

и его закономерностей. Она разрабатывает методические основы процесса обучения и реализации этих закономерностей.

*Е.А. Романович*  
БГЭУ (Минск)

## **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**

С началом занятий в университете студенты-первокурсники сталкиваются с рядом проблем по адаптации к новым условиям проживания и обучения. Это прежде всего — отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля со стороны педагогов, поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец, отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и т.п. Все эти трудности могут привести к истощению нервной системы, хроническим заболеваниям, а нередко — и к развитию нервных заболеваний, это может мешать личностному становлению.

Одним из определяющих условий разрешения этой проблемы является организация психолого-педагогического сопровождения первокурсника, под которым понимаются система профессиональной деятельности социально-психологической службы УВР, работа института кураторства, деканатов, а также каждого педагога университета.

Главной задачей деятельности социально-психологической службы УВР является оказание помощи первокурснику в том, чтобы он мог справиться с личностными проблемами, трудностями, которые создают препятствия в успешной самореализации и учебной деятельности. В связи с этим разработана комплексная программа содействия успешной адаптации студентов-первокурсников, которая включает как групповые формы работы, так и индивидуальные.

Практически во всех учебных группах первого курса в начале учебного года педагогами-психологами проводятся тренинги общения, в ходе которых первокурсник имеет возможность использо-

вать различные стили общения, усваивать и отрабатывать не свойственные ему ранее коммуникативные навыки и умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность.

Хочется подчеркнуть огромную роль куратора в адаптационный период. В академической группе куратор фактически становится организатором коллектива. Он изучает индивидуальные особенности студентов, их психологическую совместимость, принимает участие в формировании актива группы, который впоследствии и ведет группу до окончания обучения.

Куратор в вузе не опекун, а наставник, и его личность имеет большое значение. "...Влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказания и поощрения", — эти слова К.Д. Ушинского столь же актуальны сегодня, как много лет назад. Поэтому очень важны активная личностная позиция педагогических работников университета, которые должны принять на себя роль лица, помогающего в решении многих вопросов, возникающих в студенческой среде, и эффективное взаимодействие педагогов со студентами, особенно первокурсниками, определяет успешность адаптации и личностного развития, хорошее состояние физического и психического здоровья, а также обучения.

*Д.В. Росляк*

ВГУ им. П.М. Машерова (Витебск)

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ**

Здоровый образ жизни как условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил, продуктивного долголетия предполагает целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья.

В настоящее время одним из мощных направлений является психолого-педагогическое, представители которого считают, что для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни, и главная причина здесь в сознании человека, в его психологии.

Таким образом, здоровый образ жизни есть процесс физического, психического, социального развития и саморазвития человека, его адаптация к неизвестным или непривычным условиям природ-