**Практичний психолог коледжу**

**Рибка Віра Андріїна**

Освіта: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, магістр психології.

*Психолог коледжу діє згідно наказу Міністерства освіти і науки України №27 від 03 травня 1999 року (зі змінами згідно з наказом МОН №616 від 02.07.2009року) «Про затвердження Положення про психологічну службу системи освіти України», керується Етичним кодексом практичного психолога, дотримується педагогічної етики, будує свою діяльність на основі доброзичливості та довіри у співробітництві з усіма учасниками навчально-виховного процесу.*

**Основні завдання практичного психолога:**

- сприяти повноцінному й інтелектуальному розвитку  студентів;
- забезпечити індивідуальний підхід до кожного студента на основі його психолого-педагогічного вивчення;
- допомагати  студентам в життєвому самовизначенні, виборів шляхів самореалізації та професійному розвитку.

**Напрями роботи:**

- консультативно-методична допомога з питань навчання і виховання студентів;
- просвітницько-пропагандистська робота з підвищення психологічної культури в навчальному закладі та сім'ї;
- превентивне виховання, метою якого є формування в учнів орієнтації на здоровий спосіб життя, профілактика алкоголізму, СНІДу.

***Якщо у вас виникли ситуації, які негативно впливають на ваш емоційний, фізичний стан, побут, ускладнюють взаємовідносини з близькими та оточуючими, уповільнюють ваш особистісний розвиток, Ви можете звернутися до психолога коледжу та отримати професійну психологічну допомогу та підтримку.***

**Поради студентам**

**Як запам’ятовувати матеріал**

**Пам’ятка**

**1**. Навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі.

Осмислюйте інформацію, а не механічно заучуйте (50% механічно визубреного забувається протягом години. Через день залишається лише 30%).

**2**. Працюйте з потрібною інформацією в період своєї найкращої

працездатності. Найкращий час це між 8 та 12 годиною. Потім іде спад продуктивності і запам’ятовування, а з 17 години повільно росте і досягає високого рівня у вечірній час.

**3.** Якщо отримана інформація не використовується протягом трьох днів,

то 70% її забувається. Потрібну вам інформацію повторюйте.

**4.** Знайдіть час для відпочинку. (Але не для перегляду телепрограм).

Чергуйте розумову діяльність з фізичною. Повноцінний сон – запорука доброї пам’яті, як і повноцінне харчування.

**5**. Деякі вважають, що музика, шум, розмови не заважають їм під час

заняття. Але це не так. Стомлення в цьому випадку наступає значно швидше.

Продуктивна розумова діяльність можлива тільки в умовах тиші. В період

великого розумового напруження бажано уникати перегляду відеофільмів і

телепередач.

**6**. Після фізики вчіть історію, після літератури – математику. Пам’ять

любить різноманітність.

**7.** У ході запам’ятовування записуйте ключові слова, малюйте схеми,

діаграми, графіки.

Прочитайте пам’ятку і перегляньте ваш режим дня. Спираючись на

отримані сьогодні знання, внесіть корективи в наш типовий режим дня.

Людина може запам’ятати досить велику кількість інформації, тільки

треба знати, як це зробити.

# 15 правил мотивации для студентов

*Восемь президентов США, сорок девять лауреатов Нобелевской премии, Дэвид Рокфеллер, Билл Гейтс, Марк Цукерберг — и это не полный список выдающихся студентов Гарварда, одного из самых известных университетов США и всего мира. Конечно, успех приходит не к каждому. Но тот, кто ленится, успешным не будет однозначно. Именно об этом «15 правил мотивации для студентов».*

**1.** Если ты сейчас уснешь, то тебе, конечно, приснится твоя мечта. Если же вместо сна ты выберешь учебу, то ты воплотишь свою мечту в жизнь.

