвал ваше расположение готовностью слушать и соглашаться со всем, что вы говорите. Третий не понравился скованностью – будто «аршин проглотил». Четвертый сразу пошутил над чьим-то, а не над своим недостатком, и вы почувствовали себя с ним легко и свободно. Но первое впечатление, как говорят, обманчиво.

Ответьте теперь на вопрос: «Какие качества являются необходимыми и важными для общения?»

(За пять минут учащиеся должны самостоятельно составить список качеств, важных для общения).

При составлении списка нужно постараться представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем отличаться от других людей? Составьте перечень качеств, важных для общения.



А теперь составим «Общий список качеств, важных для общения». Каждый может высказать свое мнение, аргументировать его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда это качество помогло преодолеть то или иное обстоятельство, улучшить отношения между окружающими. Если за качество проголосовало большинство участников, оно включается в общий список, который оформляется на доске.

Выяснив, какие качества необходимы для продуктивного общения, и какими качествами обладаете вы можно научиться строить отношения с другими людьми лучше, плодотворнее, радостнее.

**Студент 5.** Наверное, у каждого человека бывают такие моменты, когда ему хочется побыть одному, но никто не захочет продлить это одиночество на всю жизнь. Ведь даже когда человек уходит в монастырь, то он покидает этот суетный мир, чтобы общаться только с теми, кто во многом похож на него.

Человек не может обходиться без общения с другими людьми, потому что он существо общественное.

Робинзон Крузо, известный всем по книге Даниеля Дефо, оказавшись на необитаемом острове, ощутил всю тяжесть отсутствия человеческого общения. Первым делом он научил говорить попугая, разговаривал сам с собой, читал Библию. Робинзон выжил. 28 лет он сражался с дикой природой и победил. Но не было дня, чтобы он не вглядывался в морскую даль. Робинзон мечтал увидеть на горизонте парус корабля, который вернет его в общество. Потому что человек вне общества утрачивает главное – радость общения с другими людьми.

Общение выполняет множество функций: обмен и передача информации, формирование эмоций и обмен ими, познание человека, корректировка взаимоотношений, совместная деятельность и др. Общение имеет свои правила и закономерности. Каковы они?

**Психолог А. Л. Кочетов выделяет следующие правила общения:**

- Надо понять, что хочется другому. Мы становимся нужными людям, разделяя их увлечения. Необходимо узнавать мир других людей, учиться понимать их, видеть жизнь под их углом зрения.

- Не судите о людях за глаза, не собирайте пересуды о них, не передавайте сплетни. О своих знакомых, которых вы знаете хорошо, не позволяйте говорить дурно, решительно обрывайте посмевающего за глаза осуждать других.

- Умейте выслушать людей, не перебивая. Все, что они говорят, для них очень важно, если даже вам и кажется второстепенным. Ни в коем случае нельзя с ходу отвергать или оспаривать каждую мысль собеседника.

- Чаще улыбайтесь людям, особенно если искренне цените их. Улыбка – сигнал доброго отношения между людьми, это – визитная карточка друга, средство успокоения встревоженного, обезоруживание рассерженного, побуждение к размышлению.

- Шутите в меру. Каждый нормальный человек может вынести лишь определенную дозу насмешек.

- Извлекайте уроки из допущенных ошибок в общении.

**Психолог Д. Карнеги предложил следующие правила общения:**

- Высказывайте свое одобрение людям.

- Улыбайтесь.

- Придерживайтесь дружелюбного тона.

– Помните, что имя человека – самый сладостный для него звук.

**Студент 6.** Чтобы добиться успеха в общении, необходимо научиться видеть в людях хорошее, делать им комплименты. К сожалению, люди подчас не стремятся к этому. Гораздо проще сделать замечание, усмехнуться, чем похвалить другого. Как неловко бывает поблагодарить продавщицу, которая на редкость приветлива и быстро обслуживает покупателей, или сказать близкому человеку как хорошо он сегодня выглядит. От добрых слов на душе у другого человека будет добрее, и он будет стремиться быть еще лучше.

### ***Деловая игра «За что мы любим?»***

**Цель:** Развитие психологической наблюдательности и умения видеть в другом человеке хорошее, выражать свое мнение в правильной форме.

**Задание** будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который импонирует вам. Укажите пять качеств, которые вам особо нравятся в нем; не указывая человека укажите пять качеств, которые не нравятся в нем. Теперь желающие пусть прочитают характеристику, а все остальные попробуют определить человека, к которому она относится. Ну, а сейчас подведем итог; кого из присутствующих узнали быстрее, следовательно, он обладает яркими индивидуальными качествами.

**Куратор:** Заключительное слово. Все мы разные. Е. Евтушенко писал:

Людей неинтересных в мире нет.

Их судьбы – как истории планет.

У каждой все особое, свое,

И нет планет похожих на нее.

## **7.3 Здоровый образ жизни**

**Цель занятия:** формирование здорового образа жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью близких, знакомство с простой методикой самооценки своего здоровья.

**Технология проведения часа куратора. Куратор:** Всемирно известный в XX веке советский хирург, академик Николай Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» утверждал, что «Здоровье – это резервные мощности клеток, органов, целого организма». Трудно с ним не согласиться, он ввёл такое понятие как «количество здоровья», которое можно определить как «сумму резервных мощностей» основных функциональных систем.

Сердце – это мышечный орган, выполняющий механическую работу, и его мощность можно подсчитать в м/сек, ваттах, л. с. или в любых других единицах, приведённых в учебнике физики. Например, сердце при PS (частота сердечных сокращений) в 75 уд. в мин. производит 100 000 сокращений в сутки и перекачивает до 175 млн. литров крови в течение жизни. МОК (минутный объём крови) – это объём крови, которое сердце перекачивает за одну минуту. В состоянии покоя сердце перекачивает 4 литра крови в минуту. При энергичной физической работе – до 20 литров. Следовательно, «коэффициент резервных мощностей» равен  $20 : 4 = 5$ . Сердце даёт 4 литра в минуту и этого вполне достаточно, чтобы обеспечить кислородом организм в покое, т. е. создать нормальное насыщение крови кислородом. Но более того: оно может дать 20 литров в минуту и способно обеспечить доставку кислорода мышцам, выполняющим тяжёлую физическую работу, следовательно, и в этих условиях сохранится

качественное условие здоровья – нормальные показатели насыщения крови кислородом.

«Сумма резервных мощностей» являются не только важнейшей характеристикой состояния здоровья, а также они не менее важны для определения отношения организма к болезни. Представим себе первого человека с МОК в 20 литров максимальной мощности сердца. Случилось так, что человек заболел простудным заболеванием, температура тела 38,5–39,5 °С. В такой ситуации потребление кислорода тканями возрастает вдвое. Но организму это нипочём, сердце может выдержать и трёхкратную нагрузку. А что будет с нетренированным сердцем, у которого МОК при максимальной работе 6 литров? Его ткани начнут задыхаться, т. к. сердце не в состоянии доставить удвоенный объём крови. Что произойдёт? Болезнь будет протекать гораздо тяжелее, появятся осложнения со стороны других органов. Или пример со старостью, с возрастом все функции слабеют, резервные мощности уменьшаются. Хорошо, когда эти резервы есть, а если их нет? Молодое поколение считает, что им ещё рано морочить голову мыслями о будущих болезнях. Но... время, к сожалению быстротечно.

**Студент 1. Оценка и самооценка здоровья.** В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать своё здоровье. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно предусматривает знание:

- самых необходимых сведений об устройстве организма и особенностях его функционирования;
- самых необходимых сведений, в том числе и о его наиболее слабых местах, в первую очередь подверженных заболеванию;
- о том, какие лекарства вам противопоказаны, какие инфекционные заболевания были перенесены, какие прививки были сделаны, каковы верхнее (систолическое) и нижнее (диастолическое) кровяное давление, группа крови, норма веса;
- индивидуальных, наиболее опасных факторов риска;
- своей наследственности и тех болезней, развитие которых наиболее вероятно по этой линии;
- о своём телосложении, поскольку некоторые заболевания присущи именно определённым типам телосложения.

**Куратор.** В современных системах воспитания и обучения, к сожалению, не отводится подобающего места тому, чтобы с детства последовательно учить человека умению оценивать состояние своего здоровья. Говоря современным языком, мы пока ещё очень плохо осуществляем мониторинг за состоянием своего здоровья. Сегодня в какой-то степени постараемся восполнить этот пробел.

Рассмотрим методы самооценки индивидуального здоровья.

**1) Оценка самочувствия, работоспособности и настроения.** Оцените по 5-балльной системе свое самочувствие, работоспособность и настроение. Рассчитайте среднюю оценку. Какой балл вы получили? Если за последний год вы болели 4 раза или более, уменьшите полученную цифру на 1 балл.

*Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня.*

*Если оценка ниже 5 баллов – ищите причину отклонения в здоровье.*

**2) Тест «Оцени себя сам».** Если положение подходит к вам, ставьте «+», если нет «-»:

1. Я никогда не курю.
2. Я всегда завтракаю.
3. Я ем не спеша.
4. Я не переедаю.
5. Я никогда не злоупотребляю алкоголем.
6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.
7. Я поддерживаю нормальную массу тела.
8. Я знаю показатели своего здоровья.
9. Я ежедневно хожу пешком.
10. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.

*Подсчитайте, сколько вы набрали «+».*

9–10 – вы хорошо заботитесь о своем здоровье;

7–8 – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь и будете выполнять «золотые правила ЗОЖ». Посещайте спортивные секции, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.

### **3) Проба по Бутейко:**

- сядьте удобно, расслабьтесь;
- сделайте спокойный вдох и неполный выдох;
- Зажмите нос пальцами и заметьте, сколько секунд вы сможете не дышать.

Если после задержки дыхания возникает глубокий вдох, значит, проба проведена неточно. Не нужно пересиливать себя при задержке дыхания: как только захочется вздохнуть, откройте нос и дышите спокойно.

*Учёт пробы по Бутейко:*

более 40 секунд и более – здоров;

от 20 до 39 – здоровье ослаблено;

19 секунд и менее – имеются какие-то заболевания.

Запишите свои результаты и периодически повторяйте пробу.

**4) Оценка частоты дыхательных движений (ЧДД).** В зависимости от преимущественного участия в дыхательных движениях грудной клетки или живота различают грудной тип дыхания (в основном у женщин), брюшной (у мужчин) и смешанный.

Чтобы определить частоту дыхательных движений, руку кладут на грудь (при грудном типе дыхания) или на живот (при брюшном типе дыхания). Подсчитывают число вдохов за 1 минуту.

В норме у человека в покое 16–20 дыханий в минуту. У тренированных спортсменов ЧДД в покое может быть ниже – до 12 дыханий в минуту. Во время нагрузки, при волнении ЧДД увеличивается.

**5) Оценка пульса.** Пульс – важнейший показатель здоровья. Дотроньтесь пальцами до переднебоковой поверхности шеи. Вы ощутите колебания сонной артерии. Подсчитайте число ударов в одну минуту. Нормальная частота пульса – 70–80 ударов в минуту.

**6) Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее реакция на физическую нагрузку.**

**Тест Рюффье.** В покое измеряют пульс в положении сидя в течение 1 минуты – получают значение Р1. Затем выполняют 20 глубоких приседаний в течение 30 сек, сразу после нагрузки измеряют пульс стоя в течение 1 минуты – получают значение Р2. Через 1 мин отдыха в третий раз измеряют пульс в течение 1 минуты – получают значение Р3. После теста производят следующие вычисления, позволяющие определить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку:

$$\text{Индекс Рюффье} = ((P1 + P2 + P3) - 200)/10;$$

*Учёт результатов теста Рюффье:*

Индекс Рюффье < 0 – отлично;

Индекс Рюффье = 1–5 – хорошо;

Индекс Рюффье = 6–10 – удовлетворительно;

Индекс Рюффье = 11–15 – слабо;

Индекс Рюффье > 15 – неудовлетворительно.

#### **7) Оценка «Размера здоровья» по Н. М. Амосову.**

Если вы не болели в течение учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья.

Если заболевание возникло во время эпидемии – у вас средний уровень здоровья.

Если вы болеете во время учебного год – у вас низкий уровень здоровья.

*Проанализируйте свое здоровье за последний год и сделайте выводы.*

#### **8) Формулы оценки веса:**

**Формула Поля Брока** (росто-весовой показатель) является наиболее простым методом определения веса.

– при росте 155–165 см минус 100;

– при росте 165–175 см минус 105;

– при росте свыше 175 см минус 110.

**Индекс Кетле или индекс массы тела (ИМТ)** принят в международной практике. Главной целью определения индекса Кетле – первичная приблизительная оценка соотношения массы тела человека и роста без учета состава тела – жирового и мышечного компонентов, особенностей телосложения. Индекс Кетле представляет собой отношение веса человека в килограммах к росту в метрах в квадрате.

$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / (\text{Рост (м)} \times \text{Рост (м)})$ ; например, вес человека 74 кг, рост 162 см (1,62 м).  $\text{ИМТ} = 74 / (1,62 \times 1,62) = 28,19$ .

*Учёт индекса Кетле:*

< 18,5 – недостаточный вес;

18,6–24,9 – нормальный вес;

25,0–29,9 – чрезмерный вес;

30,0–34,9 – ожирение 1 степени;

35,0–39,9 – ожирение 2 степени;

Более 40 – ожирение 3 степени.

Исходя из примера, видно, что у человека чрезмерный вес, в норме индекс должен быть от 18,6 до 24,9.

#### **9) Оценка осанки.**

Правильная осанка – не только красота, но и здоровье. Встаньте прямо, положите на голову книгу средней толщины. Если вы можете пройти по комнате, не поддерживая книгу руками, значит, с осанкой у вас все в порядке.

**Куратор.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение). Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти. Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни.

#### **7.4 Вредные привычки**

**Цель занятия:** формирование отрицательного отношения и изучение негативного влияния вредных привычек на организм человека.

**Техника проведения часа куратора. Куратор.** Чтобы начать тему, следует ответить на вопрос: Что такое вредная привычка? **Вредная привычка** – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который попал под кабалу вредной привычки.

Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и не полезности или нецелесообразности действия. Если автоматически повторяющееся действие несет вред делу или общественному спокойствию и благополучию, здоровью окружающих и самого человека, то такое действие можно назвать вредной привычкой.

Вредные привычки бывают, бесполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т. п.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия: алкоголизм; наркомания; курение; токсикомания; лудомания (игромания, игровая зависимость); шопингомания.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют бесполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

**Студент 1. Вредная привычка: алкоголизм.** Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения часто толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма. Алкоголь разрушает иммунную систему, ткани и органы, и особенно деструктивно влияет на кору головного мозга. Он постепенно вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток, как у алкоголиков, так и у тех, кто любит просто

пропустить по стаканчику. Пьянство и особенно зачатие ребёнка в состоянии алкогольного опьянения увеличивает шансы родить больного и недоношенного младенца или вовсе не родить. Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников. Алкоголь сокращает жизненный цикл на 10–15 лет. Алкоголь вызывает диурез, то есть, повышенное выделение мочи, из-за чего организм обезвоживается и теряет соли, таким образом, нарушается обмен веществ.

**Студент 2. Вредная привычка: наркомания.** Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжёлый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста. Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос. В первую очередь наркотики поражают мозг человека и психику, из-за чего «завязать» наркоману гораздо тяжелее. Он пропускает тот порог, когда ещё можно бросить, думая, что легко расстанется с дурной привычкой в любой момент и незаметно переходит в ту фазу, когда не осознаёт вреда, наносимого наркотиками. У наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные наклонности. Любители кокаина живут не больше четырёх лет. Те, кто прочно «сидит» на ЛСД теряют ощущение реальности. Конопля отупляет до состояния овоща за 3–4 года. Поклонники морфина спустя 2–3 месяца регулярного употребления теряют интерес ко всему и перестают за собой следить, превращаясь в бомжей.

