

Программа повышения квалификации

**«Основы и современные
подходы к воспитательной
деятельности для кураторов
студенческих групп»**

Цель программы:

Совершенствование профессиональных компетенций преподавателей-кураторов студенческих групп в области коммуникации и наставничества, сопровождения адаптации (в т.ч. иностранных студентов), профилактики конфликтов и буллинга, работы с «группой риска», использования активных методов воспитательной работы и соблюдения требований по защите персональных данных при работе в мессенджерах, а также развитие стрессоустойчивости и профилактика эмоционального выгорания.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам обучения слушатель демонстрирует сформированность следующих компетенций:

- ▶ • **К1 — Эффективная коммуникация и наставничество:** устанавливает доверительный контакт со студенческой группой, владеет методами активного слушания и конструктивной обратной связи; выстраивает наставнические форматы (индивидуальные и групповые).
- ▶ • **К2 — Сопровождение адаптации первокурсников и иностранных студентов:** организует мониторинг адаптации, план профилактики дезадаптации, маршрутизацию в службы поддержки; учитывает межкультурные особенности.
- ▶ • **К3 — Знание возрастной психологии подросткового и юношеского возраста:** описывает ключевые возрастные задачи, кризисы и типичные трудности, соотносит методы воспитательной работы с возрастными особенностями.
- ▶ • **К4 — Владение активными методами обучения и воспитания:** применяет кейс-метод, ролевые игры, дискуссии, малые группы, проектные форматы; умеет проектировать «кураторский час».
- ▶ • **К5 — Профилактика эмоционального выгорания и развитие стрессоустойчивости:** использует техники саморегуляции, тайм- и эко-менеджмента, построения поддерживающей среды.
- ▶ • **К6 — Профилактика конфликтов и буллинга:** распознаёт ранние признаки, применяет алгоритмы медиации (примирительных практик), сотрудничает со службами вуза.
- ▶ • **К7 — Безопасная цифровая коммуникация:** соблюдает этику и границы в мессенджерах, корректно обрабатывает персональные данные студентов.
- ▶ • **К8 — Работа с «группой риска»:** выявляет признаки неблагополучия, разрабатывает план сопровождения, взаимодействует с ППС, психологической службой, соцслужбами.

ИТОГОВАЯ аттестация

- ▶ *Итоговое тестирование* (20–25 вопросов, порог успешности — не менее 90% правильных ответов).

Тема 1. Роль и функции куратора. Нормативная база, отчётность

Роль и функции куратора. Нормативная база, отчётность: правовые основания деятельности; зоны ответственности; взаимодействие со службами вуза; базовые документы и отчётные формы; этика и границы роли.

Куратор в СПО и ВО играет ключевую роль в воспитательной, адаптационной и организационной работе.

Куратор - это проводник в образовательной среде, наставник, и источник поддержки.

Этические границы:

Куратор не заменяет психолога, соблюдает конфиденциальность, действует в рамках своих компетенций и нормативных документов

Функции куратора:

▶ 1. Организационная

- информирование студентов
- помощь в ориентации в образовательной системе
- координация взаимодействия студентов с администрацией

▶ 2. Воспитательная

- формирование ценностей и гражданской позиции
- профилактика правонарушений
- развитие культуры общения

▶ 3. Социально-психологическая

- помощь в адаптации
- выявление проблем студентов
- направление к специалистам

▶ 4. Коммуникационная

- взаимодействие с преподавателями
- взаимодействие со службами вуза
- взаимодействие с родителями (при необходимости)

Нормативная база деятельности куратора

Работа куратора регулируется:

- 1 федеральным законодательством
- 2 профессиональными стандартами
- 3 локальными актами образовательной организации
- 4 программами воспитательной работы

Нормативная база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2025).
2. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».
3. Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодёжной политике в Российской Федерации».
4. Профессиональный стандарт «Специалист в области воспитания» (Приказ Минтруда России от 30.01.2023 № 53н).
5. Федеральный закон 27.07.2010 № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».
6. Методические рекомендации Минобрнауки России по профилактике буллинга в вузах (Письмо от 13.12.2022 № МН-6/1873).

Профессиональные требования

Профессиональный стандарт «**Специалист в области воспитания**»

Ключевые компетенции:

- педагогическое сопровождение студентов
- профилактика конфликтов
- развитие студенческих коллективов
- воспитательная деятельность

Локальные нормативные акты:

1. Каждая образовательная организация утверждает:

- ✓ Положение о кураторе академической группы
- ✓ Положение о кураторском часе
- ✓ Правила внутреннего распорядка обучающихся
- ✓ Кодекс этики обучающихся
- ✓ Положение о личном деле студента
- ✓ Положение о профилактической работе

2. Основные документы куратора

- ▶ план воспитательной работы
- ▶ журнал куратора
- ▶ индивидуальные карты студентов
- ▶ отчёты о воспитательной работе
- ▶ характеристики студентов

3. Концепция воспитательной работы в вузе (для ориентира)

Чек-лист действий в начале уч.года:

- ✓ Согласовать/сдать **План воспитательной работы** на утверждение замру по ВР.
- ✓ Завести и вести **Журнал куратора** (все занятия, встречи, коммуникации, итоги).
- ✓ Сформировать **актив 9 чел.** (в т.ч. выбор старосты), наладить контакты с родителями (при необходимости).
- ✓ Обеспечить **информирование** группы о ПВР (правила внутреннего распорядка), Кодексе этики, правилах общежития.
- ✓ Организовать работу по **адаптации** студентов
- ✓ Ежемесячно **контролировать** успеваемость и посещаемость; организовать поддержку отстающих.
- ✓ По запросу — готовить **характеристики на студентов**

Чек-лист подготовки кураторского часа:

- ✓ Определить **цель и тему** (с опорой на план воспитательной работы и приоритеты вуза).
- ✓ Подобрать **материалы и формат**, при необходимости согласовать приглашённых лиц.
- ✓ Составить **план занятия** и критерии оценки результата (вопросы для рефлексии).
- ✓ **Зафиксировать в журнале** куратора: дата, тема, форма, активность, итоги, договорённости.

Чек-лист информирования группы (Знакомство с правилами внутреннего распорядка):

- ✓ Провести вводный брифинг по ПВР (права/обязанности, расписание, староста).
- ✓ Отметить в журнале куратора факт ознакомления группы с ПВР.
- ✓ При нарушениях — действовать совместно с деканатом в рамках ПВР

Кодекс этики и поведения обучающихся

- ▶ **Для чего куратору:** ориентиры этичного поведения, коммуникаций, внешнего вида, взаимодействия «студент — преподаватель».
- ▶ **Ключевые положения:**
 - Обязательность соблюдения норм этики, уважительного общения, запрет на публичные конфликты.
 - Рекомендации по деловому стилю одежды; правила коммуникации (обращение на «Вы», корректность, исключение ненормативной лексики).
 - Правила взаимодействия вне занятий (консультации, запросы, допустимость замены преподавателя по серьёзным основаниям).
- ▶ **Чек-лист куратора:**
 - ✓ Обсудить с группой ключевые нормы Кодекса, договориться о «правилах группы».
 - ✓ Утвердить каналы связи (электронная почта, мессенджер группы) и правила цифрового этикета.

Положение о правах и свободах обучающихся и работников

Для чего куратору: ориентир по правам студентов (доступ к ресурсам, участие в управлении, защита достоинства), а также академические права преподавателей.

► Ключевые положения:

- Подтверждает права обучающихся (уважение достоинства, охрана жизни и здоровья, участие в управлении, свобода выражения мнения и пр.).
- Фиксирует академические права и свободы преподавателей (свобода преподавания, выбор методов, участие в разработке программ).

► Чек-лист куратора:

- ✓ При спорных ситуациях ссылаться на соответствующие пункты Положения.
- ✓ Разъяснить студентам каналы обжалования и порядок обращения.

Положение о личном деле студента

- ▶ **Для чего куратору:** понимать состав и движение документов студента; что попадает в личное дело; как оформляется характеристика.
- ▶ **Ключевые положения:**
 - Состав личного дела (опись, согласия на персональные данные, копии документов, приказы о зачислении и др.).
 - Порядок ведения, хранения и передачи в архив; сроки.
 - Образцы оформления (обложка, опись); требования к характеристикам (вкладываются в личное дело выпускника).
- ▶ **Чек-лист куратора:**
 - ✓ При подготовке **характеристики** — использовать **утверждённый шаблон**; передавать в деканат для подшивки.
 - ✓ При смене ФИО, статуса и т.д. — оперативно информировать деканат.

1. Программа социальной и учебной адаптации первокурсников (2022–2027)

- ▶ **Для чего куратору:** готовая рамка адаптации первокурсников — цели, этапы (подготовительный, активной и пассивной адаптации), мероприятия и ожидаемые результаты.
- ▶ **Фокус для куратора:**
 - Провести вводное знакомство с университетом, службами, возможностями (НИР, кружки, спорт, библиотека).
 - Организовать коммуникативные тренинги, сплочение группы
 - Участвовать в диагностике интересов и особенностей; при необходимости — направлять к психологу.
 - Ежегодно планировать и оценивать результаты адаптационных мероприятий.

Чек-лист «Адаптация 1 курс — первый месяц»:

- ✓ Организационная встреча: структура вуза, ПВР, Кодекс, возможности.
- ✓ Тренинги на знакомство и командообразования.
- ✓ Диагностика интересов/потребностей; сбор контактов; выбор старосты.
- ✓ Экскурсия: библиотека, спорт, клубы, музей.
- ✓ Кураторский час «Введение в профессию»; «Профилактика правонарушений».

2. Программа социально-психологической помощи обучающимся

- ▶ Для чего куратору: алгоритм взаимодействия с психологической службой; перечень направлений помощи; ожидаемые результаты.
- ▶ Фокус для куратора:
 - Знать ответственных и каналы направления студентов (по запросу/планово).
 - Использовать результаты мониторинга для профилактики проблем.
 - Включать психологическое просвещение в кураторские часы.
- ▶ Сигналы для направления к психологу (практический минимум):
 - ✓ Систематические пропуски/резкое падение успеваемости.
 - ✓ Выраженная тревога/стресс, конфликты, признаки буллинга.
 - ✓ Адаптационные трудности первокурсников и иностранных студентов.

3. Программа и методики по формированию законопослушного поведения несовершеннолетних

- ▶ Для чего куратору: готовый набор профилактических форм (тренинги, беседы с УМВД, игры), диагностик (Спилбергер–Ханин, Басса–Дарки, проективные методики) и показателей результата.
- ▶ Чек-лист профилактики правонарушений (для групп с несовершеннолетними):
 - ✓ Провести вводную беседу о правовой ответственности; приглашение представителей УМВД (по плану).
 - ✓ Организовать обследование уровня агрессии/тревожности (по запросу психолога).
 - ✓ Вовлекать в волонтерские, спортивные и творческие активности.
 - ✓ Отмечать риски (кибербезопасность, ПАВ) — включать темы в кураторские часы.

4. Положение о внутреннем профилактическом учёте

- ▶ Для чего куратору: критерии постановки на учёт, состав документов, план индивидуальной профилактической работы, порядок снятия с учёта.
- ▶ **Ключевые элементы:**
 - Основания для учёта: безнадзорность, ПАВ, правонарушения, систематические нарушения ПВР, неуспеваемость и др.
 - Документы: сообщение/представление куратора и замдекана, характеристика, **учётная карточка, индивидуальный план, дневник наблюдений**; информирование родителей. - **Сроки: не менее 6 месяцев**, с возможностью продления; снятие — при устойчивых положительных изменениях.
- ▶ **Чек-лист куратора «Группа риска / профилактический учёт»:**
 - ✓ Зафиксировать основания и факты; оформить совместное представление с замдеканом.
 - ✓ Заполнить **Учётную карточку** и **Индивидуальный план**; завести **Дневник наблюдений**.
 - ✓ Провести беседу со студентом (и родителями — при необходимости), согласовать меры поддержки.
 - ✓ Ежемесячно отслеживать динамику; готовить материалы на УВК.

5. Календарный план воспитательной работы

- ▶ Для чего куратору: ориентир по ключевым датам и мероприятиям на год (в т.ч. кураторские часы, диагностика первокурсников, встречи с УМВД, спортивные и патриотические акции).
- ▶ Чек-лист использования календарного плана:
- ✓ Сверить свой План воспитательной работы с календарным планом воспитательной работы.
- ✓ Включить обязательные кураторские часы и профилактические мероприятия.
- ✓ Координироваться с ответственными лицами и службами (УВР, безопасность, спорт, библиотека, международный отдел и др.).

Формы отчётности куратора ПГАУ

1. Журнал куратора группы:

- дата, тема, количество присутствующих, краткое содержание;
- сведения об индивидуальной работе;
- подписывается куратором и зам. декана.

2. Индивидуальные карты студентов:

- личные данные;
- особенности поведения, успехи, обращения;
- фиксируются меры поддержки.

3. Ежемесячный/ежеквартальный отчёт:

- мероприятия;
- активность студентов;
- выявленные трудности;
- взаимодействие с психологом и другими ответственными за учебную и воспитательную работу.

Тема 2. Циклограмма работы куратора. Кураторский час

Типы и формы кураторских часов; техника постановки целей и формирование программы воспитательной работы; чек-листы подготовки и отчётности, структура циклограммы, плана воспитательной работы и шаблон кураторского часа.

“Если у вас нет плана — вы планируете провал” (У. Черчилль)

- ▶ **Кураторский час** — основная форма воспитательной работы, позволяющая напрямую взаимодействовать со студентами.
- ▶ Эффективность этой формы зависит от грамотного планирования, актуальности тем и системности.
- ▶ В этой связи важным инструментом является циклограмма — структурированный график работы куратора на определённый период. Она помогает обеспечить регулярность, целенаправленность и результативность воспитательной деятельности.

ПРИМЕРНАЯ ЦИКЛОГРАММА РАБОТЫ КУРАТОРА

Ежедневно:

- ▶ 1. Работа с опаздывающими обучающимися и выяснение причин их отсутствия.
- ▶ 2. Контроль за посещаемостью обучающихся.
- ▶ 3. Индивидуальная работа с обучающимися.

Еженедельно:

- ▶ 1. Проведение мероприятий по плану (кураторские часы)
- ▶ 2. Работа с родителями (по ситуации).
- ▶ 3. Работа с педагогами – предметниками (по ситуации).
- ▶ 4. Встреча с медсестрой по справкам о болезни обучающихся.
- ▶ 5. Проверка учебного журнала и журнала посещаемости.

Каждый месяц:

- ▶ 1. Посещение уроков в своих группах.
- ▶ 2. Консультация у психолога.
- ▶ 3. Совещание по планированию с замом по ВР

- ▶ 4. Проверка журнала и справок у старосты.

Каждый семестр:

- ▶ 1. Оформление кураторского журнала, зачетов, ведомостей по итогам семестра.
- ▶ 2. Анализ выполнения плана работы за семестр, коррекция плана воспитательной работы на новый семестр.
- ▶ 3. Проведение родительского собрания (СПО)
- ▶ 4. Организация дежурства по колледжу/университету
- ▶ 5. Сбор статистических данных об учебной и общественной деятельности студентов

Один раз в год:

- ▶ 1. Оформление сводных ведомостей и личных документов обучающихся.
- ▶ 2. Анализ и составления плана работы в группе

ПЛАН РАБОТЫ КУРАТОРА (основные направления и примеры мероприятий)

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1. Гражданское направление воспитательной работы			
	Сбор и изучение анкетных данных студентов группы и оформление журнала куратора.*	Сентябрь 2025	
2. Научно-образовательное направление воспитательной работы			
	Вовлечение студентов группы в научно-исследовательские кружки.*	Постоянно	
3. Патриотическое направление воспитательной работы			
	«Уроки Беслана» - цикл мероприятий, посвященных Международному дню солидарности в борьбе с терроризмом*	1-3 сентября	
4. Экологическое направление воспитательной деятельности			
	Уборка прилегающей территории университета*	Октябрь	
5. Культурно-просветительское направление воспитательной работы			
	Коллективные посещения краеведческого музея, музея народного творчества, картинной галереи и т.д.*	Ноябрь	
6. Физическое направление воспитательной работы			
	Кураторский час, направленный на профилактику правонарушений, популяризацию ЗОЖ...*	Октябрь	
7. Трудовое направление воспитательной работы			
8. Духовно-нравственное направление воспитательной работы			

Структура кураторского часа

- 1. Цель занятия** (что студенты должны понять/почувствовать/осознать);
- 2. Ход занятия:**
 - вступительное слово (актуальность);
 - основная часть (информация, обсуждение, видео);
 - интерактив (вопросы, опрос, обсуждение, ролевая игра, дискуссия);
 - рефлексия (что поняли, что унесли с собой);
- 3. Фиксация результатов и обратной связи** (запись в журнал, фото, понравилось/не понравилось, как было бы интереснее, выводы, с чем уходите, что будете применять в жизни)

Типы кураторских часов

1. **Адаптационные** — знакомство с вузом, группой, правилами, помощь в адаптации;
2. **Информационные** — ознакомление с документами, расписанием, новостями факультета;
3. **Профилактические** — ЗОЖ, буллинг, интернет-безопасность, профилактика ПАВ;
4. **Развивающие** — тренинги, дискуссии, кейсы, проектные сессии;
5. **Диагностические** — анкетирование, обсуждение проблем группы;
6. **Праздничные / тематические** — ко Дню знаний, Дню студента, 8 Марта и т.д.

Техника постановки целей

SMART-подход:

- S — конкретность (Specific);
- M — измеримость (Measurable);
- A — достижимость (Achievable);
- R — актуальность (Relevant);
- T — ограниченность по времени (Time-bound).

- ▶ **Пример:** Провести обсуждение понятий «цифровая гигиена» и «информационная безопасность» с целью формирования у студентов базовых представлений и навыков ответственного поведения в интернете (в течение 90 минут).

“Без цели — любой ветер попутный” (Л. Сенека).

Типовые ошибки кураторов

- Отсутствие чёткой цели или формальный подход;
- Неучёт интересов студентов (тема не вызывает отклика);
- Однообразие форм: только лекции, без интерактива;
- Неоформленная документация (нет записей в журнале);
- Отсутствие рефлексии: не фиксируются итоги занятий

Задание: Написать цели по SMART к указанным темам.

- ▶ Беседа с подростками по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения
- ▶ «Уроки Беслана» - цикл мероприятий, посвященных Международному дню солидарности в борьбе с терроризмом
- ▶ Уборка мест захоронения Ветеранов ВОВ
- ▶ Кураторский час, посвященный Дню народного единства «Вместе - мы Россия!»
- ▶ Экологические акции по озеленению территории университета
- ▶ Кураторский час, направленный на профилактику правонарушений, популяризацию ЗОЖ
- ▶ Кураторский час, посвященный воспитанию учащихся в духе толерантности, терпимости к другому образу жизни, другим взглядам

Вопросы для размышления

- Какие формы кураторских часов наиболее востребованы у студентов?
- Какие темы сегодня наиболее актуальны?
- Как мотивировать студентов участвовать в кураторских часах?
- Как интегрировать воспитательные цели в реальные интересы студентов?
- Что поможет избежать формализма в работе куратора?

Тема 3. Возрастная психология: подростковый и юношеский возраст

Задачи подросткового и юношеского возраста;
мотивация, самоопределение, саморегуляция; риски и
источники поддержки.

*«Чтобы понять ребёнка, надо знать, что с ним происходит
на каждом этапе его развития» (Л.С. Выготский)*

Подростковый возраст (11–16 лет)

- ▶ **Психофизиология:** - интенсивные гормональные изменения; - скачки роста, развитие вторичных половых признаков; - повышенная возбудимость нервной системы; - нестабильное настроение, резкие перепады эмоций.
- ▶ **Задачи развития:** - формирование идентичности («Кто я?»); - становление самосознания и моральных ориентиров; - освоение новых социальных ролей.
- ▶ **Особенности поведения:** - протест против авторитетов («хочу сам»); - сильное влияние группы сверстников; - чувствительность к оценке и сравнению; - частые конфликты со взрослыми.
- ▶ **Риски:** - буллинг и агрессия; - девиантное поведение; - зависимости (цифровые, химические); - снижение учебной мотивации.
- ▶ **Источники поддержки:** - значимый взрослый (куратор, наставник); - позитивная группа, студсовет; - кружки, спорт, социальные проекты.

Юношеский возраст (17–22 года)

- ▶ **Психофизиология:** - относительная стабилизация организма; - развитие абстрактного и логического мышления; - формирование фронтальных долей мозга (планирование, самоконтроль); - рост когнитивных способностей.
- ▶ **Задачи развития:** - профессиональное и личностное самоопределение; - формирование устойчивой Я-концепции; - развитие критического мышления; - поиск жизненных ценностей и смыслов.
- ▶ **Особенности поведения:** - рефлексия, самоанализ; - стремление к самостоятельности; - поиск значимых отношений и «своего круга»; - кризис выбора профессии и будущего.
- ▶ **Риски:** - тревожность, страх «не найти себя»; - профессиональное выгорание на старте; - риск аддиктивного поведения; - конфликт с ценностями семьи или общества.
- ▶ **Источники поддержки:** - наставничество (куратор, тьютор, преподаватели); - индивидуальные беседы, профориентация; - участие в общественной жизни и проектах; - доступ к психологической помощи.

Сравнительная таблица

Возраст	Основные задачи	Риски	Поддержка куратора
Подростковый (11–16)	Идентичность, мораль, роль в группе	Буллинг, девиации, лень	Личный контакт, студсовет, адаптация
Юношеский (17–22)	Самоопределение, профессия, ценности	Тревожность, выгорание	Наставничество, профорientация, проекты

Зона ближайшего развития (ЗБР) — пространство задач, которые ребёнок не может освоить самостоятельно, но способен освоить с помощью взрослых.

Практика

▶ Кейс 1. Буллинг в группе

В группе студенты насмежаются над первокурсником: придумывают прозвища, подшучивают, выкладывают мемы в чат. Сам студент стал реже ходить на занятия.

▶ Кейс 2. Систематические пропуски занятий

Студент перестал посещать пары, появились «хвосты».

▶ Кейс 3. Алкоголь

Студенты были замечены в употреблении алкоголя.

▶ Кейс 4. Отстранённый студент

Студент сидит отдельно, не общается, говорит, что ему «неинтересно».

▶ Кейс 5. Конфликтный, «напущенный» студент

Студент спорит с преподавателями, демонстративно показывает, что «он крутой».

Тема 4. Адаптация первокурсников: мониторинг и поддержка

- ❖ Этапы адаптации и индикаторы;
- ❖ Быстрые скрининги;
- ❖ Типичные трудности;
- ❖ План профилактики срывов.

«Первые месяцы в вузе — это фундамент для всей студенческой жизни» (С.В. Молчанов).

Адаптация первокурсников — ключевой процесс вхождения студентов в новую образовательную среду. От её успешности зависит не только успеваемость, но и психологическое благополучие студентов, их вовлечённость в жизнь вуза и риск отсева.

Куратор играет центральную роль: наблюдает, помогает, направляет, вовлекает.

Этапы адаптации первокурсников

1. Ориентационный этап (1–2 месяц):

- тревожность, стресс;
- поиск друзей и опоры;
- сложности с расписанием, новой системой.

2. Этап приспособления (3–6 месяц):

- выстраивание круга общения;
- первые успехи и трудности;
- понимание требований преподавателей.

3. Этап устойчивости (конец 1-го курса):

- формирование роли в группе;
- уверенность в себе;
- участие в жизни вуза.

Типичные трудности первокурсников

- **Учёба:** низкая мотивация, несформированные навыки саморегуляции, страх перед экзаменами;
- **Быт:** конфликты в общежитии, непривычность самостоятельной жизни;
- **Финансы:** нехватка средств, необходимость подработки;
- **Отношения:** конфликты, трудности в налаживании контактов;
- **Здоровье:** стресс, усталость, нарушение режима сна;
- **Социальная изоляция:** «я один», отсутствие поддержки

Индикаторы успешной адаптации

- **Учёба:** посещаемость, выполнение заданий, активность;
- **Социальная интеграция:** наличие друзей, участие в студсовете, проектной деятельности;
- **Эмоциональное состояние:** позитивный, спокойный фон настроения, низкий уровень тревожности;
- **Быт:** умение справляться с самостоятельной жизнью (общение, быт);
- **Финансы:** управление средствами, отсутствие критических долгов;
- **Отношения:** конфликты, первая любовь, взаимодействие с сокурсниками.

Методы мониторинга адаптации

1. Быстрые скрининги (анкеты для кураторов):

- «Есть ли у тебя друг в группе?»
- «Чувствуешь ли ты себя частью группы?»
- «Как часто у тебя возникает желание пропустить занятия?»
- «К кому ты обратился бы за помощью в трудной ситуации?»
- «Оцените своё настроение за последнюю неделю (от 1 до 5)»
- «Что тебе нравится/не нравится в учёбе?»
- «Как ты оцениваешь отношения в группе?»
- «Чего тебе сейчас больше всего не хватает?»

2. Наблюдение куратора:

- студент активно участвует/отстраняется;
- наличие конфликтов;
- изменения поведения.

3. Индивидуальные беседы:

- доверительный разговор о трудностях;
- планирование поддержки.

4. Взаимодействие с психологом:

- проведение диагностики;
- индивидуальные консультации.

Социально-психологический климат (СПК) — это общее эмоциональное и психологическое состояние группы, совокупность межличностных отношений, уровень доверия и поддержки между участниками коллектива.

Благоприятный психологический климат повышает трудоспособность людей, стимулирует все виды активности, улучшает настроение и самочувствие



- ✓ пессимизм,
- ✓ раздражительность,
- ✓ скука,
- ✓ высокая напряженность и конфликтность отношений в группе,
- ✓ неуверенность,
- ✓ боязнь ошибиться или произвести плохое впечатление,
- ✓ страх наказания,
- ✓ неприятие,
- ✓ непонимание,
- ✓ враждебность,
- ✓ подозрительность,
- ✓ недоверие друг к другу,
- ✓ нежелание вкладывать усилия в совместный продукт, в развитие коллектива и организации в целом
- ✓ неудовлетворенность и т.д.

Неблагоприятный СПК

В таком коллективе довольно часто случаются конфликты и споры.



Формирование социально-психологического климата (СПК) в коллективе начинается с... ?

Адаптация первокурсников напрямую связана с социально-психологическим климатом в группе: чем быстрее они находят друзей и значимые связи, тем стабильнее становится группа.

Куратор — ключевая фигура в формировании этого климата.



Факторы, влияющие на СПК

- ❑ **Взаимоотношения между студентами и преподавателями.** Доброжелательные и открытые отношения создают атмосферу доверия. Преподаватели, которые проявляют интерес к своим студентам, готовы выслушать их и поддержать, способствуют формированию положительного климата.
- ❑ **Групповая динамика.** Взаимодействие между студентами в группах и командах играет важную роль. Хорошо организованные групповые занятия способствуют развитию взаимопомощи и поддержки среди студентов, что положительно влияет на общий климат.
- ❑ **Социальная поддержка.** Наличие систем поддержки (например, студенческих организаций, клубов по интересам) помогает студентам находить единомышленников и создавать крепкие социальные связи. Это способствует повышению уровня удовлетворённости от учёбы и жизни в целом.
- ❑ **Технические и санитарно-гигиенические факторы.** К ним относятся оснащение аудиторий, обеспеченность учебной и научной литературой, разработанность программ обучения и т. д..
- ❑ **Индивидуальные особенности студентов.** Их сочетание способствует или мешает формированию духа общности в коллективе.

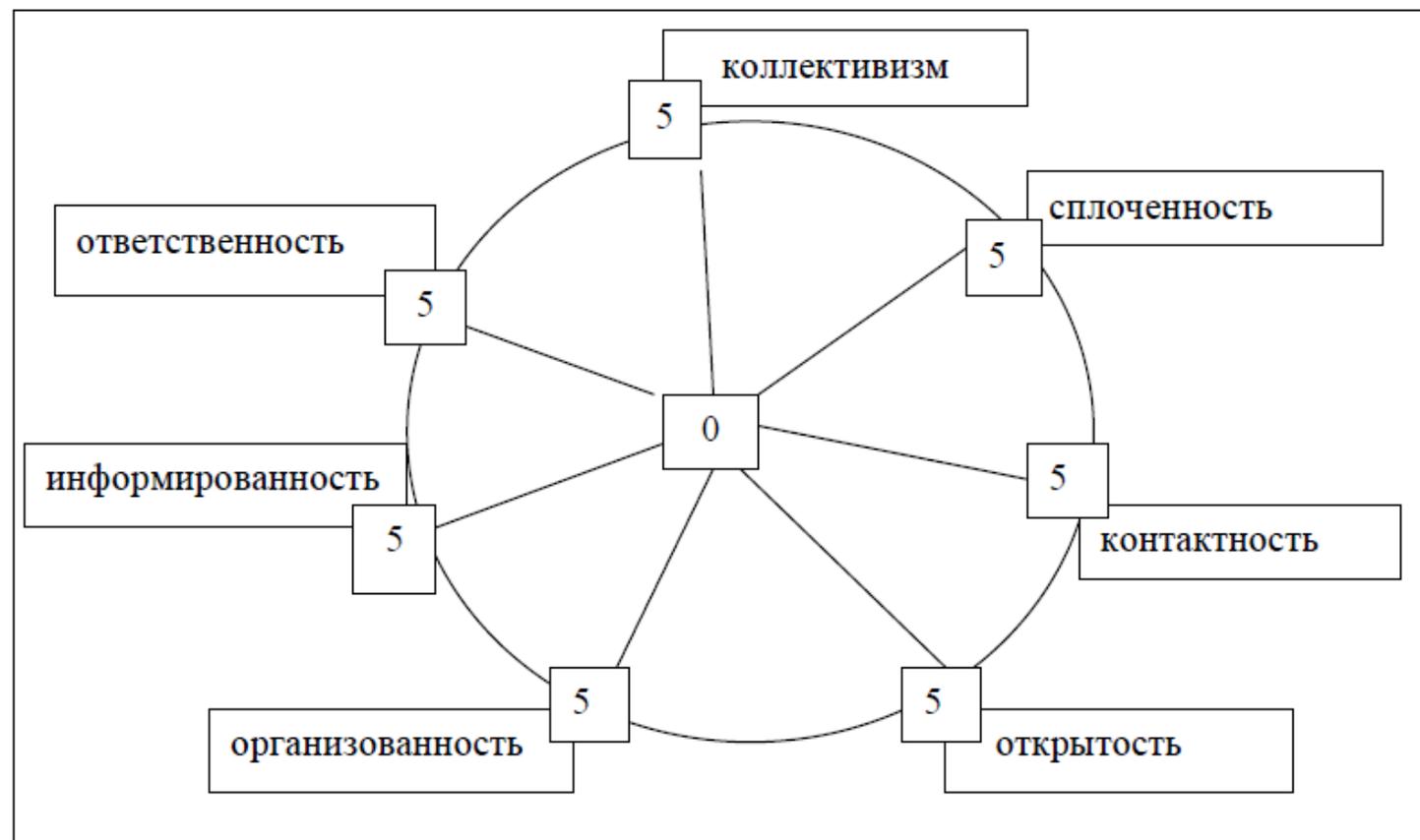
Уровни СПК

- 1. Статический.** На этом уровне климат находится в относительно стабильном состоянии, представляет собой устойчивые отношения членов коллектива.
- 1. Динамический.** Подвержен постоянным изменениям, колебаниям. Он являет собой каждодневное психологическое настроение членов группы.

Скрининг СПК

Схема:

0 – никто; 1-почти никто; 2 – меньшинство; 3 – половина;
4 – большинство; 5 – почти все члены коллектива



Список определений основных понятий:

Ответственность – сознательное, добросовестное отношение к работе, понимание и принятие тех целей и задач, которые стоят перед коллективом.

Коллективизм – стремление решать все вопросы сообща, руководствуясь интересами коллектива, сохраняя и укрепляя его.

Сплоченность – единство мнений членов коллектива по самым важным вопросам; единство действий в жизненно важных ситуациях.

Контактность – взаимная общительность, благоприятные личные взаимоотношения.

Открытость – отношение к другим группам и коллективам, а также к новым членам коллектива.

Организованность – умение налаживать сотрудничество, распределять обязанности так, чтобы добиться наибольшей эффективности в совместной работе, готовность к изменению организационной структуры, необходимой для эффективной работы коллектива.

Информированность – доступность наиболее важной информации о состоянии дел коллектива и друг друга.

Практика: карта мониторинга адаптации

ФИО студента	Учёба (0-5)	Соц. интеграция (0-5)	Эмоц. состояние (0-5)	Быт (0-5)	Комментарии
Иванов И.И.	3	2	4	3	Сложно в общении, нужна поддержка студсовета

1. Как бы вы оценили свою успеваемость в учебе? (0–5)
2. Насколько комфортно вы себя чувствуете среди новых знакомых и однокурсников? (0–5)
3. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние в данный момент? (0–5)
4. Насколько удовлетворены вы своими бытовыми условиями (жилищем, питанием и т.д.)? (0–5)

Как выглядит адаптированный студент?