**2.** Когда ты думаешь, что уже слишком поздно, на самом деле, все еще рано.

**3.** Мука учения всего лишь временная. Мука незнания — вечна.

**4.** Учеба — это не время. Учеба — это усилия.

**5.** Жизнь — это не только учеба, но если ты не можешь пройти даже через эту ее часть, то на что ты, вообще, способен?

**6.** Напряжение и усилия могут быть удовольствием.

**7.** Только тот, кто делает все раньше, только тот, кто прилагает усилия, по-настоящему сможет насладиться своим успехом.

**8.** Во всем преуспеть дано не каждому. Но успех приходит только с самосовершенствованием и решительностью.

**9.** Время летит.

**10.** Сегодняшние слюни станут завтрашними слезами.

**11.** Люди, которые вкладывают что-то в будущее — реалисты.

**12.** Твоя зарплата прямо пропорциональна твоему уровню образования.

**13.** Сегодня никогда не повторится.

**14.** Даже сейчас, твои враги жадно листают книги.

**15.** Не попотеешь, не заработаешь.



**Поради викладачам**

**Поради молодому викладачеві**

**1.**  Поставтесь до педагогічної праці, як до головного змісту  Вашого життя. Створіть у собі вчителя!

**2.**   Будьте ерудованими, відмінно знайте свій предмет, цікаво та доступно викладайте навчальний матеріал.

**3.**   Умійте поважати кожного студента і бачити в ньому особистість.

**4.**   Умійте керувати власними емоціями та розвивати позитивні почуття до дітей.

**5.**   Навчіться любити дітей. Люблячи їх, не заробляйте дешевого авторитету всепрощенням, невимогливістю – це розбещує дітей.

**6.** Будьте справедливими, розумійте своїх студентів.

**7.**   Будьте вимогливими до себе, самокритичними, не порушуйте педагогічну етику.

**8.**   Умійте терпляче виправляти його помилки – думки, дії вчинки; навчіться переконувати.

**9.**   Будьте ввічливими, доброзичливими, життєрадісними, людяними.

**10.** Хай завжди студенти бачать у вас старшого друга, порадника, людину, яка підтримає, зрозуміє, дасть пораду.

**11.** Ніколи не принижуйте людської гідності дитини, будьте непримиренними до подібних дій Ваших колег.

**12.** Станьте вимогливими та будьте витриманими у стосунках зі студентами.

***Як зберегти психічне здоров’я***

1. Не потураючи емоціям, але й не пригнічуючи їх, налагоджуйте повноцінні стосунки з людьми.
2. Емоції – це явища, які охоплюють наше тіло, розум та енергію. Вам потрібно розряджати акумульовані почуття.
3. Зосереджуйтеся, якщо хочете з’ясувати суть проблеми.
4. Гнів може спонукати до позитивних змін, якщо ви розумно використаєте його.
5. Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримуйте прагнення цих людей виробити вищу самооцінку, відчути свою значущість та індивідуальність.

 **Рекомендації для зняття тривоги і напруги:**

**1**. Ляжте на спину або сядьте на стілець, що підтримує вашу спину.

**2.** Закрийте очі й постарайтеся відгородитися від усіх звуків. Думайте лише про вправу.

**3.** Думайте про вашу голову. Відчувайте, як мускули у вашій лобовій частині розслаблюються. Розгладьте зморшки, розслабте повіки, рот. Дайте можливість язику лежати вільно на нижній щелепі. Починайте дихати глибоко.

**4.** Розслабте ваші плечі, дайте рукам свободу.

**5.** Розслабте шию, знайдіть зручне положення для голови.

**6.** Думайте про вашу ліву руку. Напружте її, потім розслабте. Повторіть рух. Сконцентруйте напруження від плеча до пальців. Дозвольте будь-якому напруженню в руці піти через пальці. Розслабте руку.

**7.** Зробіть те ж саме із правою рукою.

**8.** Думайте про свою ліву ногу від стегна до коліна, від коліна до кінчиків пальців. Напружте ногу, розслабте. Напружте сильніше й розслабте так повільно, як тільки зможете. Дайте будь-якому напруженню в нозі піти через пальці. Розслабте ногу.