**Студент 3. Вредная привычка: курение.** Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри. Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта, даже если он курил давно и пользуется жвачкой и освежителями для рта. Дело в том, что курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить. Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими. Также у курящих сужаются сосуды, появляются спазмы. Никотин вызывает повышение кровяного давления, у курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил. Курильщики более подвержены инфарктам, язве желудка и стенокардии. Также «традиционной» болезнью курильщиков считается хронический бронхит. Смола главным образом бьёт по ресничному эпителию и затрудняет защиту дыхательных путей, из-за чего курильщики тяжело переносят любые болезни, связанные с горлом, лёгкими и бронхами.

Курение также негативно сказывается на здоровье ребёнка, особенно если женщина курит во время родов. Дети часто болеют, легко простужаются и отстают в развитии.

**Куратор.** Самое печальное то, что вредными привычками человек наносит вред, не только себе, но и окружающим людям. Пьяные за рулём, буйные от любого вида опьянения, бестактные люди, обрекающие окружающих на роль пассивных курильщиков, безответственные родители, плодящие больных и

недоразвитых детей. Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.

### **7.5 Искусство и психология**

**Цель занятия:** установление зависимости выполняемой человеком деятельности от особенностей его темперамента и характера, выявление наличия в коллективе группы лидеров различных типов – организаторов, генераторов идей, критиков, связных, сторожей, включение их в решение коллективной задачи.

**Технология проведения часа куратора.** До начала игры обучающиеся тестируются на выявление принадлежности к тому или иному темпераменту. После выяснения основ темперамента обучающиеся разбиваются на две команды, в каждой из которых названные темпераменты представляются в равных пропорциях. Команды дают себе название, выбирают капитана и из числа участников группы формируют жюри в количестве 4-х человек. После этого команды выполняют серии творческих заданий из области искусства, в которых можно с большей или меньшей вероятностью проследить влияние темперамента на стиль и характер деятельности.

**Сангвиник** отличается непосредственностью, разговорчивостью, быстротой реакций и движений, богатой мимикой. Этот тип недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться распорядка дня и действий. Поэтому не может хорошо выполнять работу, которая требует длительного и методичного напряжения, внимания и терпения. Производит впечатление непостоянства и несерьезности.

**Холерик** отличается повышенной возбудимостью, резкостью и порывистостью действий. Для него характерна пылкость и яркость переживаний. Увлекаясь, расходует энергии больше, чем нужно, после чего впадает в мрачную апатию. При отсутствии самоконтроля и воспитанности проявляет себя в несдержанности и вспыльчивости.

**Флегматик** отличается сравнительно низкой активностью поведения, медлительностью движений, постоянством и ровностью в общении, глубиной чувств. Его называют упорным тружеником жизни, который спокойно и методично делает изо дня в день свое дело.

**Меланхолик** отличается робостью и застенчивостью в коллективных действиях. Сильные внешние впечатления могут вызвать у него реакцию торможения. Но в хороших условиях отличается тонкостью и глубиной чувств и мыслей.

#### **Творческие задания:**

**1) Жизненный путь.** Представить и сыграть жизненный путь человека, принадлежащему к какому-либо из темпераментов, например, флегматик и холерик. Надо представить новорожденного ребенка и проследить за его ростом. Вот малыш в колыбели, вот он ползает по полу, потом ходит, потом говорит, потом идет в школу, потом на работу, женится и так далее до тех пор, пока не станет стариком. (Упражнение из арсенала Михаила Чехова).

**2) Внутренний ритм.** Выразить в ритмической импровизации встречу двух любящих людей, их радость, размолвку, примирение, расставание. Это упражнение из арсенала Станиславского К. С., который постоянно обращал внимание своих актеров на то, что любое действие имеет свой внутренний ритм, который надо уловить, почувствовать и передать зрителям.



**3) Текст и подтекст.** Задача – передать в нейтральном тексте типа «Здравствуйте, Иван Иванович!» такие эмоциональные состояния, как спокойствие, возбуждение, добродушие, ирония, насмешка, придирчивость, упрек, каприз, сомнение, презрение, отчаяние, угроза, радость, благодушие, удивление, предупреждение. Предварительно одна команда записывает на листке бумаги, какие чувства она собирается выразить представителям другой команды с тем, чтобы впоследствии сравнить ответы.

**4) Контролер и «заяц».** На эти две роли выбираются от каждой команды представители разных типов темперамента, и участники игры смотрят, чья тактика поведения оказалась выигрышной. Контролер должен «зайца» либо высадить, либо оштрафовать, а «заяц» должен каким-то образом убедить контролера не делать этого. Типичные темпераменты в каждой из этих ролей ведут себя по-своему, что потом должно найти свое отражение в дискуссии группы. Победит представитель той команды, кто, по мнению жюри, найдет наиболее сильные аргументы и продемонстрирует соответствие роли предложенному типу темперамента. Например, контролер может исполнять свою роль в образе холерика или флегматика, ровно, как и заяц может быть сангвиником или меланхоликом.

**5) «Стоп!».** Каждая из команд по очереди танцует современный ритмичный танец. По команде «Стоп!» все замирают мгновенно и жюри просит описать кого-либо из танцевавших его позу. Что эта поза означает, какой она несет в себе скрытый смысл? Есть ли связь этой позы с привычным типом движений и мироощущений данного человека? Какие чувства может испытать человек, принявший такую позу. При неоднократном повторении этого упражнения можно заметить, что некоторые люди имеют тенденцию замирать в какой-то излюбленной позе, которая может стать ключом к изучению их характеров.

**6) Вечный двигатель.** Команды соревнуются в построении динамической скульптуры, которая движется в определенном темпе и ритме и в целом создается работа сложного механического агрегата. Один член команды начинает произвольное движение под ритмичную музыку, к нему присоединяется другой таким образом, чтобы его движение органично дополняло и развивало первое движение. Потом присоединяется третий участник и так далее до тех пор, пока вся группа не будет задействована в общем движении. Жюри следует отмечать связь характера предлагаемых движений с темпераментом участников команды, их активность и сообразительность. Выполнение задания хорошо помогает сплочению команды.

**7) Музыка и жизнь.** Предлагаются популярные произведения классической музыки «Рондо в турецком стиле» Моцарта, «К Элизе» Бетховена, «Полонез» Огинского. Задания для каждой из групп:

- придумать для музыки хоровод с возможно большим количеством элементов движений;
- подобрать к музыке соответствующее по характеру стихотворение или серию картин разных художников;
- нарисовать на большом листе ватмана коллективную картину в абстрактном духе, так, чтобы она передавала настроение, выраженное в музыке;
- поставить пантомиму с драматическим сюжетом;
- дать литературное описание музыки и охарактеризовать в поэтической форме чувства, которые она вызывает.

8) **Караоке.** Конкурс хорового пения команд под фонограмму, при этом капитан команды становится дирижером. Это задание готовится в домашних условиях.

После проведения конкурсов начинается общая групповая дискуссия и команды выясняют – кто в процессе выполнения задания проявил себя как организатор, кто выдвинул наибольшее количество идей, кто был простым исполнителем, кто критиком, кто саботажником. Каким образом в разного рода движениях можно было выявить темперамент участника команды. Улучшилось ли взаимопонимание членов команд и как это проявилось? Основной вывод из проведенного часа может заключаться в следующем – каждый человек может на основе своих природных возможностей внести свой незаменимый вклад в общее дело, каждый темперамент имеет как свои сильные, так и слабые стороны. Сильные стороны следует развивать, а слабые нейтрализовать через решение задачи общего дела. В заключение мероприятия жюри сообщает свои решения и оценки командам.

## **7.6 Вредное влияние наркотиков на организм**

**Цель занятия:** ознакомление с наркоманией как с антисоциальным и вредным для здоровья явлением; формирование отрицательного отношения к наркотическим и психоактивным веществам и последствиям их употребления.

**Технология проведения часа куратора. Куратор.** Считается, что термин «наркотик» впервые был употреблен греческим целителем Галеном для описания цвета вещества, вызывающего потерю чувствительности или паралич, также данный термин употреблял Гиппократ. В качестве таких веществ Гален, например, упоминал корень Мандрагоры, семена эякты и мака (опиум). Наркотик в переводе с греческого означает приводящий в оцепенение, одурманивающий. Медицинское определение наркотика – вещество или лекарственное средство, оказывающее специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.) действие на центральную нервную систему. Наркотик обладает потенциалом к формированию пристрастной или болезненной зависимости.

**История наркотиков.** Возраст исторических свидетельств об изготовлении и употреблении психоактивных веществ насчитывает более 7 тысяч лет. Первые упоминания относят к древней цивилизации шумеров, живущих за 5 тыс. лет до нашей эры. Упоминание о них можно найти в культурных памятниках многих народов. Первоначально они использовались как лечебные препараты для культовых целей (например, шаманства). Однако впоследствии употребление наркотиков вышло за рамки медицинского и культового применения. Стремление людей к гедонизму (удовольствие, наслаждение), а так же резкое появление новых видов химических препаратов (синтетических наркотиков) без устоявшейся техники потребления привело к массовым злоупотреблениям.

Наркотики обладают свойством вызывать привыкание (толерантность) – проявляется в постепенном снижении эффекта от приема выше указанных средств, что вынуждает принимать со временем все большие дозы препарата для достижения эффекта. Зависимость проявляется синдромом отмены или «абстинентным синдромом» (на сленге «ломка»), что является отличительной чертой наркотиков. Так называемая «ломка» (абстинентный синдром) связана с

прекращением регулярного поступления в организм наркотика и перестройка обмена веществ. Эффекты могут быть самые разные: от легкого дискомфорта или чувства жара до выкручивания суставов, судорог, сильных болевых ощущений.

Наркотическую зависимость делят на два вида: психическую и физическую. *Психическая зависимость* связана с тем, что прием определенного вещества, связывается с приятным состоянием (формируется условный рефлекс и сохраняется в течение всей жизни). *Физическая зависимость* связана с тем, что регулярный прием веществ изменяет обмен веществ в организме.

*Наркомания* – это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотических средств или психотропного вещества. *Наркоман* – лицо, которое незаконно употребляет наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача и которому выставлен диагноз «наркомания».

*Мотивами приема наркотиков (наркомания) являются:*

- удовлетворение любопытства относительно действия наркотического вещества;
- испытание чувства принадлежности с целью быть принятым определенной группой людей;
- выражение независимости, а иногда враждебного отношения к окружающим;
- познание, приносящее удовольствие нового, волнующего и таящего опасность опыта;
- достижение ясности мышления или творческого вдохновения;
- достижение чувства полного расслабления;
- уход от чего-то гнетущего.

Все перечисленные мотивы иллюзорны и являются мифами. На самом же деле, человек, идущий по пути наркомана, постоянно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психически не вполне нормальным, теряет друзей, семью, не может приобрести профессию или забывает о той, что имел, остается без работы, приносит бедну несчастий, себе и окружающим, и наконец, медленно разрушает свое тело. Наркомания тяжелое заболевание. Она проявляется в постоянной потребности принимать наркотики, так как психическое и физическое здоровье наркомана зависит от того приняты наркотики или нет. Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Эта болезнь с хроническим течением развивается постепенно. Причиной ее является способность наркотических средств вызывать состояние опьянения, сопровождающееся ощущением полного физического и психического здоровья и благополучия.

Наркотик – это яд, который медленно разрушает мозг и психику человека. Бензин или клей «момент», например, превращает людей в умственно неполноценных через 3–4 месяца, «безопасная конопля» – за 3–4 года. Человек, употребляющий морфин через 2–3 месяца утрачивает способность, что-либо делать, перестает за собой ухаживать и полностью теряет человеческий облик. Те же, кто употребляют кокаин, живут не больше трех лет. Они погибают от разрыва сердца или от того, что носовая перегородка истончается и превращается в пергаментный листок, который трескается, ломается и человек погибает от смертельного кровотечения.

### *Причины гибели наркоманов:*

- травмы в дорожно-транспортных происшествиях;
- передозировка;
- отравления некачественными наркотиками;
- заболевания: сепсис, пневмония, хроническая печеночная недостаточность, ВИЧ-инфекция и др.

Наркотические препараты пагубно влияют на все органы и системы человека, вызывая необратимые изменения.

**Студент 1. Влияние наркотиков на дыхание.** Дыхание является одним из основных условий жизни. В норме во время вдоха организм получает кислород, во время выдоха выделяет углекислый газ. Глубина и частота дыхания регулируется потребностями организма. В механизмах регуляции участвуют хеморецепторы, возбуждающиеся углекислым газом. Если концентрация углекислого газа повышается, то эти рецепторы возбуждаются, а от них возбуждение по нервам передается в дыхательный центр. Дыхательный центр повышает глубину и частоту дыханий.

Наркотики «анальгезируют» (делают нечувствительными) хеморецепторы, вследствие этого при накоплении углекислого газа эти рецепторы до нормального уровня не возбуждаются. Неизбежно снижается, а затем угнетается возбудимость дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию). Гипоксия развивается обычно в пожилом возрасте, в результате болезней легких, сердца, а так же при отравлении алкоголем, угарным газом. Гипоксия является непосредственной причиной смерти при большинстве заболеваний. Наркоманы чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает уже через пять минут после внутривенного введения наркотика. Помощь обычно не могут и не успевают оказать. Хотя известен антидот – антагонист морфина налоксон или налорфин.

Наркоманам надо знать, что для испытания удовольствия, он позволяет надеть на свою шею удавку, которую постепенно будут затягивать всю его уже не долгую жизнь и, в конце концов задушат. Это метафора, никакой петли на шее, конечно же нет, и снаружи не видно, что человек уже при жизни дал себя повесить, но конечный результат один – анальгезию от угнетения дыхания отделить невозможно. Человек, выбирающий наркотический кайф, обрекает себя на медленное самоудушение.

**Студент 2. Влияние наркотиков на кашель.** Кашель – это защитная, полезная для жизни реакция. Возникает кашель тогда, когда в дыхательных путях возникают препятствия для прохождения воздуха. Это чаще всего мокрота и слизь, образующиеся в легких, слюна, попадающая из полости рта или инородные тела. Кашлевым толчком препятствия для воздуха устраняются. Из легких с мокротой удаляются микробы, гной, погибшие клетки.

Наркотики «анальгизируют» хемо- и барорецепторы, и вследствие этого, блокируют кашлевой центр. Человек, начавший принимать наркотики, отключает защитный механизм кашля. Даже при простуде кашля не возникает. В легких наркомана накапливается мокрота, слизь, грязь, компоненты дыма, пыли из воздуха. Наркоман превращает свои легкие в переполненную плевательницу. Не может отхаркнуть наружу, а значит, плюет в самого себя, во внутреннее

пространство своих легких. Мокрота разлагается, микробы размножаются. Наркоман на всю оставшуюся жизнь превращает легкие в урну с грязными плевыми.

**Студент 3. Влияние наркотиков на систему пищеварения.** Роль питания общеизвестна, пища необходима для жизни, с пищей поступают «строительные материалы», «энергоносители», «регуляторы» и множество нужных веществ. В регуляции пищеварения так же принимают участие нервно-рефлекторные механизмы, хемо- и барорецепторы. Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения. У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения. Они уже не могут в полной мере получать удовольствие от пищи. Снижается аппетит. Уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища не в полной мере усваивается и переваривается. Наркоман обрекает себя на хроническое голодание. Обычно наркоманы имеют дефицит веса. Наркотики вызывают спазм гладкомышечных сфинктеров кишечника. В результате этого задерживается переход каловых масс из одного отдела в другой, возникают запоры на 5–10 дней. Нужно совсем немного воображения, чтобы представить себе засоренный унитаз, в котором 10 дней находятся каловые массы, и перенести этот отвратительный образ на область живота наркомана. Процессы разложения и гниения все время продолжают. Образующиеся токсины всасываются в кровь и разносятся по всему организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель. У наркоманов всегда плохой цвет и запах кожи. В палатах, где находятся наркоманы, стоит неприятный, специфический запах. Все наркоманы имеют запоры, но до их ума не доходит, что они превращают свой кишечник в непромываемый унитаз, который носят в себе, пока наслаждаются наркотиками.

**Студент 4. Влияние наркотиков на сердечно-сосудистую систему.** Сердце и кровеносные сосуды обеспечивают доставку в ткани всех необходимых веществ и удаление из тканей «отходов». Механизмы регуляции кровообращения похожи на механизмы регуляции дыхания. Давлением крови на стенки сосудов возбуждаются барорецепторы. Углекислым газом возбуждаются хеморецепторы. От этих структур идут нервные волокна к сосудодвигательному центру и возбуждают его. Наркотики «анальгезируя» баро- и хеморецепторы, способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижение кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине в организме наркомана всегда возникает снижение функций сердечно-сосудистой системы, уменьшение снабжения клеток необходимыми им веществами, а так же очистка клеток и тканей. Функции всех клеток слабеют, они дряхлеют, как в глубокой старости. Наркоман уже не может развить достаточно больших усилий, справляться с обычным объемом работы. Старческие изменения в юном возрасте никак не могут добавить радости в жизни.

**Студент 5. Влияние наркотиков на психические функции и личность.** Связь анальгезии и эйфории: сильные боли ассоциируются со страданием. В «норме» боли сопровождаются дискомфортом и плохим настроением. Это всем известное «правило» отражает тесную связь механизмов боли и эмоций. Из общности этих механизмов вытекает появление эйфории (кайфа) после приема обезболивающих препаратов из группы наркотических анальгетиков.

Эйфоризирующее действие наркотиков, алкоголя и табачного дыма используется как приманка для доверчивых людей, как червячок, надетый на крючок при ловле рыбы. Под влиянием наркотика, алкоголя не хочется думать и действовать, исчезает способность распознать обман, отвечать за последствия, выполнять свои обязанности и защищать свои интересы. Ничего не хочется потому, что «червячок» заглатывается все глубже и глубже, кажется вкусным. При приеме наркотиков снижаются все виды обмена веществ, температура тела и все функции организма. Наркоманы очень часто заражаются гепатитом и ВИЧ-инфекцией.

Торговцы наркотиками презируют своих покупателей, взимая с них большие деньги, но не берут на себя никакой ответственности за качество препаратов. Пользуясь тем, что ни один из наркоманов не пойдет проверять чистоту проданного ему наркотика, торговцы ради увеличения прибыли к наркотикам добавляют мел, муку, тальк, даже стиральный порошок. Требования стерильности и чистоты игнорируются: «Наркоманскому быдлу и так сойдет». От внутривенного введения такой грязи происходит заражение инфекциями, поражение печени, почек, крови.

Хроническая гипоксия и интоксикация собственными кишечными ядами – неизбежные спутники наркотического кайфа – стремительно сокращают жизнь. Наркоманы живут на 5 лет меньше, чем больные ВИЧ-инфицированные и больные раком. И как живут! Легкие – как переполненная урна, кишечник – как засоренный унитаз.

**Куратор.** Наркомания похожа на увечье. Самое страшное в ней то, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто балуются, а уже не могут обойтись без наркотиков, иногда пристрастие развивается через полгода, даже год, чаще через 2–3 месяца, но нередко человек становится наркоманом после первой же инъекции. Средняя продолжительность жизни человека, употребляющего наркотики, примерно 7–10 лет. Но есть такие, которые погибают через 6–8 месяцев после начала регулярного приема.

Когда предлагают попробовать «косячок» или «уколоться», уверяя, что ничего страшного в этом нет, многие думают, что так оно и есть. Но... употребление простейшей «травки» чревато тем, что через год-другой она перестанет доставлять удовольствие, захочется чего-нибудь «покруче». И рядом обязательно окажется «добрая душа», которая предложит более сильно действующее средство – героин, кокаин или морфий.

**Прежде чем встать на путь, ведущий в никуда – ПОДУМАЙ!**

### **7.7 Новый год: история праздника, игры, конкурсы**

**Цель занятия:** ознакомление обучающихся с историей празднования нового года в России; проведение совместных игр в группе; сплочение студентов в дружный коллектив.

**Что понадобится:** на предыдущем занятии провести игру «Приятный сюрприз», где каждый вытягивает листочки с именем и фамилией студента, которого будут поздравлять с новым годом в конце мероприятия; стихи про новый год; историю празднования нового года в России.

**Технология проведения праздника. Куратор:** поздравляет студентов с наступающим новым годом, говорит пожелания.

**Студент 1:** зачитывает стих «Откуда приходит новый год» (А. Усачев)

Новый год слетает с неба?

Или из лесу идёт?

Или из сугроба снега

К нам приходит новый год?

Он, наверно, жил снежинкой

На какой-нибудь звезде

Или прятался пушинкой

У Мороза в бороде?

Спать залез он в холодильник

Или к белочке в дупло...

Или в старенький будильник

Он забрался под стекло?

Но всегда бывает чудо:

На часах двенадцать бьёт...

И неведомо откуда

К нам приходит Новый год!

**Студент 2: история празднования Нового года в России.**

В Древней Руси в языческие времена Новый год связывался с божеством Колядой и праздновался в день зимнего солнцестояния – 22 декабря. Славяне жгли большие костры, огонь которых символизировал солнечный свет. Наши предки словно призывали солнце светить все ярче и ярче. Круглый новогодний пирог – каравай – по форме тоже напоминал солнце. Самое его название связано с плодородием, оно происходит от слова «корова». В древности изготовление каравая превращалось в языческое таинство – его пекли избранные жрецы. Они проводили священные ритуалы и использовали обрядовые предметы.

В канун праздника славянские девушки убирали в доме. Выметая мусор, они следили, не попадет ли им хлебное зернышко – это обещало им жениха.

Дети, наряженные козами, коровами и другими животными, ходили по дворам и пели «колядки». В древности это были магические заклинания для благополучия в домах. Хозяева щедро раздавали детям подарки, ведь отказать им было нельзя. Дети изображали молодой год, и тот, кто не одаривал колядующих, мог будущий год прожить в нужде и страданиях.

На Руси считалось, что, как встретишь Новый год, так его и проведешь. Поэтому в этот день старались не делать тяжелую и грязную работу, надевали самую красивую одежду, накрывали богатый стол.

А вот традиция отмечать Новый год 1 января появилась в России всего три столетия назад. 20 декабря лета 7208 от сотворения мира император Петр I издал указ, в котором говорилось, что Новый год необходимо отмечать 1 января и следующий год считать 1700-м от Рождества Христова.

Император Петр I допустил ошибку в определении рубежа эпох. В именном указе он объявил: «ныне от Рождества Христова доходит 1699 год, а с следующего января с 1-го наступит новый 1700 год. Год купный и новый столетний век». Традиция отмечать рубеж веков на год раньше с тех пор сохранилась.

Тогда же после указа Петра I о праздновании Нового года по европейскому образцу ель стала официальным символом новогоднего праздника.

По царскому указанию москвичи впервые украсили свои дома на Новый год ветками сосны, можжевельника и ели. В петровском указе писалось: *«По-елику в России считают Новый год по-разному, с сего числа перестать дурить головы людям и считать Новый год повсеместно с 1 января. В знак того доброго начинания и нового столетнего века в царствующем граде Москве в ночь на 1 января 1700 года на Красной и других площадях, на улицах и во дворах знатных бояр учинить огневые потехи, дать трехкратный салют из больших пушек и ружей, выпустить несколько ракет... Должны быть зажжены огни либо из дров, либо из соломы, а также из хвороста в худых бочках, прибитых к столбам. А на воротах учинить некоторые украшения из древ и ветвей сосновых, еловых и можжевельных... Детей забавлять, на санках катать с гор. А взрослым людям не учинять пьянства и мордобоя – на то других дней хватает».*

Интересно, что первоначально на Новый год украшали деревья конфетами, фруктами, орехами и даже овощами. Разные плоды обозначали что-то свое.

Яблоки – плодородие, орехи символизировали непостижимость божественного промысла, а куриные яйца стали знаком развивающейся жизни, гармонии и полного благополучия.

Обычай наряжать елку появился позже – в середине XIX века. Впервые наряженная ель засветилась огоньками в 1852 году в Петербурге.

Карнавальные маски под Новый год в России появились в начале XVII века, когда был устроен первый пышный маскарад.

Нерабочим днем 1 января был объявлен в нашей стране только в 1949 году.

Примечание: почему мы празднуем Новый год два раза? В ночь с 13 на 14 декабря отмечается Старый Новый год. Это связано с тем, что до 1918 года Россия пользовалась юлианским календарем, который отставал от европейского (григорианского) ровно на 13 дней. Старый Новый год – напоминание о старинных временах.

**Студент 3:** зачитывает стих «Новый год» (Е. Михайлова)

Что такое Новый год?

Это все наоборот:

Елки в комнате растут,

Белки шишек не грызут,

Зайцы рядом с волком

На колючей елке!

Дождик тоже не простой,

В Новый год он золотой,

Блещет что есть мочи,

Никого не мочит,

Даже Дедушка Мороз

Никому не щиплет нос.

**Куратор:** благодарит студентов и предлагает поиграть. Для этого необходимо рассчитаться на 1, 2, 3, 4 (в зависимости от количества студентов и сколько команд хотите создать). Каждая команда должна выбрать себе название из одного слова, существительного, связанного с новым годом, зимой.

**Игра-разминка.** Куратор задает вопросы, выигрывают те, чья команда больше даст правильных ответов.



1. В каком году были написаны слова всем известной песни «В лесу родилась елочка»? *Ответ: в 1903 году, автор: Раиса Кудашева.*

2. Какой миниатюрный ударный инструмент используют во время танца испанские танцоры. *Ответ: кастаньеты.*

3. Какие животные помогли Юрию Никулину стать не только популярным актером, но и эстрадным певцом. *Ответ: зайцы.*

4. За чем мы сидим при встрече нового года? *Ответ: за столом.*

5. Белыми-белыми нитками шит, он поначалу идет и лежит. Ну а потом он течет, чтоб затем следом бесследно исчезнуть совсем. *Ответ: снег.*

6. Курица стоит на двух ногах и весит 2 кг, если она встанет на одну ногу, сколько будет весить? *Ответ: 2 кг.*

7. Может ли страус назвать себя птицей? *Ответ: не может, он не умеет говорить.*

8. Что нужно сделать, чтобы 4 человека остались в одном валенке? *Ответ: снять с каждого по валенку.*

9. Как можно прочесть слово «ВЕСЕЛО»? *Ответ: слева направо.*

**Конкурс «Придумай продолжение...».** Командам куратор дает листы с написанными одинаковыми строками и 10 минут времени. Команды должны составить продолжение.

*Например, Стоит в углу пушистая красавица..., нужно придумать окончание. Стоит в углу пушистая красавица..., того гляди, сейчас завалится. Можно продолжать не одной строчкой, а придумать стишок.*

Команды дружно придумывают продолжения, затем представители команд поочередно зачитывают текст, чтобы можно было сравнить, у кого получилось веселее.

1. Стоит в углу пушистая красавица...

2. После новогодней ночи... (утро было тяжким очень).

3. Мы подарков дожидались... (со Снегурочкой подрались).

4. К нам приехал Дед Мороз... (и закуску всю увез).

5. Куранты бьют 12 раз... (нужно выпить нам сейчас).

6. Мы елку дружно нарядили... (и бой курантов пропустили).

7. От снега все белым-бело... (а от вина красным-красно).

**Конкурс «Составь синквейн»** по названию своей команды. **Синквейн** – пятистрочная стихотворная форма, возникшая в США в начале XX века под влиянием японской поэзии. В России используется с 1997 г., как эффективный метод развития образной речи. Синквейн позволяет сжато «объяснить» понятие.

Куратор раздает командам листочки с правилами Синквейна (таблица 1) и 5 минут времени. Команды дружно придумывают синквейн, затем представители команд поочередно их зачитывают

Таблица 1 Правила составления синквейна

1	Название (имя существительное)	1 слово
2	Описание (имена прилагательные)	2 слова
3	Действия (глаголы)	3 слова
4	Чувства (отношение к теме)	4 слова (можно афоризм, поговорку, пословицу)
5	Повторение сути (синоним, существительное)	1 слово

**Игра «Дело в шляпе».** Куратор выносит коробку, в которой лежат разные слова. По этим словам командам необходимо спеть строки из песен, где они встречаются. *Слова:* елочка, хоровод, мороз, конь, иней, снег, радость, дети, снежинка, снегурочка, красавица, небо, звезда, шишки.

**Игра «МСС – пожелание»** (МСС – мой сосед слева). Все садятся в круг и соседу слева говорят пожелания на новый год. Нужно произносить слова-пожелания, но все они должны начинаться на определенную букву, например, «С». Итак, в новом году Вы желаете... Если трудно придумывать слова, можно поменять букву.

В конце мероприятия куратор всех благодарит за праздник, обучающиеся по желанию могут сделать друг другу подарки.

## **8 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ЧАСЕ КУРАТОРА**

1. Актуальные вопросы адаптации иностранных студентов к процессу обучения в высших учебных заведениях России / Т.А. Романова [и др.] // Мир образования – образование в мире. – 2018. – № 3. – С. 44–49.

2. Александрова, О.А. Управление персоналом : учебное пособие / О.А. Александрова. – Уфа, 2012. – 289 с.

3. Андреева, Е.В. Организация самоисследования студентов как инструмент воспитательной работы в вузе / Е.В. Андреева // Альма матер. Вестник высшей школы. – 2013. – № 12. – С. 104–106.

4. Антонян, Ю. О причинах экстремизма в России / Ю. Антонян // Высшее образование в России. – 2010. – № 8. – С. 25–28.

5. Барсукова, Е.В. Проблемы перехода учащегося из Школы в ВУЗ как междисциплинарная проблема гуманизации системы образования: педагогические, методологические и психофизиологические аспекты // Балтийский гуманитарный журнал, 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 141–147.

6. Башкирский государственный аграрный университет: история и современность / И.И. Габитов, Р.М. Зиязетдинов, М.Н. Фархшатов, И.И. Файзрахманов. – Уфа, 2010. – 224 с.

7. Беляев, Р.В. Современные взгляды на религиозные и светские пути духовно-нравственного воспитания новых поколений молодежи / Р.В. Беляев, Л.А. Колосова, Р.И. Остапенко // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 1 (37). – С. 37–50.

8. Бишева, С. Борьба за грамотность населения как важная политическая задача / С. Бишева // Ватандаш. – 2018. – № 1. – С. 40–47.

9. Буранчин, А. О феномене новой религиозности в современном башкирском обществе / А. Буранчин // Ватандаш. – 2018. – № 1. – С. 133–146.

10. Вислова, А.Д. Социальная адаптация молодежи в современных реалиях / А.Д. Вислова // Социально-гуманитарные знания. – 2017. – № 6. – С. 109–114.

11. Габитов, И.И. Наши выпускники – основа аграрного производства / И.И. Габитов // Сельский механизатор. – 2014. – № 8. – С. 2–6.

12. Габитов, И.И. С 85-летием, университет / И.И. Габитов // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. – 2015. – № 3. – С. 7–8.
13. Гайсин, В.И. Воспитание студентов Башкирского сельхозинститута в 30-е годы XX в. // Актуальные проблемы гуманитарных наук: материалы Международного конкурса научно-исследовательских работ студентов (бакалавры и магистры) высших учебных заведений (15 апреля 2016 г.) / Башкирский ГАУ. – Уфа, 2016. – С. 103–107.
14. Герасимов, А.В. Комплексное сопровождение высшего инклюзивного образования как фактор социальной адаптации инвалидов / А.В. Герасимов, К.В. Жигасева // Социально-гуманитарные знания. – 2015. – № 6. – С. 222–228.
15. Даутова, Т.А. Дистанционное обучение глазами студентов (на примере Республики Башкортостан) / Т.А. Даутова // Экономика и управление. – 2020. – № 4. – С. 146–150.
16. Духанина, Л.Н. Учителя и ученики : права и обязанности / Л.Н. Духанина // Библиотечка Российской газеты. – 2019. – № 15. – С. 3–143.
17. Зиязетдинов, Р.М. Профессора и доктора наук – выпускники Башкирского государственного аграрного университета / Р.М. Зиязетдинов, И.И. Габитов. – 2015. – 136 с.
18. Зятева, Л.А. Гражданско-патриотическое воспитание студентов в социокультурной среде вуза // Вестник БГУ. – 2015. – № 2. – С. 66–70.
19. Ирнарзоров, Р. История развития процессов полиэтнизации в Башкортостане / Р. Ирнарзоров // Ватандаш. – 2018. – № 1. – С. 146–172.
20. Каримов, А. Современные социально-экономические аспекты уровня жизни народов Башкортостана / А. Каримов // Ватандаш. – 2011. – № 1. – С. 147–152.
21. Ключкова, Г.М. Творческое саморазвитие студента технического профиля в процессе конструкторской деятельности / Г.М. Ключкова // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 1. – С. 140–144.
22. Коган, Е.А. Изучение мотивов волонтерской деятельности среди студенческой молодежи / Коган Е.А., Квон Д.А. // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 4 (40). – С. 116–125.
23. Козьяков, Р.В. Некоторые особенности социально-психологической адаптации студентов-инвалидов в вузе / Р.В. Козьяков, А.М. Аблеева // Молодые ученые. – 2016. – № 7. – С. 357–360.
24. Колударова, С.В. Браки россиян с иностранцами и социальные риски / С.В. Колударова // Социологические исследования. – 2015. – № 8. – С. 153–157.
25. Кравченко, А.И. Культурология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Социология» и «Социальная антропология» : допущено УМО по образованию / А.И. Кравченко; МГУ им. М.В. Ломоносова. – М. : Академический Проект, 2010. – 495 с.
26. Кузбекова, Р. Воспитание патриотизма начинается с любви к родному языку / Р. Кузбекова // Ватандаш. – 2017. – № 7. – С. 40–45.
27. Макеева, А.Г. Воспитание культуры здоровья у детей и подростков – как сформировать полезные привычки / А.Г. Макеева // Молочная промышленность. – 2017. – № 11. – С. 62–64.
28. Мандель, Б.Р. Кураторство : проблемы, размышления, полемика / Б.Р. Мандель // Альма матер. Вестник высшей школы. – 2014. – № 3. – С. 45–51.

29. Мариненко, О.П. Педагогическая поддержка иностранных студентов как условие их успешной социализации в стране обучения / О.П. Мариненко // Инновации в образовании. – 2014. – № 10. – С. 169–177.
30. Миркин, Б.М. Экология и устойчивое развитие Республики Башкортостан : учебное пособие / Б.М. Миркин, Л.Г. Наумова. – Уфа : Хабибов И.З., 2010. – 295 с.
31. Михайлов, О.В. Дистанционное обучение в российских университетах : «шаг вперед, два шага назад»? / О.В. Михайлов, Я.В. Денисова // Высшее образование в России. – 2020. – № 10. – С. 65–76.
32. Михайлова, С.В. Особенности динамики показателей тотальных размеров тела у юношей и девушек в возрастном периоде 17–22 года / С.В. Михайлова // Морфология. – 2020. – № 1. – С. 61–68.
33. Мы, многонациональный народ... // Панорама Башкортостана. – 2016. – № 5. – С. 22–27.
34. Никифоров, А.Ю. Жизненные ценности современного студента / Никифоров А.Ю., Семенова Е.В. // Вестник БГУ. – 2018. – № 4. – С. 1301–1304.
35. Озерова, Г.П. Оценка самостоятельной работы студентов при смешанном обучении на основе данных учебной аналитики / Г.П. Озерова // Высшее образование в России. – 2020. -- № 8-9. – С. 117–126.
36. Плещенко, В.И. О плагиате в научных публикациях и выпускных работах / В.И. Плещенко // Высшее образование в России. – 2018. – С. 62–70.
37. Покровская, Т.П. Эрих Фромм о природе человека / Т.П. Покровская // Социально-гуманитарные знания. – 2015. – № 2. – С. 216–229.
38. Пономарев, А. Невоспитанный специалист опасен (Социально-педагогическая функция вуза в воспитании специалиста в современных условиях) / А. Пономарев // Студенчество. Диалоги о воспитании. – 2010. – № 4. – С. 4–7.
39. Психология и педагогика : учебник для бакалавров : для студентов вузов, обуч. по гуманитарным направлениям и специальностям : допущено М-вом образования и науки РФ / Московский педагогический гос. ун-т ; под общ. ред.: В.А. Сластенина, В.П. Каширина. – М. : Юрайт, 2013. – 609 с.
40. Садыкова, Г.Р. Роль куратора в формировании личности студента / Г.Р. Садыкова // Состояние, проблемы и перспективы развития АПК : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию ФГОУ ВПО Башкирский ГАУ (30 сентября – 1 октября 2010 г.) / Башкирский государственный аграрный университет. – Уфа, 2010. – Ч. 2. – С. 96–97.
41. Саитгалиева, Г.Г. Организационные условия инклюзивного профессионального образования студентов с инвалидностью / Г.Г. Саитгалиева // Альма матер. Вестник высшей школы. – 2016. – № 8. – С. 45–48.
42. Салихова, Г. Нам не жить друг без друга. Семья, государство и общество как никогда прежде сегодня испытывают взаимную необходимость / Г. Салихова // Панорама Башкортостана. – 2017. – № 5. – С. 38–41.
43. Серебрякова, Е.А. Материнский капитал : порядок получения и использования / Е.А. Серебрякова // Библиотечка Российской газеты. – 2019. – № 9. – С. 3–175.
44. Силантьева, И. Писатель Сергей Аксаков родился в театре / И. Силантьева // Бельские просторы. – 2020. – № 9. – С. 193–195.

45. Смелкова, Е.В. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесбережения студентов во внеучебной деятельности // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 2. – С. 41–46.
46. Соловьева, Л.Н. Воспитание гражданственности как неотъемлемая часть образовательной деятельности вуза / Л.Н. Соловьева, А.В. Чумаков // Высшее образование в России. – 2015. – № 2. – С. 111–116.
47. Студенты вузов России о дистанционном обучении : оценка и возможности / И.А. Алешковский, А.Т. Гаспаршвили, О.В. Крухмалева [и др.] // Высшее образование в России. – 2020. – № 10. – С. 86–100.
48. Сунарчина, М.М. Мастер как педагог-воспитатель: педагогические требования / М.М. Сунарчина // Инновационные методы преподавания в высшей школе : материалы Всероссийской научно-методической конференции / Башкирский ГАУ. – Уфа, 2010. – С. 56–58.
49. Тарасеева, Н.И. Анализ специфики получения образовательных услуг и адаптации иностранных граждан / Н.И. Тарасеева, О.В. Баулина // Открытое образование. – 2018. – № 4, Т. 22. – С. 21–33.
50. Тресков, В.И. Финансовая поддержка семьи : материнский капитал / В.И. Тресков // Библиотечка Российской газеты. – 2017. – № 1. – С. 3–139.
51. Управление человеческими ресурсами : учебное пособие для подготовки бакалавров по укрупненной группе направления 38.00.00 «Экономка и управление» / А.М. Руденко [и др.]; под ред. А.М. Руденко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 351 с.
52. Управление социальной адаптацией и мотивацией к развитию в современном обществе : учебник для использования в образовательном процессе образовательных организаций, реализующих программы высшего образования по направлению подготовки 38.04.03 «Управление персоналом» (уровень магистратуры) / О.К. Минева, С.А. Арутюнян, Е.А. Гаджиева, Д.Ш. Смирнова; под научной редакцией О.К. Миневой. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 231 с.
53. Фархшатов, М.Н. Башкирский государственный аграрный университет – кузница кадров для АПК республики Башкортостан / М.Н. Фархшатов // Аграрный вестник Урала. – 2010. – № 3. – С. 4–5.
54. Чередниченко, Л.Е. Питание как часть национальной культуры народов : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» (квалификация (степень) «бакалавр») / Л.Е. Чередниченко. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 162 с.
55. Шкатулла, В.И. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» : постатейный научно-практический комментарий / В.И. Шкатулла // Библиотечка Российской газеты. – 2016. – № 23. – С. 3–172.
56. Щеникова, Н.В. Традиции и культура питания народов мира : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Социально-культурный сервис и туризм», «Туризм», «Экономика и управление на предприятиях туризма и гостиничного хозяйства» / Н.В. Щеникова. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. – 295 с.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» : от 29. 12. 2012 г. №273-ФЗ, ввод в действие с 01.09.2013 / Российская Федерация. Законы.
2. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 02.12.2019) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Горемыкина, Л.И. Культура преподавателя высшей школы как важнейший фактор эффективности современного образования / Л.И. Горемыкина // Актуальные проблемы преподавания социально-гуманитарных, естественнонаучных и технических дисциплин в условиях модернизации высшей школы : Материалы международной научно-методической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; ФГБОУ ВПО Башкирский государственный аграрный университет, Факультет информационных технологий и управления; Редколлегия: Ф.Н. Зиятдинова, Р.М. Зиязетдинов, отв. ред. Ф.Н. Зиятдинова. 2014. – С. 71–74.
4. Горемыкина, Л.И. Основы культурологии : электронное учебное пособие / Л.И. Горемыкина, С.А. Яминова. – Уфа : ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет, 2016.
5. Горемыкина, Л.И. Этикет как социокультурный феномен / Л.И. Горемыкина // Российский электронный научный журнал. – 2017. – № 1 (23). – С. 169–180.
6. Зарайченко, В.Е. Этикет государственного служащего : учеб. пособие / В.Е. Зарайченко. – Ростов-н/Д : Феникс, 2013. – 317 с.
7. Зимняя, И.А. Становление ключевых социальных компетентностей на разных уровнях образовательной системы (дескрипторная характеристика как база оценивания) / Под науч. ред. профессора И.А. Зимней: Квалиметрия в образовании: методология, методика, практика: Материалы XI симпозиума, г. Москва, 16–17 марта 2006 г. М.: ИЦ проблем качества подготовки специалистов, 2006. – 82 с.
8. Ильясова, З.З. Кураторство, как важный элемент социализации и адаптации обучающихся / З.З. Ильясова, Э.Ф. Сагадеева // Современные проблемы и перспективы развития естествознания : материалы национальной научно-практической конференции, 2020. – С. 50–53.
9. Ильясова, З.З. Обратная связь – мощное средство обучения / З.З. Ильясова // Современное вузовское образование: теория, методология, практика : Материалы Международной учебно-методической конференции. Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет, 2013. – С. 178–179.
10. Исламова, З.И. Технология организации и проведения мозгового штурма, беседы, дискуссии / З.И. Исламова, Д.С. Занин. – Уфа : БГПУ, 2012.
11. История празднования нового года в России. <http://adalin.mospsy.ru/ng.shtml>.

12. Как преодолеть барьеры в общении с другими : Пси-модерн. – Режим доступа: <https://psymod.ru/psikhologiya-obshcheniya/16-bariery-obscheniya.html>.
13. Кобзева, В.В. Этикет в вопросах и ответах / В.В Кобзева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 – 288 с.
14. Конфликты, их сущностная характеристика : Конфликты в педагогическом коллективе. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/vu/fakultet-pedagogicheskogo-obrazovaniya/konflikty-v-pedagogicheskom-kollektive/konflikty-ikh-sushc>.
15. Кузнецов, В.В. Общая и профессиональная педагогика: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В.В. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.
16. Культура, типы и проблемы межличностного общения : Психолик. Увлекательная психология. – Режим доступа: <https://psycholic.ru/obshhenie/tipy-mezhlichnostnogo.html>.
17. Курочкин, Н.И. Руководитель – воспитатель и педагог / Н.И. Курочкин, Н.А. Максимов. – М. : Советская Россия, 1982. – 192 с.
18. Курочкина, И.Н. Этикет для детей и взрослых : учеб. пособие / И.Н Курочкина. – М. : Академия, 2001. – 256 с.
19. Курочкина, И.Н. Этикет для детей и взрослых : учеб. пособие / И.Н. Курочкина. – М. : Академия, 2001 – 256 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/9775.djvu>.
20. Максакова, В.А. Педагогическая антропология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по пед. спец. / В.А. Максакова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 208 с.
21. Максимова, Л.М. Культура поведения за праздничным столом. Рекомендации и советы / Л.М. Максимова. – Уфа : БГАУ, 2001. – 50 с.
22. Максимова, Л.М. Этикет праздничного застолья. Чай и кофе / Л.М. Максимова. – Уфа : БГАУ, 2003. – 96 с.
23. Методика воспитательной работы : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033400 – Педагогика / Л.А. Байкова [и др.]; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Академия, 2002. – 144 с.
24. Осипова, О.А. Этикет в повседневной культуре студенчества. – Режим доступа: <http://analiculturolog.ru/journal/archive/item/863-31-3.html>.
25. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р).
26. Познай себя. Диагностические методы самопознания. – Ставрополь, 1993.
27. Петрушин В.И. Психологические аспекты деятельности классного руководителя / В.И. Петрушин. – М., 1998.
28. Психология. Педагогика. Этика : учебник / О.В. Афанасьева, В.Ю. Кузнецов, И.П. Левченко; Ред. Ю.В. Наумкин. – М. : Закон и право : ЮНИТИ, 1999. – 350 с.
29. Рахматуллина, З.Я. Этикет как ценность культуры / З.Я. Рахматуллина. – Уфа : Гилем, 2004. – 240 с.

30. Жиренко, О.Е. Сборник : Классные часы / О.Е. Жиренко, С.И. Лобачева. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.
31. Черных, О.Г. Сборник : Внеклассные мероприятия / О.Г. Черных. – М. : ВАКО, 2011. – 255 с.
32. Силенко, В.Н. Нормативные и справочные материалы для преподавателей вузов : метод. разраб. / В.Н. Силенко; под ред. Ю.Г. Спицина; Санкт-Петербургский гос. аграр. ун-т. – СПб. : Изд-во СПб. ГТУ, 2000. – 40 с.
33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
34. Тесты для всех. Научно-популярная литература : книга – Киев: Довира, 1994. – 222 с.
35. Управление социальной адаптацией и мотивацией к развитию в современном обществе : учебник для использования в образовательном процессе образовательных организаций, реализующих программы высшего образования по направлению подготовки 38.04.03 «Управление персоналом» (уровень магистратуры) / О.К. Минева, С.А. Арутюнян, Е.А. Гаджиева, Д.Ш. Смирнова; под научной редакцией О.К. Миневой. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 231 с.
36. Черкасова, А. Об этикете на лекциях. – Режим доступа: [http://100mir.ru/obrazovanie/article\\_post/ob-etikete-na-lektsiyakh](http://100mir.ru/obrazovanie/article_post/ob-etikete-na-lektsiyakh).



УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

**Ильясова Зулейха Закуановна**  
**Гизатов Альберт Якупович**

# СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И КОММУНИКАЦИИ В УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

**Печатается в авторской редакции**

Допечатная подготовка: *А. Е. Дереева*

---

Подписано в печать *08.04.2021*. Усл.-печ. л. *4,65*. Заказ *211*. Тираж *100*  
Формат бумаги 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Печать трафаретная. Гарнитура «Таймс»

---

РИО ФГБОУ ВО БашГАУ, 450001, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 34