Мини-тренинг



Тема 5. Сплочение группы: командообразование и профилактика дезадаптации

- ❖ Основы групповой динамики;
- ❖ Командообразование;
- ❖ Профилактика изоляции и одиночества

Группа студентов — это не просто совокупность людей, а система, которая проходит определённые стадии развития (по Б. Такмену, А.С. Макаренко, Л.С. Выготскому):

1. **Формирование (Orientation)** — знакомство, первые впечатления, высокий уровень тревожности.
2. **Шторминг (Conflict)** — конкуренция за лидерство, конфликты, подгруппы.
3. **Нормирование (Norming)** — выработка норм, правил, традиций.
4. **Исполнение (Performing)** — слаженная работа, высокий уровень доверия, продуктивность.
5. **Завершение (Adjourning)** — распад коллектива (выпуск, перевод).

Задача куратора: распознать стадию и помочь группе пройти её максимально безболезненно.

Командообразование (*team-building*)

Принципы:

- Участие каждого;
- Общая цель и задачи;
- Доверие и открытость;
- Развитие взаимопомощи.

Приёмы командообразования:

- Совместные проекты (учёба, волонтерство, творчество);
- Ролевые игры и тренинги;
- Традиции группы (дни рождения, совместные фото, чат-ритуалы).

Профилактика изоляции и одиночества

- **Своевременно замечать студентов-«аутсайдеров» (покинутых);**
- **Индивидуальные беседы и мягкое вовлечение в общие дела;**
- **Использование метода «малых ролей» (ответственный за фото, музыку, чат);**
- **Наставничество (прикрепление к активному студенту);**
- **Привлечение студсовета и старшекурсников.**

Практическая часть

▶ **Задание 1. Ролевая игра «Перевод новичка»**

Ситуация: в группу переводится новый студент.

Роли: «новичок», «куратор», «лидер группы», «равнодушные студенты», «актив группы».

Задача: отыграть разные сценарии (игнорирование/сопротивление/успешное включение новичка).

Обсуждение: какие действия помогли адаптации, какие мешали

▶ **Задание 2. Мини-тренинг «Активное слушание» (в парах)**

▶ **Задание 3. Игры на сплочение**

«Общий рисунок»

«Клубок ниток»

«Три общих черты» (увлечения, привычки, мечты).

Тема 6. Коммуникация и наставничество (ненасильственное общение, коуч-подход)

- ❖ Активное слушание, «я-сообщение», ненасильственное общение;
- ❖ Коучинговые вопросы;
- ❖ Индивидуальные встречи со студентами.

«Люди забудут , чт о вы сказали, забудут , чт о вы сделали, но никогда не забудут , чт о вы заст авили их почувст вовать ь» (Мая Анджелоу).

Активное слушание - метод К. Роджерса:

- Полное внимание собеседнику (без отвлечений).
 - Вербализация («Ты говоришь, что тебе трудно...»).
 - Уточняющие вопросы.
 - Поддержка невербальными сигналами (кивок, зрительный контакт).
- **Эффект:** студент чувствует себя услышанным и ценным.

«Я-сообщения»- форма выражения чувств и требований без обвинений.

▶ **Структура:**

- «Когда ...» (описание ситуации);
- «Я чувствую...» (эмоции куратора/преподавателя);
- «Мне важно...» (потребность);
- «Я прошу...» (конкретное действие).

▶ **Пример:** «Когда студент опаздывает на мою пару (*опаздывают студенты*), я чувствую беспокойство (тревогу, раздражение). Мне важно, чтобы группа начинала работать вовремя. Я прошу вас приходить к началу пары».

Ненасильственное общение (ННО) по М. Розенбергу

► 4 шага:

1. Наблюдение (без оценок).
2. Чувства (что я чувствую).
3. Потребности (что за этим стоит).
4. Просьба (конкретное действие).

► **Пример:**

- «Я заметила, что ты редко общаешься с группой» (наблюдение).
- «Я чувствую беспокойство» (чувство)/ (меня это очень сильно беспокоит)
- «Мне важно, чтобы ты чувствовал себя частью коллектива» (потребность).
- «Давай попробуем вместе включиться в одно общее дело» (просьба).

Коучинговый подход в наставничестве

- ▶ Коучинг — это искусство задавать правильные вопросы, чтобы студент сам нашёл решение.
- ▶ **Примеры коучинговых вопросов:**
 - «Что для тебя важно в этой ситуации?»
 - «Какие у тебя есть варианты?»
 - «Что ты уже пробовал?»
 - «Что можешь сделать в первую очередь?»
 - «Кто или что может тебя поддержать?»
- ▶ **Принцип:** куратор не даёт готовых советов, а помогает студенту развивать самостоятельность.

Индивидуальные встречи со студентами

- Регулярность (раз в семестр/по необходимости).
- Атмосфера доверия (неформальный стиль, конфиденциальность).
- Структура: приветствие → обсуждение текущих дел → выявление трудностей → планирование действий.
- Запись в журнал куратора (без раскрытия личных тайн, только факты).

Практика

▶ Упражнение 1. «Я-сообщение»

Задача — переформулировать обвинительные фразы в «Я-сообщение».

Фразы для переформулировки:

- ▶ 1. «Ты не выполняешь свои обязанности!»
- ▶ 2. «Ты постоянно мешаешь на занятиях!»
- ▶ 3. «Ты опять не сделал домашнее задание!»
- ▶ 4. «Ты безответственный!»

▶ Упражнение 3. Мини-ролевая игра «Наставник-коуч»

Роли: студент с проблемой («не успеваю учиться», «конфликт в группе») и куратор

Задача куратора: применить в беседе коучинговые вопросы.

Вопросы для размышления

- Чем отличается наставничество от «контроля сверху»?
- Как меняется климат в группе, если куратор применяет Я-сообщения или ненасильственное общение?
- Почему коучинговые вопросы эффективнее советов?

Тема 7. Активные методы воспитания и обучения

- ❖ Кейсы, дебаты, ролевая игра, работа в малых группах, тренинги;
- ❖ Дизайн активностей и оценка.

*«Я слышу — и забываю. Я вижу — и запоминаю.
Я делаю — и понимаю» (Конфуций)*

А	М	О
Активные методы обучения и воспитания	Мобилизовать Мыслить Моделировать Мастерить	Общение Обучение Одобрение Ответственность Оценка Опыт



- ▶ **Активные методы обучения и воспитания** — это такие формы работы, при которых студенты активно вовлечены в процесс: думают, обсуждают, спорят, решают задачи, взаимодействуют между собой.
- ▶ **Отличие от пассивных методов (лекция, рассказ, просмотр видео):** - активные методы требуют участия студента; - стимулируют инициативу и ответственность; - формируют навыки коммуникации, критического мышления, сотрудничества; - позволяют отрабатывать «жизненные» ситуации, а не только слушать теорию.

1. Кейсы (case-study)

- **Суть:** разбор реальных или учебных ситуаций, требующих принятия решений.
- **Эффект:** развитие аналитического мышления, навыков решения проблем.
- **Структура:**

Тема: Решение конфликта в группе

Цель: Развитие аналитического мышления и навыков разрешения конфликтов

План занятия:

- **Введение (10 мин):** Объяснение актуальности темы занятия и сути метода кейса и его важности для анализа реальных ситуаций.
- **Презентация кейса (15 мин):** Рассказ о ситуации конфликта в группе (например, конфликт из-за распределения задач).
- **Обсуждение в группах (20 мин):** Разделение на группы, каждая группа анализирует ситуацию и предлагает решение.
- **Презентация решений (15 мин):** Каждая группа представляет свои идеи и обсуждает подходы.
- **Подведение итогов (10 мин):** Обсуждение результатов и выводы о лучших подходах к решению конфликта.

2. Дебаты

- **Суть:** обсуждение темы в формате «за и против».
- **Эффект:** умение аргументировать, уважать разные точки зрения.
- **Структура:**

Тема: Необходимость контроля посещаемости

Цель: Развитие навыков аргументации и уважения к разным мнениям

План занятия:

- **Введение (10 мин):** Объяснение актуальности темы и обсуждения формата дебатов.
- **Формирование команд (5 мин):** Разделение на две команды (за и против).
- **Подготовка аргументов (15 мин):** Время для подготовки позиций.
- **Дебаты (30 мин):** Каждая команда представит свои аргументы, после чего будет возможность задать вопросы.
- **Обсуждение результатов (10 мин):** Открытое обсуждение мнений и выводы.

3. Ролевая игра

- **Суть:** моделирование ситуаций с распределением ролей.
- **Эффект:** отработка поведения и коммуникативных навыков.
- **Структура:**

Тема: Конфликты в учебной группе с преподавателем

Цель: Отработка коммуникативных навыков и стратегии поведения в конфликтных ситуациях

План занятия:

- **Введение (5 мин):** Объяснение актуальности темы и сути ролевой игры и задачи.
- **Формирование ролей (10 мин):** Назначение ролей: ведущий (куратор), конфликтующий студент, друг конфликтующего студента, преподаватель предмета, 2 студента, которым мешает конфликтующий студент слушать лекцию, наблюдатели.
- **Сценарий (15 мин):** Краткое описание ситуации для разыгрывания.
- **Роли в действии (25 мин):** Проигрывание ситуации в небольших группах.
- **Обсуждение (15 мин):** Обратная связь от наблюдателей, обсуждение успешных стратегий и возможностей для улучшения ситуации.

4. Работа в малых группах

- **Суть:** студенты делятся на подгруппы и решают задачу совместно.
- **Эффект:** командная работа, распределение ролей, сплочение.
- **Структура:**

Тема: Профилактика стресса среди студентов

Цель: Совместное решение задач и развитие командной динамики

План занятия:

- **Введение (5 мин):** Объяснение важности темы профилактики стресса.
- **Формирование групп (5 мин):** Разделение студентов на малые группы (по 4-5 человек).
- **Задание (5 мин):** Каждой группе дано задание разработать план на тему профилактики стресса у студента (как учиться и не уставать).
- **Работа в группах (20 мин):** Группы разрабатывают свои идеи и готовят презентации.
- **Презентация и обсуждение (20 мин):** Каждая группа представляет свой план, обсуждение идей и возможных решений.
- **Подведение итогов (10 мин):** Обсуждение общих выводов и рекомендаций.

5. Тренинг

Это особая форма групповой работы, направленная на развитие навыков через упражнения, ролевые игры, обсуждения и рефлексии. В отличие от лекции, тренинг позволяет студентам прожить ситуацию, попробовать себя в разных ролях и сразу получить обратную связь.

Зачем использовать тренинги на кураторских часах:

- ✓ развивают коммуникативные и социальные навыки;
- ✓ способствуют сплочению группы;
- ✓ помогают прорабатывать личностные трудности (тревожность, неуверенность);
- ✓ вовлекают студентов эмоционально, что повышает эффективность воспитательной работы.

Как подготовить?

- ▶ **Определите цель.**

Определите, какую цель вы хотите достичь с помощью тренинга, например: развитие навыков общения или профилактика стресса.

- ▶ **Подберите упражнения и игры.**

Выберите подходящие упражнения и игры, основываясь на методах, предложенных Прутченковым, Мониной и другими.

- ▶ **Создайте безопасную атмосферу.**

Обеспечьте комфортную обстановку, основанную на доверии и уважении. Важно установить правило «не критикуем» и другие, чтобы участники могли свободно выражать свои мысли.

- ▶ **Обеспечьте рефлекссию.**

После упражнений организуйте обсуждение, задавая вопросы: «Что почувствовал? Что понял? Как можно применить?». Это поможет участникам осмыслить опыт и извлечь из него уроки.

- ▶ **Завершите позитивом.**

Закончите тренинг на положительной ноте, сделав комплимент, ободряя участников и предложив общее упражнение на сплочение, чтобы укрепить командный дух.

При планировании активных методов куратору важно:

- ▶ 1. Определить **цель** (чему научатся студенты).
- ▶ 2. Выбрать **формат** (кейсы, игра, дебаты, тренинг, работа в малых группах).
- ▶ 3. Продумать **ресурсы** (время, материалы, пространство).
- ▶ 4. Заранее подготовить **инструкции** для участников.
- ▶ 5. Обеспечить **рефлексию** (обсуждение после активности).

Оценка активных методов

- **Процесс** (как студенты участвовали: активность, вовлечённость, сотрудничество).
- **Результат** (достигли ли цели: нашли решение, сделали выводы).
- **Рефлексия** (что поняли, что можно применить в жизни).

Практическая часть: Мастерская методик

► Этап 1. Работа с кейсом

- Кейс: «В общежитии студенты устроили вечеринку с алкоголем. На утро конфликт с соседями. Как действовать куратору?»

► Этап 2. Мини-дебаты

- Тема: «Нужен ли строгий контроль посещаемости?»
- Участники делятся на 2 команды: «за» и «против».

► Этап 3. Ролевая игра

- Ситуация: «Студент не выполняет домашние задания». - Роли: куратор, студент, «наблюдатели». Итог: поиск компромиссного решения.

► Этап 4. Работа в малых группах

- Задание: разработать план кураторского часа с использованием активных методов (тема на выбор: стресс, профориентация, буллинг, командообразование).
- Итог: каждая группа презентует свой план.

Вопросы для размышления:

- Какой метод вам ближе и почему?
- В каких ситуациях кейсы эффективнее лекции?
- Что труднее — вести дебаты или ролевую игру?
- Как куратору оценивать результативность активных методов?
- Почему тренинг особенно эффективен на кураторских часах?

Тема 8. Сопровождение иностранных студентов, межкультурные особенности

- ❖ Кросс-культурная адаптация, языковые и социально-психологические барьеры;
- ❖ Партнёрство с тьюторами/бадди.

«Понять чужую культуру — значит расширить границы своей» (Эдвард Холл)

Кросс-культурная адаптация

- **Языковая** (понимание учебного материала, общение с одногруппниками).
- **Социальная** (новые традиции, стиль общения, нормы поведения).
- **Психологическая** (чувство одиночества, тоска по дому, культурный шок).

► Этапы кросс-культурной адаптации:

1. **Эйфория (первые недели):** интерес к новому, восторг.
2. **Кризис (1–3 месяца):** трудности языка, бытовые проблемы, чувство непонимания.
3. **Постепенное привыкание:** освоение норм, появление друзей.
4. **Интеграция:** ощущение себя частью сообщества (конец курса).

1. Языковые барьеры

- Непонимание профессиональной терминологии.
- Стеснение из-за акцента или ошибок.
- Недостаток практики разговорного русского.

Роль куратора:

- ▶ Использовать простые и ясные формулировки.
- ▶ Поддерживать участие в обсуждениях, даже если речь не идеальна.
- ▶ Направлять к тьюторам/бадди для языковой поддержки

Социально-психологические барьеры

- **Культурные различия в общении:**
 - студенты из Центральной Азии часто ориентированы на коллективизм (важно мнение группы, старших);
 - выражают уважение к преподавателю и взрослым более открыто, чем российские студенты;
 - могут стесняться спорить, выражать несогласие.
- **Гендерные различия:**
 - в Таджикистане, Туркменистане, частично Узбекистане — традиционно более строгие нормы поведения девушек;
 - возможна ограниченность в неформальном общении с юношами.
- **Отношение к учебе:**
 - высокая ценность образования как социального лифта;
 - часто совмещают учёбу и работу, что вызывает усталость.
- **Семейные связи:**
 - сильная зависимость от семьи, уважение к родителям, регулярная связь с ними;
 - возможны конфликты между «традициями семьи» и нормами студенческой жизни в России.

Партнёрство с тьюторами и бадди

- ▶ **Бадди (buddy)** — это студент-наставник, который помогает иностранцу адаптироваться и решать повседневные рабочие вопросы.

Роль бадди:

- встретить и показать комнату, общежитие;
- объяснить правила (расписание, посещаемость, библиотека, столовая);
- помочь завязать первые знакомства.

- ▶ **Роль куратора:** - организовать систему наставничества «старший курс → первокурсник-иностранец»;
- мотивировать студентов участвовать в волонтерских программах «бадди»;
- отслеживать успешность адаптации через бадди-отчёты.

Тьютор фокусируется на обучении конкретным навыкам и знаниям в учебной деятельности и (помогает ученику научиться самостоятельно учиться, ставит цели и достигает их).

Практическая часть

Кейс 1. «Культурные различия»

Ситуация:

В группе есть студенты из России и из Таджикистана. Российские студенты активно обсуждают на занятиях, спорят. Студенты из Таджикистана молчат, не вступают в дискуссию. Российские ребята начинают думать, что «иностранцы не хотят участвовать». В это время иностранные студенты жалуются куратору, что «русские слишком грубо спорят и не дают высказаться».

Возможные решения:

1. На кураторском часе объяснить разницу стилей общения: в одной культуре спор = поиск истины, в другой = неуважение.
2. Провести упражнение «Равное слово»: каждый студент высказывается по очереди, все слушают.
3. Подключить тьютера-иностранца, чтобы помочь иностранцам чувствовать себя увереннее.
4. Разработать «правила дискуссий» в группе (не перебивать, давать время подумать).
5. Похвалить за малейшую активность, постепенно увеличивать участие.

Кейс 2. «Женские и мужские роли»

Ситуация:

Студентка из Туркменистана отказывается участвовать в совместных проектах, где нужно работать в смешанных (мужских и женских) группах. Российские студенты воспринимают это как «нежелание работать в команде».

Возможные решения:

1. Лично поговорить со студенткой, выяснить её ограничения и опасения.
2. Организовать возможность сначала работать в однородных по полу подгруппах.
3. Постепенно предлагать смешанные форматы, но с безопасными и нейтральными заданиями (если это допустимо для студентки).
4. Включить в обсуждение бадди и актив группы для мягкой интеграции.

Кейс 3. «Языковой барьер»

Ситуация:

Студент из Узбекистана плохо понимает лекции по профильным предметам, стесняется задавать вопросы, и его успеваемость резко падает. Преподаватели считают его «ленивым», хотя он старается.

Возможные решения:

1. Организовать встречи с тьютором или сильным студентом для дополнительных объяснений.
2. Разрешить вести конспект на родном языке и постепенно переводить ключевые термины.
3. Попросить преподавателей использовать больше визуального материала, схем и примеров.
4. Проводить индивидуальные беседы для снижения тревожности и стеснения.

Мини-тренинги для работы с иностранными студентами

► Тренинг 1. «Общее и различное»

Участники (российские и иностранные студенты) делятся на пары и находят 3 общих и 3 отличительных черты (интересы, привычки, традиции).

Цель: показать, что различия естественны, а общее объединяет.

Сценарий: куратор задаёт инструкцию → пары обсуждают → каждый презентует результат.

► Тренинг 2. «Диалог культур»

Каждый студент рассказывает о какой-то традиции своей страны или семьи. Остальные задают уточняющие вопросы.

Цель: формирование уважения и любопытства к культурному разнообразию.

Сценарий: куратор распределяет по 2–3 минуты на выступление → группа обсуждает услышанное.

► **Тренинг 3. «Переводчик жестов»**

Студентам предлагается изобразить эмоции с помощью жестов и мимики (радость, удивление, отказ). Обсуждается, как в разных культурах могут отличаться невербальные сигналы.

Цель: развитие межкультурной чувствительности.

Сценарий: куратор называет эмоцию → один студент показывает → остальные угадывают и обсуждают культурные различия.

► **Тренинг 4. «Поддержка бадди»**

Студенты-бадди отрабатывают ситуации помощи иностранцам: объяснить дорогу, помочь заполнить документ, пригласить на мероприятие.

Цель: формирование практических навыков наставничества.

Сценарий: куратор даёт ситуации для отработки → студенты в парах разыгрывают → обсуждение, какие формулировки были удачными.

Тема 9. Цифровая коммуникация и мессенджеры (этика)

- ❖ Цели и правила;
- ❖ Права и обязанности;
- ❖ Защита персональных данных;
- ❖ Хранение/удаление;
- ❖ Цифровой этикет.

«То, что однажды оказалось в интернете, может остаться там навсегда».

- ▶ Это удобно: быстро, доступно, всегда под рукой. Но вместе с преимуществами появляются и **риски**: нарушение границ, потеря конфиденциальности, кибербуллинг, неуместный тон общения.
- ▶ Поэтому куратору важно не только пользоваться цифровыми каналами, но и **обучать студентов цифровой культуре и этикету.**

1. Цели цифровой коммуникации

- Быстрая организация учебного процесса (расписание, перенос занятий).
- Поддержка и информирование (объявления, напоминания).
- Обратная связь (вопросы студентов, индивидуальные консультации).
- Формирование «цифрового сообщества» группы.

2. Основные правила общения в мессенджерах

1. **Оперативность** — отвечать своевременно, но не «24/7» (границы времени).
2. **Ясность и краткость** — избегать длинных монологов, формулировать чётко.
3. **Уважительный тон** — никаких сарказма, грубости, давления.
4. **Равенство** — одинаковый доступ к информации для всех студентов.
5. **Личное и публичное** — личные замечания/проблемы обсуждаются лично, а не в общем чате.

3. Права и обязанности в цифровой коммуникации

▶ Права студентов:

- получать достоверную и своевременную информацию;
- обращаться к куратору за поддержкой через мессенджер;
- ожидать уважительного тона.

▶ Обязанности студентов:

- соблюдать нормы общения в группе;
- не публиковать оскорбления, мемы на одноклассников;
- не распространять ложную или непроверенную информацию.

▶ Права куратора:

- устанавливать правила работы чата;
- ограничивать доступ (например, только админ пишет объявления);
- требовать соблюдения этики.

▶ Обязанности куратора:

- хранить конфиденциальность информации;
- не использовать уничижительные формулировки;
- не передавать контакты студентов третьим лицам.

Защита персональных данных

- Не публиковать списки с телефонами/паспортными данными в открытых чатах.
- Использовать официальные каналы (электронная почта, внутренние системы) для важной документации.
- По возможности хранить переписку в зашифрованных приложениях.
- Удалять устаревшие списки и личные данные.

Цифровой этикет («нетикет»)

- Не писать сообщения поздно ночью или слишком рано.
- Проверять орфографию и стиль (избегать CAPS LOCK, множества смайлов).
- Уважать чужое время (не злоупотреблять голосовыми сообщениями без нужды).
- Не пересылать фото/видео без согласия участников.
- При обсуждении спорных тем соблюдать корректность.

Практическая часть

Примеры шаблонов сообщений

-  **Напоминание о собрании:**
«Добрый день! Напоминаю, что завтра в 14:00 состоится собрание группы в аудитории 305. Просьба быть вовремя».
-  **Замечание о поведении (в личных сообщениях):**
«Здравствуйте, Алексей! Я заметил, что вы часто опаздываете на занятия. Мне важно, чтобы группа работала слаженно. Давайте обсудим, как можно решить этот вопрос».
-  **Информирование:**
«Коллеги, расписание на завтра изменилось. Первая пара отменена. Начинаем со второй».
-  **Поддержка студента (в личных сообщениях):**
«Добрый день, Мария! Вы выглядите уставшей в последнее время. Если нужна поддержка или помощь, можем обсудить в удобное для вас время».

Задания (малые группы)

1. **Создать список правил для студенческого чата**
2. **Решить ситуации (кейсы):**
 - A. Студент выкладывает фото одногруппника с подписью-шуткой.
 - B. В чате появляются слухи о переводе преподавателя.
 - C. Куратор получает сообщение ночью («А можно мне справку?»).
 - D. Студент публикует номер телефона одногруппника без его согласия.
 - E. Группа начинает «засорять чат» во время экзаменационной сессии.

Флуд (от английского flood — «поток, наводнение») - это обильное, неуместное и часто бессмысленное общение в интернете, которое засоряет эфир.

Варианты решений

А. Студент выкладывает фото одногруппника с подписью-шуткой.

Решение: напомнить о правилах этики, провести беседу в личных сообщениях, при необходимости — вынести тему на кураторский час «Цифровая культура».

В. В чате появляются слухи о переводе преподавателя.

Решение: проверить информацию и официально опровергнуть или подтвердить, объяснить важность достоверных источников.

С. Куратор получает сообщения ночью («А можно мне справку?»).

Решение: установить правила времени для общения, объяснить границы.

Д. Студент публикует номер телефона одногруппника без его согласия.

Решение: удалить сообщение, напомнить о законе «О персональных данных».

Е. Группа начинает «засорять чат» во время экзаменационной сессии.

Решение: временно ограничить возможность писать всем, оставить чат только для объявлений.

Вопросы для размышления

- Где границы между личным и публичным в цифровой коммуникации?
- Как куратору сохранять баланс «быть доступным» и «не работать круглосуточно»?
- Какие риски нарушений персональных данных вы видите в вашей практике?
- Какой шаблон сообщения вы бы использовали чаще всего?

Тема 10. Конфликты и буллинг: раннее выявление, алгоритмы

- ❖ Ранние признаки конфликтов и буллинга;
- ❖ Алгоритм реагирования;
- ❖ Документация инцидентов;
- ❖ Информирование родителей (при необходимости);
- ❖ Взаимодействие с психологом/юристом.

*«Конфликт — это не всегда разрушение.
Правильно разрешённый конфликт может
стать истинным источником роста» (К. Левин).*

- ▶ По данным Минобрнауки РФ, более 30% студентов сталкивались с травлей или конфликтами в учебных коллективах.
- ▶ Задача куратора — **замечать ранние признаки**, грамотно реагировать и документировать ситуацию. Ошибки в действиях могут привести к ухудшению климата в группе, травмам психики, жалобам родителей и даже юридическим последствиям.

1. Ранние признаки конфликтов и буллинга

► Поведенческие признаки:

- постоянные насмешки, прозвища;
- отстранённость или изоляция отдельного студента;
- агрессивные шутки, сарказм;
- учащённые ссоры и споры;
- снижение учебной активности.

► Эмоциональные признаки:

- тревожность, подавленность, слёзы;
- потеря интереса к учебе;
- избегание группы или занятий.

► Физические признаки:

- частые жалобы на головную боль, плохое самочувствие;
- следы побоев (при физическом буллинге).

2. Алгоритм реагирования куратора

1. Фиксируем факты:

Поведение субъектов, жалобы, свидетельства.

2. Первичная беседа:

- 1) С пострадавшим: в атмосфере доверия.
- 2) С предполагаемыми обидчиками: без давления, но с фиксацией фактов.

3. Документирование:

- 1) Составление служебной записки на имя зам. декана по ВР или директора колледжа.
- 2) При необходимости – акт о происшествии (форма свободная, но с указанием даты, времени и описанием события).

4. Информирование родителей (при необходимости):

Особенно в случаях систематического буллинга или угроз для здоровья.

5. Взаимодействие со службами вуза:

- 1) Психолог: работа с жертвой и группой.
- 2) Юрист: при угрозах физической расправы или имущественных конфликтах, помощь в оформлении документов (если одна из сторон подала в прокуратуру/суд).

6. Профилактическая работа с группой:

- 1) Обсуждение тем «Толерантность» и «Ответственность за слова».
- 2) Проведение тренингов на сплочение.
- 3) Индивидуальные беседы.

Документация инцидентов

Документы, которые должен оформить куратор:

- **Служебная записка:** короткое описание инцидента, включая участников и свидетелей.
- **Акт о происшествии:** составляется при серьезных случаях для детального фиксации событий.
- **Журнал куратора:** отметка о проведенной беседе, с указанием даты и темы обсуждения, ФИО студента (индивидуальные беседы)
- **Информирование администрации:** передача документов заместителю по ВР

Взаимодействие с психологами и юристами

► Психолог:

- Проводит диагностику эмоционального состояния жертвы и агрессора.
- Помогает восстановить доверие внутри группы.
- Рекомендует тренинги

➤ Юрист:

- Консультирует по вопросам административной и уголовной ответственности (включая угрозы, нанесение побоев и вымогательство).
- Помогает правильно составлять документы для правовых процедур (при необходимости).

Практическая часть: разбор кейсов

► Кейс 1. «Смешки в аудитории»

Студенты начинают регулярно смеяться над акцентом одногруппника-иностранца. Он стал молчаливым, избегает отвечать на занятиях.

► Кейс 2. «Конфликт в общежитии»

Два студента подрались из-за бытовых проблем. Один получил синяк.

► Кейс 3. «Буллинг в чате»

В мессенджере создают мемы про одного студента, он отказывается ходить на занятия.

► Кейс 4. «Скрытая изоляция»

Студента не зовут на совместные мероприятия, не включают в подгруппы.

Кейс 1. «Смешки в аудитории»

Студенты начинают регулярно смеяться над акцентом одногруппника-иностранца. Он стал молчаливым, избегает отвечать на занятиях.

Возможные действия куратора:

1. Провести индивидуальную беседу с пострадавшим, поддержать.
2. Обсудить с «обидчиками» последствия их поведения.
3. Провести кураторский час «Этика общения в группе».
4. Задействовать психолога для укрепления уверенности студента.

► **Кейс 2. «Конфликт в общежитии»**

Два студента подрались из-за бытовых проблем. Один получил синяк.

Возможные действия куратора:

1. Зафиксировать инцидент (акт, свидетели).
2. Поговорить с обоими студентами.
3. Сообщить администрации и при необходимости родителям.
4. Направить к психологу, провести профилактическую беседу о ненасильственных способах решения проблем.

► **Кейс 3. «Буллинг в чате»**

В мессенджере создают мемы про одного студента, он отказывается ходить на занятия.

Возможные действия куратора:

1. Сохранить переписку как доказательство.
2. Провести беседу с участниками чата.
3. Сообщить заму по ВР и психологу.
4. Обсудить с группой тему «цифровой этикет».

Кейс 4. «Скрытая изоляция»

Студента не зовут на совместные мероприятия, не включают в подгруппы.

Возможные действия куратора:

1. Побеседовать со студентом, выяснить его точку зрения.
2. Организовать групповую работу так, чтобы он включался в активность (минимальные роли).
3. Поднять тему «толерантности и разнообразия» на кураторском часе.

Вопросы для размышления

- Какие признаки конфликта легче всего заметить куратору?
- Как сохранить баланс между доверием и формальным документированием?
- В каких случаях обязательно подключать юриста?
- Какие профилактические меры наиболее эффективны в вашей группе?

Тема 11. Основы медиации и примирительных практик

- ❖ Принципы медиации, роли, этапы;
- ❖ Восстановительные практики;
- ❖ Границы компетенции куратора.

*«В конфликте не бывает победителей.
Есть те, кто нашёл выход, и те, кто его
не нашёл.»*

- **В образовательной среде конфликты неизбежны:** между студентами, между студентом и преподавателем, внутри группы. Традиционный способ — наказание «виновного» — редко решает проблему.
- Современный подход — **медиация и восстановительные практики.** Это не «суд» и не «наказание», а поиск решения, которое устроит обе стороны.

Что такое медиация?

- ▶ **Медиация** — это метод урегулирования конфликта при помощи нейтрального посредника (медиатора), который помогает сторонам найти взаимоприемлемое решение.
- ▶ **Основные принципы медиации:**
 1. **Добровольность** — участие сторон только по их согласию.
 2. **Конфиденциальность** — всё сказанное остаётся в рамках процедуры.
 3. **Нейтральность медиатора** — медиатор не встаёт на чью-то сторону.
 4. **Ответственность сторон** — решение принимают сами участники, а не медиатор

2. Роли в медиации

- **Медиатор** — посредник, помогает наладить диалог, задаёт вопросы.
- **Стороны конфликта** — сами участники, несут ответственность за поиск решения.
- **Куратор (если не медиатор)** — организует процесс, обеспечивает безопасность, но может привлекать вузовских медиаторов.

3. Этапы медиации

1. Подготовка

- 1) Согласие сторон;
- 2) Выбор медиатора;
- 3) Установление правил.

2. Выражение позиций

Каждая сторона говорит о своей точке зрения без перебивания.

3. Выявление интересов

Что стоит за позицией (страх, желание, потребность).

4. Поиск решений

- 1) Совместный мозговой штурм;
- 2) Обсуждение реалистичных вариантов.

5. Соглашение

Формулирование договора: кто что делает, в какие сроки.

6. Завершение

- 1) Закрепление позитивного результата;
- 2) При необходимости — повторная встреча.

4. Восстановительные практики

- **Круг примирения** — обсуждение конфликта в круге, где все участники высказываются по очереди.
- **Примирительная беседа** — короткий формат, когда медиатор помогает сторонам найти компромисс.
- **Медиация «равный – равному»** — медиатором выступает обученный студент.

5. Границы компетенции куратора

- Куратор может использовать элементы медиации, если конфликт бытовой или учебный.
- При серьёзных случаях (угрозы, насилие, правонарушения) куратор обязан передать ситуацию администрации, психологу или юристу.

Практическая часть: ролевые игры

Сценарий 1. Ролевая игра «Медиация между студентами»

▶ Участники:

- Медиатор (может быть куратор или студент, назначенный для игры).
- Студент А (обиженный).
- Студент Б (обидчик).
- Наблюдатели (остальная группа).

▶ **Ситуация:** Студент А жалуется, что Студент Б постоянно перебивает его на занятиях и смеётся над его ответами. Это приводит к ссорам в группе.

▶ Ход игры:

1. Подготовка — медиатор объясняет правила: говорить по очереди, не перебивать, уважать друг друга.
2. Выражение позиций — А: «Мне неприятно, когда меня перебивают». Б: «Я просто шутил, не хотел обидеть».
3. Выявление интересов — А: «Хочу уважения», Б: «Хочу, чтобы меня замечали».
4. Поиск решений — Б обещает сдерживать шутки, А готов вовлекать его в совместные задания.
5. Соглашение — «Больше не перебиваем, обсуждаем в дружеской форме».
6. Рефлексия — наблюдатели делятся выводами.

Ролевая игра «Медиация для кураторов»

► Участники:

- Медиатор (ведущий – преподаватель/организатор тренинга).
- Куратор А
- Куратор Б
- Наблюдатели (остальные слушатели)

► Ситуация:

Куратор А считает, что куратор Б не участвует в совместных мероприятиях и «перекладывает» на него всю организацию работы.

Куратор Б утверждает, что у него большая нагрузка, и он делает, что может. Между ними напряжение, мешающее командной работе.

Ход игры:

1. Подготовка – медиатор напоминает: цель не найти «виновного», а услышать друг друга.
2. Выражение позиций –
 1. Куратор А:
 2. Куратор Б:
3. Выявление интересов – А... Б...
4. Поиск решений - А... Б...
5. Соглашение
6. Рефлексия – наблюдатели обсуждают: что помогло услышать друг друга? Какие приёмы медиатора были полезны?

Раздаточный материал: фразы медиатора

▶ Как начать встречу:

- «Мы собрались здесь, чтобы услышать друг друга и найти решение, которое устроит всех».
- «Важно: никто не будет перебивать. У каждого будет время высказаться».

▶ Как задавать вопросы (можно использовать по порядку для каждой стороны):

- «Что именно тебя задело в этой ситуации?»
- «Чего ты хотел добиться (достичь) своим действием?»
- «Что для тебя самое важное сейчас?»
- «Какие варианты решения ты видишь?»

▶ Как переформулировать агрессивные фразы:

- Вместо: «Он меня постоянно оскорбляет» → «**Ты чувствуешь себя обиженным, потому что для тебя важно уважение**».
- Вместо: «Ты ничего не делаешь» → «**Тебе кажется, что нагрузка распределена неравномерно, и это вызывает напряжение**».
- Вместо: «Мне всё надоело!» → «**Ты испытываешь усталость и хочешь, чтобы ситуация изменилась**».

▶ Как завершить встречу:

- «Спасибо, что выслушали друг друга».
- «Мы нашли решение, которое устроило обе стороны. Давайте договоримся, как будем действовать дальше».
- «Важно: если ситуация повторится, мы снова встретимся и обсудим».

Вопросы для размышления

- В чём разница между «разбором конфликта» и «медиацией»?
- Какие принципы медиации вам кажутся самыми важными?
- Может ли куратор всегда быть медиатором? Почему?
- Какие элементы восстановительных практик можно внедрить в вашей группе?

Тема 12. «Группа риска»: признаки, маршрутизация помощи

- ❖ Признаки
- ❖ Маршрутизация;
- ❖ Взаимодействие с внешними службами;
- ❖ Этика и ПДн.

- ▶ По данным Министерства науки и высшего образования РФ, **около 15–20% студентов относятся к категории «группы риска»**: имеют трудности в обучении, психологические или социальные проблемы
- ▶ Куратор — это человек, который может вовремя заметить тревожные сигналы и **направить студента к специалистам.**
- ▶ **Кто такие студенты «группы риска»?**

Категории студентов, чаще всего попадающих в «группу риска»:

1. **Социально неблагополучные** (из семей с низким доходом, где есть злоупотребления алкоголем, насилие).
2. **Студенты с ОВЗ и инвалидностью** (при отсутствии адаптированной образовательной среды).
3. **Студенты с психическими трудностями** (тревожные и депрессивные состояния, панические атаки, ПТСР).
4. **Студенты, употребляющие ПАВ** (алкоголь, наркотики, токсические вещества).
5. **Студенты с суицидальными рисками** (высказывания, демонстративные попытки).
6. **Иностранцы студенты** (барьеры языка и культуры, одиночество).
7. **«Трудные» студенты** (агрессивные, конфликтные, демонстративные).

Сценарии поведения студентов группы риска

- **«Незаметный»** — сидит тихо, не участвует в обсуждениях, постепенно уходит в изоляцию.
- **«Шутник»** — скрывает внутренние проблемы за сарказмом, часто объект или инициатор конфликтов.
- **«Срывающийся»** — резкие перепады настроения, агрессия на пустом месте.
- **«Бунтарь»** — систематически нарушает дисциплину, игнорирует правила.
- **«Зависимый»** — запах алкоголя, систематические прогулы, долги по учёбе.
- **«Уставший»** — работает параллельно учёбе, хроническое недосыпание, апатия.

**Задача куратора — разглядеть за внешним поведением
внутреннюю проблему.**

Признаки неблагополучия

▶ Психологические признаки:

- суицидальные намёки («лучше бы меня не было», «всё бессмысленно»);
- повышенная тревожность, замкнутость или, наоборот, бурная агрессия;
- потеря интереса к учебе, увлечениям.

▶ Учебные признаки:

- систематические пропуски;
- многократные долги;
- отказ от выполнения заданий, несмотря на способности.

▶ Социальные признаки:

- отсутствие друзей в группе;
- частые конфликты, жалобы на студентов;
- вовлечённость в асоциальные компании.

▶ Физические признаки:

- резкое похудение или прибавка в весе;
- следы побоев;
- внешний вид, не соответствующий ситуации (грязная одежда, запах алкоголя).

Алгоритмы реагирования при разных рисках

1. Психологическое неблагополучие (депрессия, суицидальные мысли)

- индивидуальная беседа («Я вижу, что тебе тяжело, готов тебя выслушать»);
- немедленное информирование психолога;
- при угрозе жизни — вызов скорой помощи.

2. Подозрение на употребление ПАВ

- зафиксировать факт (поведение, запах, свидетели);
- информировать зам. декана по ВР, психолога;
- уведомление родителей

Семейное насилие

- доверительная беседа;
- подключение психолога и администрации вуза;
- обращение в органы опеки, полицию (если есть прямая угроза).

3. Агрессивное поведение

- не вступать в прямой конфликт;
- говорить спокойно, вывести из аудитории;
- позже — беседа + психолог.

4. Студенты с ОВЗ

- обсуждение с преподавателями адаптированных условий;
- контакт с тьютором, психологом;
- постоянная поддержка в группе.

Если студент сообщает о насилии дома → куратор фиксирует факт → сообщает заму по ВР → подключаются психолог, органы опеки и полиция (сообщение администрации вуза).

► **Этические принципы работы с группой риска**

- **Конфиденциальность** — обсуждать только с теми, кто реально может помочь.
- **Уважение** — не давать ярлыков («алкоголик», «проблемный»).
- **Безопасность** — при угрозе жизни разглашение информации обязательно (психолог, зам по ВР, родители).
- **Согласие** — помощь должна оказываться с участием самого студента, когда это возможно.

Алгоритм работы куратора

▶ 1. Личное взаимодействие со студентом

- ✓ Индивидуальные доверительные беседы («Я вижу, тебе трудно. Я рядом, готов помочь»).
- ✓ Определить, **какая помощь нужна**: психолог, социальные службы, медицинская помощь.
- ✓ Согласовать с ним (по возможности) шаги поддержки.

▶ 2. Работа с группой

- Объяснить группе важность **толерантности и поддержки**, не раскрывая личных подробностей (соблюдение ПДн).
- Создавать ситуации **совместной работы**, где студент может включаться без давления.
- Исключить насмешки и стигматизацию («он странный», «она слабая»).

▶ 3. Включение специалистов

- Психолог: работает индивидуально со студентом, при необходимости — с группой.
- Тьютор или преподаватели: адаптация заданий и учебной нагрузки.

- Администрация: организационная поддержка, официальные решения.

▶ 4. Профилактика напряжения в группе

- Использовать кураторские часы по темам: «Толерантность», «Разные, но равные», «Групповая поддержка».
- Игры на сплочение, тренинги по командообразованию.
- Обсуждать нормы группы: уважение, запрет насмешек.

▶ 5. Этика куратора

- Не раскрывать личные проблемы студента другим.
- Избегать фраз типа «Он у нас больной/проблемный».
- Говорить: «У каждого бывают трудности, наша задача — поддерживать друг друга».

▶ Пример формулировки для группы

- «В нашей группе у каждого своя история. Наша сила — в том, что мы можем помогать друг другу».
- «Важно, чтобы никто не оставался один на один с трудностями».
- «Поддержка — это не жалость, а уважение и сотрудничество».

Практическая часть

- ▶ **Задание: составление карты ресурсов помощи студенту группы риска**
- ▶ Ситуации «алкоголизм», «депрессия», «насилие», «агрессия», «ОВЗ».

Составить маршрут помощи (карта ресурсов)

Ситуация	Внутренние ресурсы вуза	Внешние службы	Алгоритм действий куратора
----------	----------------------------	----------------	-------------------------------

Карта ресурсов

Ситуация	Внутренние ресурсы вуза	Внешние службы	Алгоритм действий куратора
Подозрение на алкоголизм	Психолог, зам по ВР	Нарколог, наркодиспансер	Беседа → психолог → администрация → нарколог
Семейное насилие	Психолог, администрация	Органы опеки, полиция	Доверительная беседа → доклад → внешние службы
Депрессия, апатия	Психолог, тьютор	Психиатр, кризисный центр	Поддержка → направление → при угрозе жизни — скорая
Агрессивное поведение	Психолог, администрация	Полиция (при угрозах)	Устранение конфликта → фиксация → психолог → администрация → внешние службы
Студенты с ОВЗ	Тьютор, зам по ВР, преподаватели	Социальная защита	Адаптация условий обучения → поддержка → консультации специалистов

► Если в группе есть студент с серьёзными проблемами (психологическими, социальными, поведенческими), куратору важно действовать так, чтобы:

1. поддержать этого студента,
2. не навредить группе,
3. сохранить рабочую атмосферу.

Вопросы для размышления

- Как отличить «трудного студента» от студента группы риска?
- Когда куратор обязан нарушить конфиденциальность?
- Какие службы реально доступны в вашем регионе?
- Как работать с группой, если один из студентов имеет серьёзные проблемы?

Тема 13. Психопрофилактика и стресс-менеджмент куратора

- ❖ Понятие психопрофилактики и стресс-менеджмента;
- ❖ Признаки эмоционального выгорания куратора;
- ❖ Техники саморегуляции;
- ❖ Личный план устойчивости;
- ❖ Взаимоподдержка профессорско-преподавательского состава (ППС).

«Чтобы помогать другим, нужно сначала помочь себе» (А. Маслоу)

- ▶ Работа куратора — это не только организация учебного процесса, но и постоянный эмоциональный контакт со студентами: поддержка, помощь в кризисах, конфликтах, адаптация.
- ▶ Исследования показывают: **более 50% педагогов сталкиваются с эмоциональным выгоранием.**

- ▶ **Психопрофилактика** – система мер, направленных на предупреждение психоэмоциональных нарушений и сохранение психологического здоровья педагога.
- ▶ **Стресс-менеджмент** – управление стрессом: распознавание его источников, использование техник саморегуляции, восстановление ресурса.

Признаки эмоционального выгорания у куратора

▶ Эмоциональные:

- хроническая усталость, апатия;
- раздражительность, вспышки агрессии;
- чувство пустоты, бессмысленности.

▶ Когнитивные:

- снижение концентрации;
- забывчивость;

- ощущение, что «ничего не помогает».

▶ Поведенческие:

- избегание контактов со студентами;
- формальное отношение к обязанностям;
- уход в алкоголь, еду, интернет.

Техники саморегуляции

1. Дыхательные практики

1. «Квадрат»: вдох - задержка - выдох - задержка (по 4 счёта).
2. «Длинный выдох»: вдох на 4, выдох на 6.

2. Телесные техники

1. расслабление мышц (метод Джекобсона: напрячь - расслабить);
2. лёгкая растяжка после пары.

3. Когнитивные техники

1. «Стоп-мысль» — остановка внутреннего негатива («я не справлюсь») → замена на «сейчас я делаю шаг за шагом»;
2. «Дневник успеха» — фиксировать 3 маленьких достижения в день.

4. Эмоциональная разгрузка

1. арт-терапия (рисование, музыка);
2. юмор как защита («смех снижает уровень кортизола»).

5. Техники заземления

1. вижу, слышу, ощущаю запах;
2. здесь и сейчас - смотрю ощущаю, отдыхаю;
3. «Крылья бабочки» билатеральные постукивания

Личный план устойчивости куратора

- **Ресурсы:** что меня поддерживает (сон, спорт, друзья, хобби).
- **Стоп-сигналы:** как я понимаю, что «срываюсь» (раздражительность, бессонница).
- **Алгоритм восстановления:** «Если я устал → беру паузу → обсуждаю с коллегами → иду к психологу».
- **Баланс работы и отдыха:** планирование отпусков, хобби, границ времени («не отвечаю студентам после 22:00»).

Взаимоподдержка профессорско-преподавательского состава (ППС)

- Супервизия – обсуждение сложных случаев с коллегами.
- Интервизия – обмен опытом «равный с равным».
- Клуб куратора – регулярные встречи для обсуждения проблем и поиска решений.
- Правило «коллективного плеча» – куратор не один, за ним стоит команда (администрация, психолог, коллеги).

Практическая часть: тренинг саморегуляции

The background of the slide is white with abstract green geometric shapes on the right side. These shapes include overlapping triangles and polygons in various shades of green, from light to dark, creating a modern, layered effect.

«Стресс –это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

Г. Селье

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС (ДИСТРЕСС)

ПО ТИПУ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ



ПО СТЕПЕНИ ДЛИТЕЛЬНОСТИ



КРАТКОВРЕМЕННЫЙ



ХРОНИЧЕСКИЙ

Стадии развития стресса





Стресс является **неизбежным** и сложным феноменом, с которым сталкивается каждый человек в ходе жизнедеятельности. В зависимости от событий, происходящих в жизни, стресс может быть либо **положительным (эустресс)**, либо **отрицательным (дистресс)**.



Развитие стресса проходит **3 этапа**, которые стоит знать и учитывать при борьбе с ним. После того, как удалось распознать стресс, следует немедленно предпринимать меры по его устранению, иначе он может перейти в **хроническую стадию**, что может привести к необратимым последствиям.



Острые стрессовые реакции (ОСР) – кратковременные выраженные изменения в психике и поведении человека, возникающие в ответ на внезапное воздействие стресс-факторов.

Могут быть вызваны



Боевые действия



Природные катастрофы



Техногенные аварии

Отличаются тем, что

Возникают стремительно

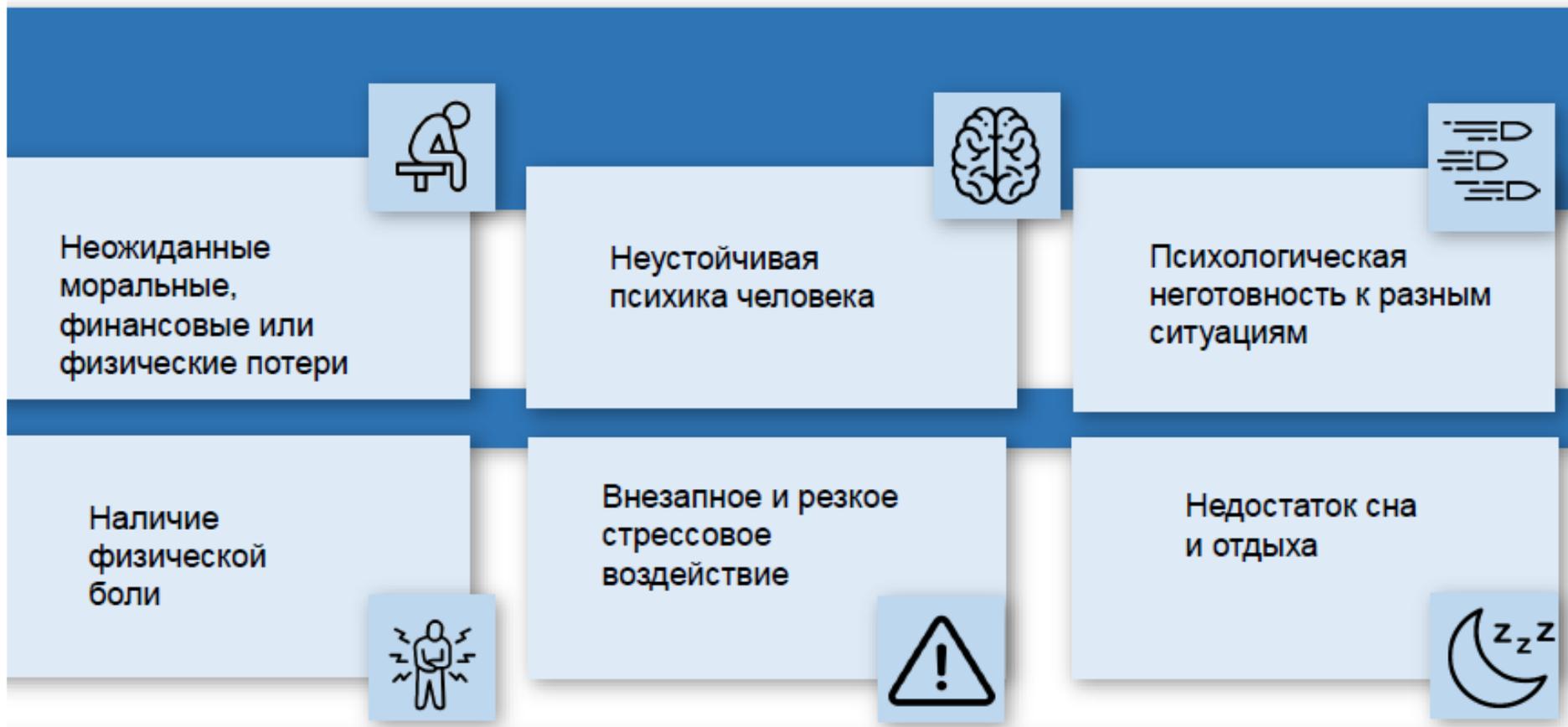


Проявляются в течение часа

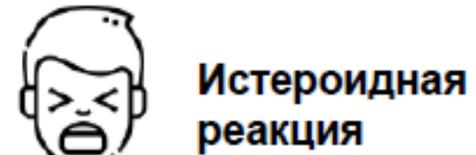
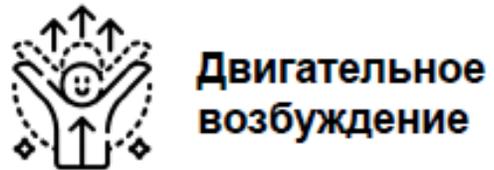


Продолжаются не дольше 2-3 дней





Виды острых стрессовых реакций



Рекомендации по противодействию ОСР

Что можно и нужно делать для того, чтобы эффективно справляться с острыми стрессовыми реакциями?



Тренировки выносливости организма и психологической готовности позволят повысить устойчивость к влиянию стресс-факторов



Ознакомиться с видами острых стрессовых реакций и освоить техники расслабления и мобилизации состояния



Для снятия возникшего психоэмоционального напряжения и выплеска негативных эмоций стоит искать продуктивные способы (например, дыхательные упражнения, активная трудовая деятельность, физическая активность)

Все эти техники и способы борьбы со стрессом помогут не только человеку, но и окружающим его людям

Тема 14. Проектирование кураторского часа

- ❖ Проектирование кураторского часа: структура, цели, активные методы, оценка результатов;
- ❖ Адаптация под разные группы; инклюзия.
- ❖ Практика: создание макета занятия (кураторского часа).

Зачем куратору проектировать занятие заранее?

Кураторский час — это не формальность, а инструмент развития личности и группы. От его структуры, содержания и подачи зависит не только вовлечённость студентов, но и формирование доверительных отношений, профилактика конфликтов, адаптация и социализация.

Структура кураторского часа

1. Цель и задачи

- Чего я хочу достичь?
- Чему должен научиться студент?

2. Вступление (мотивация, включение)

- Вопрос на размышление, видеофрагмент, ситуация из жизни.

3. Основной блок

- Информация, обсуждение, интерактив, кейсы.
- Использование активных методов (групповая работа, дебаты, ролевая игра).

4. Рефлексия

- Что я понял? Что чувствую? Что уношу с собой?

5. Домашнее задание (по желанию)

- Прочитать, понаблюдать, опрос в группе и др.

6. Оценка результатов. Мини-тест, самооценка, обратная связь, чек-лист

► **Постановка целей по SMART**

- **S** – конкретная (specific): обсуждение роли уважения в группе.
- **M** – измеримая (measurable): каждый студент должен высказаться.
- **A** – достижимая (achievable): возможно в рамках 45 мин.
- **R** – релевантная (relevant): соответствует задачам воспитания.
- **T** – ограниченная по времени (timed): проводится за одно занятие.

► **Адаптация под разные группы студентов**

1. Студенты с ОВЗ

- Использование визуальных материалов, наглядности, адаптированных форм заданий.
- Гибкость во времени, возможность работать в парах.

2. Иностранные студенты

- Простая речь, визуальные опоры, перевод ключевых понятий.
- Темы: межкультурное взаимодействие, традиции, язык жестов.

3. Группа с конфликтами/изолированными участниками

- Темы: доверие, уважение, поддержка.
- Методы: командные упражнения, парные задания.

Примеры активных методов для кураторского часа

- ▶ Дискуссия
- ▶ Мини-дебаты
- ▶ Кейсы (разбор жизненных ситуаций)
- ▶ Ролевая игра
- ▶ Работа в малых группах
- ▶ Тренинг (короткий элемент)
- ▶ Анкетирование / мозговой штурм

Оценка эффективности кураторского часа

- ▶ **Чек-лист:** каждый студент сам оценивает участие, понимание темы.
- ▶ **Обратная связь:** анкета или устный круг «что было полезно/что не понравилось».
- ▶ **Мини-тест:** 3-5 вопросов.
- ▶ **Наблюдение куратора:** активность, вовлечение, изменения в динамике группы.

Практика: создание макета кураторского часа

- ▶ Задание: Разработайте макет кураторского часа по актуальной теме (например, «Цифровой этикет», «Буллинг и поддержка», «Я в группе: моя роль»).

Шаблон:

1. Тема: ...
2. Цель: ...
3. Задачи: ...
4. Аудитория (ЦА): (1 курс, смешанная группа, иностранные студенты и т.д.)
5. Методы: ...
6. Структура занятия (по этапам):
7. Вступление: ...
8. Основной блок: ...
9. Рефлексия: ...
10. Оценка результатов: ...

Рефлексия

- ▶ 1. Что было полезным и интересным на курсе?
- ▶ 2. Что больше всего запомнилось?
- ▶ 3. Чтобы Вы еще добавили в курс, изменили или убрали?
- ▶ 4. Что не понравилось? Что было сложным?
- ▶ 5. Я хотел(а) бы...

Итоговая аттестация

- ❖ Итоговое тестирование