**9.** Проробіть те саме із правою ногою.

**10.** Прислухайтеся тепер до будь-якого звука у вашому тілі – вашого подиху, вашого серцебиття, вашого шлунка. Виберіть один зі звуків і зосередьтеся на ньому. Виберіть один звук і зосередьтеся на ньому. Проженіть інші думки з голови.

**11.** Через 2-3 хвилини повільно розкрийте очі. Сядьте прямо й потягніть ноги.

**Поради батькам**

**Пам’ятка батькам!**

1. Пам’ятайте, що першим університетом життя для дитини є та сім’я, в якій народилася дитина. Завдання обох батьків полягає в тому, аби створити в сім’ї атмосферу любові, довіри, духовного настрою та комфорту.

2. Не дивіться на дитину як на особисту власність. Ви дали дитині фізичне тіло, а душа ії належить світові. Сприймайте дитину як особистість єдину, унікальну і неповторну.

3. Не виражайте часто свого незадоволення, критики – це тільки породжує антагонізм в стосунках дітей і батьків.

4. Давайте дітям можливість відчувати Ваше визнання і схвалення.

5. Ніколи не старайтесь запевнити дитину в тому, що вона погана.

6. Будьте тактовними в стосунках з дітьми.

7. Показуйте приклад емоційного самоконтролю і витримки.

8. Показуйте приклад позитивних дій та вчинків дітям не на словах, а в конкретних справах.

9. Завжди давайте дитині шанс на право бути кращою.

10. Пам’ятайте, що в сім’ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як упоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.

11. Насильство над дітьми – це протиприродний акт, який забороняється законом. Так, в Сімейному кодексі сказано таке: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками та інші види покарань, які принижують людську гідність. Дитина має право на належне батьківське виховання».

**Національна «гаряча лінія» з питань протидії насильству та захисту прав дитини (працює на базі Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда – Україна») – 386 (безкоштовно для абонентів МТС та Київстар), тел. 0 800 500 335 (дзвінки в межах України безкоштовні). Якщо необхідно терміново припинити насильство, слід телефонувати 102.**

***ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ***

***у вихованні підлітків***

**1.** Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, якомога швидше зустріньтеся і обговоріть це із куратором групи, психологом коледжу.

**2.** Якщо в родині відбулися події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це куратора групи. Саме зміни в сімейному житті часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей.

**3.** Цікавтеся учбовими справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.

**4.** Допоможіть дитині вивчити імена нових вчителів, запропонуйте описати їх, виділити якісь особливі риси.

**5**. Порадьте дитині в складних ситуаціях звертатися за порадою до куратора групи, психолога коледжу.

**6.** Не слід відразу ослабляти контроль за навчальною діяльністю, якщо в період навчання в школі дитина звикла до контролю з вашого боку. Привчайте до самостійності поступово: вона має сама готуватись до занять, телефонувати одногрупникам і питати про уроки тощо.

**7.** Основними помічниками у складних ситуаціях є терпіння, увага, розуміння.

**8.** Головне новоутворення підліткового вікового періоду – відкриття своєї індивідуальності, свого «Я». Підвищується інтерес до свого тіла, зовнішності.

**9.** Зростає дух незалежності, який впливає на стосунки підлітка в родині, школі.

**10.** У дітей настає криза, пов’язана з бажанням здобути самостійність, звільнитися від батьківської опіки, з’являється страх перед невідомим дорослим життям.

**11.** Бажання звільнитися від зовнішнього контролю поєднується зі зростанням самоконтролю й початком свідомого самовиховання.

**12.** Внутрішній світ дитини ще нестабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без нагляду. Підліток дуже вразливий і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.

**13.** Розширюється коло спілкування, з’являються нові авторитети.

**14.** Недоліки й суперечності в поведінці близьких і старших сприймаються гостро й хворобливо.

**15.** У батьках підлітки хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів