

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Донецкий национальный технический университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по подготовке и проведению
кураторских часов

Донецк
2026

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Донецкий национальный технический университет»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по подготовке и проведению
кураторских часов в учебных группах всех направлений подготовки

РАССМОТРЕНО
на заседании Совета по
воспитательной работе
Протокол № 7 от 28.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании учебно-издательского
совета ФГБОУ ВО ДонНТУ
Протокол № 6 от 17.06.2026 г.

Донецк
2026

Составители:

Юркова Инна Михайловна – начальник отдела по организации воспитательной работы со студентами ФГБОУ ВО «ДонНТУ»;

Соколова Ольга Викторовна – педагог-психолог отдела по организации воспитательной работы со студентами ФГБОУ ВО «ДонНТУ».

М54 Методические рекомендации по подготовке и проведению кураторских часов в учебных группах всех направлений подготовки / ФГБОУ ВО «ДонНТУ», отдел по организации воспитательной работы студентов ; сост.: И. М. Юркова, О. В. Соколова. – Донецк : ДонНТУ, 2026. – Систем. требования : просмотрщик PDF-файлов. – Загл. с титул. экрана.

Методические рекомендации разработаны для ориентации педагогов-кураторов в выборе форм и методов организации работы с учебной группой. Материал носит обобщённый характер и предназначен для планирования деятельности куратора студенческой группы, раскрывая её цели и задачи. Рекомендации предназначены для кураторов академических групп и специалистов, организующих воспитательную работу в вузе.

Ответственный за выпуск:

Рязанов Андрей Николаевич - проректор ФГБОУ ВО «ДонНТУ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. БЕСЕДА О ПРАВАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ СТУДЕНТОВ И ПРАВИЛАХ ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА	7
3. ЗНАКОМСТВО СТУДЕНТОВ С РАБОТОЙ БИБЛИОТЕКИ, ПОРЯДКОМ ПОЛЬЗОВАНИЯ БИБЛИОТЕЧНЫМ ФОНДОМ. ПОСЕЩЕНИЕ МУЗЕЯ ИСТОРИИ ДОННТУ	9
4. ПРОФИЛАКТИКА МОЛОДЕЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА	10
5. ЗНАКОМСТВО СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНИРУЮЩИМИ СТУДЕНЧЕСКИМИ ОБЪЕДИНЕНИЯМИ УНИВЕРСИТЕТА	18
6. ЕДИНАЯ МЕТОДИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ. ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?	21
7. БЕСЕДА СО СТУДЕНТАМИ ПО ВОПРОСАМ АДАПТАЦИИ И ПРОБЛЕМАМ, ВОЗНИКШИМ В ПЕРИОД ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ОБУЧЕНИЯ	24
8. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ ГРУППЫ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	27
9. ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ	34
10. БЕСЕДА О ПОДГОТОВКЕ ГРУППЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	36
11. ЭФФЕКТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОГО ВРЕМЕНИ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЕГО РАСПРЕДЕЛЕНИЕ	38
12. ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЧАС КО ДНЮ ГЕРОЕВ ОТЕЧЕСТВА	40
13. БЕСЕДА О РЕЗУЛЬТАТАХ ПРОХОЖДЕНИЯ СЕССИИ (ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ) С ОБСУЖДЕНИЕМ ВОПРОСОВ УСПЕВАЕМОСТИ И ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТОВ, СПОСОБАХ ИСПРАВЛЕНИЯ НЕДОСТАТКОВ	42
14. СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ	44
15. ГРУППОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ВСЕРОССИЙСКОМУ ДНЮ СТУДЕНТОВ	47
16. ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ	49
17. БУЛЛИНГ - СИТУАЦИЯ, О КОТОРОЙ НАДО ЗНАТЬ	59
18. ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НЕГАТИВНОМУ ВЛИЯНИЮ	62
19. ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ	64
20. ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЧАС «СЛАВЬСЯ, РЕСПУБЛИКА» КО ДНЮ ПРОВОЗГЛАШЕНИЯ ДНР	66
21. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ПАТРИОТИЗМА	69
22. МЕЖНАЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	72
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	80

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Кураторами учебных (академических) групп назначаются научно-педагогические работники из числа профессорско-преподавательского состава Донецкого национального технического университета (далее – Университет) со стажем работы не менее двух лет.

Основными задачами кураторов являются оказание помощи студентам первого курса в адаптации к условиям обучения в Университете, способствование успешному освоению студентами образовательных программ, профессиональное осуществление воспитательного процесса, формирование у студентов высоких моральных качеств, общей культуры, правил общения, всестороннее раскрытие и развитие личности будущего представителя молодой интеллигенции Республики.

Деятельность кураторов относительно работы с академическими группами заключается в следующем:

- своевременное планирование работы в академической группе;
- своевременное оформление документации, предоставление отчетов о выполнении работы;
- способствование обеспечению учебной и общественной дисциплины студентов во время занятий и во внеаудиторное время;
- контроль посещения занятий студентами группы;
- контроль успеваемости студентов группы;
- работа со старостой и студенческим активом группы;
- проведение индивидуальной работы со студентами, требующими повышенного педагогического внимания, и анализ её результативности;
- взаимодействие со студенческими общественными организациями;
- активизация работы студенческой группы в проведении различных мероприятий в Университете;
- привлечение студентов к научно-исследовательской деятельности;
- присутствие на внеаудиторных мероприятиях, в которых принимают участие студенты;
- проведение работы со студентами, проживающими в общежитии.

К основным обязанностям куратора академической группы относятся следующие:

- ознакомить первокурсников (по возможности – их родителей, законных представителей) с Правилами внутреннего распорядка Университета, Правилами проживания в общежитиях, Морально-этическим кодексом;
- ознакомить первокурсников с историей создания ДонНТУ, его основными направлениями деятельности, традициями, организовать экскурсию в музей истории Университета;
- информировать студентов о действующих в Университете общественных организациях, кружках, секциях, клубах и т.п., о работе научной библиотеки и порядке пользования библиотечным фондом, организовать

встречу с представителями библиотеки;

- осуществлять воспитательную работу непосредственно в своей группе посредством детального изучения группы, организации выборов руководящего состава группы, изучения семьи каждого из студентов группы и определения, при необходимости, путей, форм и методов индивидуальной помощи;

- помогать первокурсникам в адаптации к условиям университетской формы обучения;

- уделять особое внимание студентам-сиротам, инвалидам и другим категориям студентов-льготников;

- посещать студентов, проживающих в общежитиях, контролировать их жилищно-бытовые условия, организацию досуга;

- контролировать успеваемость студентов, выявлять причины пропусков занятий и получения ими негативных оценок, устанавливать контакты с соответствующими кафедрами и преподавателями с целью предоставления студентам необходимой методической помощи для улучшения успехов в учебе;

- отслеживать и своевременно выявлять девиантные проявления в поведении студентов (отклонения от общепринятых норм), осуществлять необходимую педагогическую коррекцию, в особо сложных случаях информировать об этом заведующего выпускающей кафедры, декана факультета или его заместителя, курирующего воспитательную работу, педагога-психолога;

- проводить мероприятия, содействующие укреплению здорового психологического микроклимата в студенческой группе (беседы, обмен мнениями, совместный поиск решения проблемы и др.);

- изучать потребности студентов, их интересы и возможности путём проведения тестирований, индивидуальных бесед, бесед с родителями (законными представителями), наблюдений на учебных занятиях, факультетских и общеуниверситетских мероприятиях, вне Университета;

- планировать и организовывать совместно со студентами деятельность, направленную на формирование культуры проведения свободного времени (организацию досуга);

- выявлять склонности и способности студентов и привлекать их к работе в научных и художественных кружках и студиях, хоре, спортивных секциях и т. п.;

- создавать условия для участия студентов в работе актива академической группы, тактично направлять работу лидеров, не ущемляя их самостоятельности и активности;

- заботиться о национальном и культурном обогащении мировоззрения студентов;

- заботиться о развитии творческой инициативы студентов, об участии группы в факультетских, общеуниверситетских и республиканских мероприятиях;

- пропагандировать здоровый образ жизни, разъяснять студентам социальные и физиологические последствия наркомании, курения табака,

употребления алкоголя (беседы, встречи с врачами);

- регулярно (не реже двух раз в месяц) проводить кураторские часы;
- доводить до сведения студентов издающиеся локальные нормативные акты Университета в той части, которая касается непосредственно их;
- по запросу руководства ДонНТУ готовить информацию о своей академической группе и(или) об отдельных студентах группы;
- активно участвовать в работе института кураторов Университета, подавая конкретные замечания и предложения в Совет по воспитательной работе;
- вести Журнал куратора группы.

В своей работе кураторы могут использовать следующие основные методы:

- *метод убеждения*, с помощью которого формируются взгляды, представления, понятия студентов, происходит обмен информацией (влияние, диалог, доказательство, призыв, убеждение и т.д.);
- *метод стимулирования*, с помощью которого организуется деятельность студентов и стимулируются позитивные ее мотивы (задания, поручения, требования, соревнования, пример, создание ситуаций успеха);
- *метод оценки и самооценки*, с помощью которого проводится оценка поступков, стимулирование деятельности, оказание помощи студентам в саморегулировании их поведения (поощрение, замечание, ситуации доверия, контроля, самоконтроля, самокритики и т.п.).

В своей работе кураторы могут использовать различные формы воспитательной работы (групповые и индивидуальные):

- *словесные*, такие как: информация, объяснение, сборы, беседы, вечера, диспуты, кураторские часы, конференции, встречи с известными людьми, использование аудиовизуальных средств массовой информации, интернета и т.д.;
- *практические*, то есть: экскурсии, турпоходы, культпоходы, конкурсы, олимпиады и т. д.;
- *наглядные*, в числе которых: посещение творческих выставок, музеев, ознакомление с книжными стендами, интернет-ресурсами, стенгазетами, печатными средствами массовой информации и т.д.

2. БЕСЕДА О ПРАВАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ СТУДЕНТОВ, ПРАВИЛАХ ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА

Цель кураторского часа: систематизировать и закрепить знания студентов об их академических правах и обязанностях, а также обеспечить осознанное отношение к соблюдению Правил внутреннего распорядка как к основе эффективного образовательного процесса и правовой культуры личности.

Задачи:

- ознакомить студентов со структурой локальных нормативных актов;
- разъяснить ключевые права студентов;

- четко обозначить обязанности (посещаемость, своевременная сдача сессии, бережное отношение к имуществу вуза);
- детализировать конкретные пункты Правил внутреннего распорядка (режим работы, пропускной режим, внешний вид, поведение в аудиториях и общежитии, правила пользования техническими средствами);
- сформировать у студентов чувство юридической ответственности за свои действия и правовое самосознание;
- воспитать уважение к регламенту учебного заведения и к правам других участников образовательного процесса;
- развивать навыки самоорганизации и дисциплины как необходимого условия профессионального становления;
- способствовать формированию активной гражданской позиции через понимание связи «право – обязанность – ответственность».

В начале учебного года необходимо провести беседу со студентами об их правах обязанностях, а также довести до их сведения правила внутреннего распорядка вуза. При этом необходимо ссылаться на Приказ ФГБОУ ВО «ДонНТУ» от 18.02.2025 г. Об утверждении Правил внутреннего распорядка обучающихся ФГБОУ ВО «ДонНТУ».

Следует обратить внимание студентов, что данный локальный документ является обязательным для исполнения всеми причастными к деятельности Университета лицами. За неисполнение или нарушение Устава Университета, правил внутреннего распорядка, в том числе требований к дисциплине на учебных занятиях и правилам поведения в Университете, правил проживания в общежитиях и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, к обучающимся могут быть применены меры дисциплинарного взыскания, такие как: замечание; выговор; отчисление из Университета.

При беседе со студентами необходимо акцентировать их внимание на следующие пункты Правил внутреннего распорядка обучающихся:

- п. 2.1-2.3 – продолжительность и расписание учебных занятий;
- п. 2.4, 2.5 – об обязанностях студентов посещать занятия, освобождении студентов от занятий по заключению врача, по повесткам суда, военкомата, служебной записки декана факультета и других государственных организаций, а также о необходимости уведомления об уважительности причин отсутствия старост групп.

Следует довести до сведения обучающихся существующие нормы поведения в вузе, а также права обучающихся (раздел 3 Правил внутреннего распорядка обучающихся ФГБОУ ВО «ДонНТУ»):

- добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или индивидуальным учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, выданные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

– выполнять требования Устава, Правил внутреннего распорядка обучающихся, в том числе требования к дисциплине на учебных занятиях и правилам поведения, правил проживания в общежитиях и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;

– заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

– уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Университета, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися;

– бережно относиться к имуществу Университета, поддерживать в нем чистоту и порядок;

– соблюдать стиль в одежде, соответствующий деловой учебной обстановке, общепринятым в обществе нормам делового стиля. На учебных занятиях (кроме занятий, требующих специальной формы одежды) присутствовать только в одежде делового стиля. На учебных занятиях, требующих специальной формы одежды (физкультура и т.п.) присутствовать только в специальной одежде и обуви;

– поддерживать дисциплину в Университете, уважать человеческое достоинство обучающихся, педагогических работников;

– не допускать применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся, педагогическим работникам и иным работникам Университета.

Также необходимо ознакомить студентов с запрещенными действиями в Университете (раздел 8 Правил внутреннего распорядка обучающихся ФГБОУ ВО «ДонНТУ»):

– приносить и распивать энергетические, алкогольные, спиртосодержащие напитки и пиво, находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, приносить, употреблять и распространять наркотические средства, психотропные вещества, а также курительные смеси, содержащие наркотические средства и психотропные вещества, совершать иные действия, за которые действующим законодательством предусмотрена административная и иная ответственность;

– приносить взрывчатые, легковоспламеняющиеся и токсичные вещества, огнестрельное, газовое и холодное оружие;

– организовывать и (или) играть в азартные игры и игральные карты;

– играть в спортивные игры вне специально отведенных для этого мест (спортивных площадок), за исключением проведения в установленном порядке организованных массовых спортивно-развлекательных мероприятий;

– курить табак, потреблять никотинсодержащую продукцию на территории Университета, за исключением специально отведенных для этого мест;

– допускать нецензурную брань в своей речи, оскорбительное приставание к обучающимся и работникам Университета;

- нарушать санитарно-гигиенические правила и нормы;
- наносить на стены, столы и в других местах какие-либо надписи и рисунки, расклеивать и вывешивать объявления без разрешения администрации;
- портить имущество Университета или использовать его не по назначению, совершать действия, нарушающие чистоту и порядок;
- кричать, шуметь, играть на музыкальных инструментах, пользоваться звуковоспроизводящей аппаратурой с нарушением тишины и созданием помех осуществлению учебного процесса без соответствующего разрешения администрации;
- загораживать проходы, создавать помехи для движения людей и автотранспорта;
- использовать средства мобильной связи во время проведения занятий, вступительных испытаний и иных официальных мероприятий;
- перемещать из помещения в помещение без разрешения администрации или материально-ответственных лиц Университета мебель, оборудование и другие материальные ценности;
- передавать пропуски (в том числе электронные) для прохода в Университет другим лицам.

Помимо этого, необходимо информировать студентов о структуре студенческого самоуправления вуза и возможных мерах поощрения за успехи в учебной, физкультурной, спортивной, общественной, научной, научно-технической, творческой, экспериментальной и инновационной деятельности.

3. ЗНАКОМСТВО СТУДЕНТОВ С РАБОТОЙ БИБЛИОТЕКИ, ПОРЯДКОМ ПОЛЬЗОВАНИЯ БИБЛИОТЕЧНЫМ ФОНДОМ. ПОСЕЩЕНИЕ МУЗЕЯ ИСТОРИИ ДОННТУ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов первого курса целостное представление об информационных и культурно-исторических ресурсах ДонНТУ (научно-техническая библиотека, электронные платформы, музей истории), необходимых для успешной учебной, научной и внеаудиторной деятельности.

Задачи:

- познакомить студентов с функционалом Научно-технической библиотеки (НТБ) ДонНТУ и правилами пользования библиотечным фондом;
- научить студентов самостоятельно работать с сайтом НТБ (<https://donntu.ru/library>) для поиска учебной, научной и справочной литературы;
- проинформировать о необходимости регистрации в официальных социальных сетях НТБ (t.me/BIBLDONNTU, vk.com/ntb_donntu) для оперативного получения новостей, анонсов и изменений в работе библиотеки;
- разъяснить порядок использования бесплатного ресурса IPRbooks как основного инструмента доступа к электронно-библиотечным системам;

- ознакомить студентов с актуальной «Библиофишей» на текущий месяц (тематические обзоры, новинки, мероприятия);
- воспитывать у студентов уважение к истории и традициям ДонНТУ через знакомство с экспозицией Музея истории университета;
- сформировать бережное отношение к библиотечному фонду как к общеуниверситетскому достоянию;
- приобщить первокурсников к академической культуре и корпоративным информационным нормам вуза;

Кураторы знакомят студентов с работой Научно-технической библиотеки, порядком пользования библиотечным фондом. Необходимо довести информацию студентам о работе сайта Научно-технической библиотеки <https://donntu.ru/library>, о необходимости регистрации в социальных сетях НТБ (t.me/BIBLDONNTU, https://vk.com/ntb_donntu?from=groups), об использовании бесплатного ресурса IPRbooks для студентов. Ознакомить студентов с Библиофишей на текущий месяц.

Экскурсии студентов в Научно-техническую библиотеку осуществляются по предварительному согласованию с директором - Колупановой Ириной Юрьевной.

Экскурсии в музей истории ДонНТУ рекомендуется проводить во время кураторских часов, согласовав дату и время проведения экскурсии с руководителем Музея истории ДонНТУ Ковалевой Лидией Дмитриевной (9 учебный корпус, 2 этаж).

4. ПРОФИЛАКТИКА МОЛОДЕЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА

Цель кураторского часа: сформировать у студентов целостное представление о сущности экстремизма и терроризма как глобальных угроз безопасности личности, общества и государства, а также воспитать нетерпимое отношение к любым формам деструктивной идеологии и готовность к законопослушному поведению.

Задачи:

- разъяснить студентам понятия «экстремизм» и «терроризм», их основные формы проявления;
- ознакомить с признаками экстремистской деятельности: пропаганда превосходства, возбуждение ненависти либо вражды, призывы к насильственным действиям, унижение достоинства человека;
- проинформировать о видах ответственности;
- объяснить механизмы вербовки молодежи через социальные сети, мессенджеры;
- научить распознавать манипулятивные технологии;
- воспитывать нетерпимость к проявлениям экстремизма и терроризма как к антиобщественным и антигуманным явлениям;

- развивать чувство гражданской ответственности за свои действия в информационном пространстве;
- сформировать активную жизненную позицию по противодействию деструктивной идеологии среди сверстников;
- отработать алгоритм поведения при обнаружении подозрительных предметов;
- ознакомить с правилами безопасного поведения при угрозе или возникновении теракта (захват заложников, стрельба, эвакуация);
- научить студентов критически оценивать информацию в интернете и отличать достоверные источники от фейковых;
- сформировать навыки конструктивного разрешения конфликтов без перехода к насилию и вражде.

Проведение профилактических мероприятий по противодействию экстремизма и терроризма проводятся к памятной дате - 3 сентября (День солидарности в борьбе с терроризмом).

Проведение профилактических мероприятий возможно в следующих форматах:

- просмотр фильма;
- открытый диалог «Встреча с героем»;
- семинар «Что мы знаем о терроризме?»;
- беседа «Профилактика терроризма и экстремизма».

1. Просмотр фильма с последующим обсуждением как один из интерактивных форматов мероприятий достаточно хорошо зарекомендовал себя в профилактической деятельности. Но, к сожалению, не всегда возможно выделить достаточно времени для просмотра полнометражного фильма и его качественного обсуждения, поэтому возможен формат кинопросмотра, но с использованием короткометражных фильмов и социальной рекламы.

Задачи, решаемые в рамках профилактического мероприятия:

- развитие коммуникативных навыков студентов, таких как аргументирование собственной точки зрения, работа в команде, умение слушать;
- формирование критического мышления и способности анализировать представленную информацию;
- обсуждение актуальных социальных проблем и обмен мнениями между участниками;
- демонстрация позитивных эффективных практик по решению обсуждаемых проблем.

Для того, чтобы комфортно провести обсуждение, не сбиваясь с темы, предлагаем следующую схему организации кинопоказа.

1. Для каждого короткометражного фильма или социального ролика следует заранее подготовить несколько вопросов, на которые участники должны будут ответить письменно на листах (стикерах). Такой формат опроса поможет выстроить логическую последовательность для дальнейшего

обсуждения, а также даст возможность специалисту по профилактике провести некий срезовой мониторинг мнения группы по определенному вопросу.

2. В процессе проведения кинопросмотра участники как анонимно записывают свое мнение на листах, так и в устной форме отвечают на заданные куратором вопросы, продолжая дискуссию.

3. По окончании мероприятия необходимо собрать все ответы на вопросы для дальнейшего анализа.

Детально с рекомендациями о проведении кинопоказа, использованию подборки видеороликов и тем, которые можно обсудить после просмотра кинофильма можно ознакомиться в Сборнике сценариев профилактических мероприятий III (стр. 13-22), размещенном по ссылке <https://ncpti.su/api/static/manuals/file/1af13b91b58a4549adf09fa642760704.pdf>.

2. Проведение встречи студентов с гостем, проявившим героизм и мужество в деле защиты Родины, организация его диалога с обучающимися, относится к категории общепрофилактических мероприятий и направлено на формирование антитеррористического сознания, гражданской идентичности среди обучающихся.

Задачи, решаемые в рамках профилактического мероприятия:

- обеспечение для обучающихся доверительного канала получения информации об общественно-политических событиях посредством организации прямого диалога с очевидцами и непосредственными участниками этих событий;

- помощь в формировании у обучающихся собственного взгляда и жизненной позиции на ряд вопросов;

- отражение проявления традиционных российских духовно-нравственных ценностей в делах и поступках конкретных людей;

- развенчивание среди обучающихся мифов, декларируемых представителями террористических организаций и радикальных идеологий.

В качестве приглашаемых гостей на кураторский час могут выступать: военнослужащие и добровольцы, работавшие в зонах боевых действий; военные корреспонденты и лидеры общественного мнения, вернувшиеся из зоны боевых действий; сотрудники правоохранительных органов; общественники, которые возят гуманитарную помощь; врачи, работавшие в зоне СВО.

Кураторам рекомендуется подготовить перечень примерных вопросов, которые могут быть заданы участниками во время мероприятия, а также ответы на них. При поиске ответов, в зависимости от формулировки вопроса, рекомендуется обратиться к профильным экспертам из числа преподавателей. Если студенты будут стесняться первыми задать вопрос, куратор сможет начать беседу с подготовленных на этот случай вопросов.

Детально с рекомендациями о проведении профилактического мероприятия в формате открытого диалога «Встреча с героем», а также примерный перечень вопросов герою и ответов на них можно найти в Сборнике сценариев профилактических мероприятий II (стр. 23-32), размещенном по

ссылке

<https://ncpti.su/api/static/manuals/file/e9da2a3090ec4e54aac478ab42d9a9af.pdf>

3. Семинар предполагает анализ знаний о терроризме, которые есть у студентов, через призму культуры потребления информации (в данном случае информации о негативных событиях), источниках и каналах ее получения, восприятия и особенностях анализа. Итогом мероприятия станет проработка навыка объективного анализа негативной повестки, связанной с терроризмом.

Задачи, решаемые в рамках профилактического мероприятия:

- повышение уровня осознанности и ответственности при работе с информацией, содержащей сведения о преступлениях террористического характера;

- формирование культуры и навыков потребления негативной информации.

В ходе данного формата профилактических мероприятий предлагается раздать каждому студенту по три листа А4 и ручке. Попросить убрать все лишнее со стола, чтобы на нем оставался только лист и ручка. Куратор зачитывает студентам слова или словосочетания, а студентам необходимо начать писать все, что приходит в голову в связи с этим словом/словосочетанием на листе бумаги.

После чего следует обсуждение со студентами каждого пункта по порядку. Просите одного-двух студентов зачитать вслух то, что он написал, позволяя опускать те моменты, которые не касаются напрямую заданного слова. После обсуждения каждого слова объясняйте студентам их значение и переходите к обсуждению следующего. Зачитывать свои записи просите уже другого студента. Обсудите со студентами следующие важные моменты, если они не были затронуты ими самостоятельно: терроризм, террорист-смертник, вербовка, Усама бен Ладен, ИГИЛ и т.д. Учитывая проведенный анализ, попытайтесь вместе со студентами составить ряд правил культуры потребления негативной информации.

Во время обсуждения обращайтесь внимание на следующие моменты:

1. Есть ли студенты, которые в нейтральном или положительном тоне описывают и проводят ассоциации с такими словами как «Терроризм», «Усама бен Ладен», «ИГИЛ*». Даже нейтральные ассоциации с этими словами должны стать поводом для более пристального наблюдения за студентом.

2. Знают ли студенты о спецподразделении «Вымпел», о действии Константина Калинина и Владимира Макарова. Отсутствие верных ассоциаций говорит о необходимости больше распространять позитивный профилактический контент и информацию о героях антитеррористических операций с помощью тех каналов, которые популярны среди студентов (социальные сети, видеохостинги и т. д.).

3. Есть ли в ответах студентов неверные ассоциации и тезисы.

Детально с рекомендациями о проведении профилактического мероприятия в данном формате можно ознакомиться в Сборнике сценариев

профилактических мероприятий (стр. 65-73), размещенном по ссылке <https://ncpti.su/api/static/manuals/file/7840d9ee385a4e4195563d6047a48aa3.pdf>.

Обращаем Ваше внимание на то, что любое использование либо копирование материалов или подборки материалов Сборника сценариев профилактических мероприятий допускается на безвозмездной основе в некоммерческих целях с указанием авторства НЦПТИ и со ссылкой на источник.

4. Целью беседы «Профилактика терроризма и экстремизма» является объяснение сущности терроризма и экстремизма, его типов и цели; повышение у обучающихся знаний о терроризме; основ безопасности в ЧС; формирование общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения.

Задачи, решаемые в рамках профилактического мероприятия:

- повышение уровня информированности молодежи по вопросам противодействия терроризму;
- формирование отрицательного отношения к террористической деятельности;
- обсуждение возможных путей защиты от терроризма;
- развитие способности к межнациональному и межрелигиозному взаимодействию;
- рассмотрение законодательной базы Российской Федерации опротиводействию экстремизму.

В ходе беседы рекомендуется использовать материалы, размещенные на сайте НЦПТИ (<https://ncpti.su/materialy>). Необходимо рассказать студентам что такое терроризм, кто такие террористы, рассказать о совершившихся терактах и их последствиях.

ХОД КУРАТОРСКОГО ЧАСА

Мы живем в сложном и постоянно меняющемся мире, в котором проблема национального, этнического, социального и политического экстремизма и терроризма, стоит особенно остро. Каждый день мы слышим о новых случаях национализма, главным участником которых является молодежь, как слой наиболее остро и чутко реагирующий на все изменения общества. Молодежь – элемент наиболее чувствительный ко всем социальным и политическим изменениям. Она остро реагирует на то, что ей кажется несправедливым, на то, что не совпадает с ее общим мнением, зачастую навязанным псевдо героями с экрана телевизора, страниц газет и журналов.

Актуальность проблемы борьбы с проявлениями экстремизма и терроризма обусловлена в первую очередь тем, что они посягают на права и свободы человека и гражданина, основы конституционного строя России, целостность и безопасность российского государства, и несомненно очень важно проводить среди молодежи профилактическую работу по противодействию экстремизму и терроризму, формировать толерантность в условиях учебно-воспитательного процесса.

Бернард Шоу в свое время сказал: «Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди».

Сегодня на кураторском часе мы с вами будем говорить о страшных и опасных явлениях, как терроризм и экстремизм. Много лет назад отгремели бои Великой Отечественной войны. Наши отцы и деды свято верили и мечтали о том, что после победы на нашей земле больше не будет войн и наступит всеобщее братство. Победа была одержана, но мир так и не наступил.

С конца XX века слово «терроризм» не сходит со страниц журналов и газет, постоянно звучит с телеэкранов и в радиоэфире. Сегодня, пожалуй, нет на нашей планете места, где бы в той или иной степени не обсуждалась проблема терроризма.

Террористическая деятельность в современных условиях характеризуется глобальным размахом и отсутствием государственных границ, взаимодействием с международными террористическими центрами. Поэтому борьба с терроризмом, оказание помощи его жертвам и поддержание в мире атмосферы активного неприятия террора требует объединения усилий всего мирового сообщества.

Военные конфликты, связанные с национальными, территориальными и религиозными спорами продолжаются. В нашу жизнь все настойчивее вторгается такое злое явление, как терроризм.

Терроризм – это тоже война. От него никто не застрахован. Терроризм несет горе, слезы, материальный ущерб, разрушения, человеческие жертвы. Терроризм во всех его проявлениях и формах представляет собой одну из самых серьезных угроз миру и безопасности.

Терроризм – это преступление против человечества. «Толковый словарь» В.И. Даля трактует терроризм как стремление устрашать смертью, казнью, угрозами насилия и физического уничтожения, жестокими карательными мерами и истязаниями, расстрелами. Терроризм может проявляться в различных видах:

националистический – основывается на межнациональных конфликтах;

политический – который выступает против социально политической системы государства;

криминальный – который осуществляется криминальными элементами;

религиозный – использующий религиозные мотивы, которые проявляются в крайней нетерпимости и насилии между людьми различного вероисповедания;

технологический – заключается в применении или угрозе применения ядерного, химического или биологического оружия.

Попробуем выяснить, кто составляет социальную базу экстремизма и терроризма. В последние годы терроризм стал особенно изощрен, кровав и безжалостен. Взрывы на вокзалах, в поездах, электричках, в метро и ресторанах, убийства, ограбления, захваты самолетов. Возникают прежде всего невиданные направления терроризма – воздушный, биологический, ядерный,

экологический. Все они носят черты политического терроризма – получить денежный выкуп, диктовать свою волю правительствам, освободить из тюрем боевиков.

Экстремизм (равно как и терроризм) относится к числу самых опасных и трудно прогнозируемых явлений современности. В наше время экстремизм приобретает разнообразные формы и угрожающие масштабы. В мире действует 500 террористических организаций и групп экстремистской направленности. Ими совершено более 6500 актов международного терроризма, от которых погибли десятки тысяч человек и более пострадало.

Одним из ключевых направлений борьбы с террористическими и экстремистскими проявлениями в обществе выступает их профилактика. Особенно важно проведение профилактической работы среди молодежи. Именно молодежь является одной из наиболее подверженной негативному влиянию разнообразных криминальных, антисоциальных групп. Основными причинами распространения радикальных идей среди молодежи является значительная зависимость от чужого мнения, социальная и материальная незащищенность молодежи, психологическая незрелость. Лидеры экстремистских группировок привлекают молодежь, часто обещая легкое решение всех проблем, в том числе и материальных. Проведение профилактики терроризма и экстремизма среди молодежи, т.е. воспитание толерантного мировоззрения, терпимого отношения ко всем людям, вне зависимости от их национальности, религии, социального, имущественного положения выгоднее, чем ликвидировать последствия подобных явлений.

У каждого человека с детства должна закладываться мысль о том, что нужно уважать всех людей по любым признакам. Это может противодействовать различным видам экстремизма. Многие молодые люди попадают в различные радикальные организации во многом из-за отсутствия желания, а нередко возможности проводить свое свободное время с пользой для души и тела. Неокрепшие молодые умы зачастую даже не задумываются о том, что участвуя в деятельности подобных формирований, они не только не решают свои существующие проблемы, но и создают себе многочисленные новые, по сути, уничтожают свое будущее.

Терроризм подстерегает нас везде, и поэтому мы должны знать, что делать в данной ситуации, как в данном случае вести себя, как помочь пострадавшим.

Ежегодно в день совершения террористического акта приходят люди на место трагедии с букетами красных гвоздик, чтобы почтить память погибших от рук террористов. В России юридическое определение того, какие действия считаются экстремистскими, содержится в статье 1 Федерального Закона № 114 ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».

В соответствии с поправками от 29 апреля 2008 г. К экстремистской деятельности (экстремизму) относятся:

– насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;

- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности, или отношения к религии;
- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности, или отношения к религии;
- воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и право на участие в референдуме или нарушение тайны голосования, соединенные с насилием либо угрозой его применения;
- совершение преступлений по мотивам, указанным в пункте «е» части первой статьи 63 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики, либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения;
- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;
- публичное заведомо ложное обвинение лица, занимающего государственную должность Российской Федерации или государственную должность субъекта Российской Федерации, в совершении им в период исполнения своих должностных обязанностей деяний, указанных в настоящей статье и являющихся преступлением;
- организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению;
- финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении, в том числе путем предоставления учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной и иных видов связи или оказания информационных услуг.

За осуществление экстремистской деятельности граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства несут уголовную, административную и гражданско-правовую ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

В целях обеспечения государственной и общественной безопасности по основаниям и в порядке, которые предусмотрены федеральным законом, лицу, участвовавшему в осуществлении экстремистской деятельности, по решению суда может быть ограничен доступ к государственной и муниципальной службе, военной службе по контракту и службе в правоохранительных органах, а также к работе в образовательных учреждениях и занятию частной детективной и охранной деятельностью. В случае, если руководитель или член руководящего органа общественного или религиозного объединения либо иной

организации делает публичное заявление, призывающее к осуществлению экстремистской деятельности, без указания на то, что это его личное мнение, а равно в случае вступления в законную силу в отношении такого лица приговора суда за преступление экстремистской направленности соответствующие общественное или религиозное объединение либо иная организация обязаны в течение пяти дней со дня, когда указанное заявление было сделано, публично заявить о своем несогласии с высказываниями или действиями такого лица. Если соответствующие общественное или религиозное объединение либо иная организация такого публичного заявления не сделает, это может рассматриваться как факт, свидетельствующий о наличии в их деятельности признаков экстремизма.

ИТОГ МЕРОПРИЯТИЯ.

После освещения данного материала следует обсудить со студентами правила поведения в случае террористической угрозы:

Что такое гражданская бдительность? (примерный ответ – оставленный кем-то подозрительный пакет, коробка...)

Какие действия необходимо применить при обнаружении подозрительных предметов? (примерный ответ – не трогать, не вскрывать, зафиксировать время, поставить в известность администрацию, дождаться прибытия полиции).

Если Вам поступила угроза по телефону Вам необходимо? (примерный ответ – запомнить разговор, оценить по голосу возраст говорящего, темп речи, зафиксировать время, обратиться после звонка в правоохранительные органы).

Если рядом прогремел взрыв? (примерный ответ – упасть на пол, убедиться в том, что не получили серьезных ранений, осмотреться, постараться, по возможности оказать первую медицинскую помощь).

Если Вы оказались в числе заложников? (примерный ответ – не допускать истерик, не пытаться оказать сопротивление. Ничего не предпринимать без разрешения, помнить о том, что спецслужбы начали действовать).

5. ЗНАКОМСТВО СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНИРУЮЩИМИ СТУДЕНЧЕСКИМИ ОБЪЕДИНЕНИЯМИ УНИВЕРСИТЕТА

Цель кураторского часа: сформировать у студентов первого курса целостное представление о системе студенческих объединений Донецкого национального технического университета, мотивировать их к активному участию во внеучебной деятельности, самореализации в творческой, научной, спортивной, общественной и волонтерской сферах.

Задачи:

- представить студентам структуру студенческого самоуправления ДонНТУ;
- познакомить с деятельностью студенческих объединений ДонНТУ;
- сформировать у студентов активную жизненную позицию и понимание значимости внеучебной деятельности для личностного и профессионального развития;

- воспитать чувство принадлежности к студенческому сообществу ДонНТУ и ответственность за его развитие;
- развить навыки самоорганизации, лидерства и командной работы через участие в студенческих объединениях;
- донести до студентов алгоритм вступления в различные студенческие объединения (контактные данные, ответственные лица);
- развить у студентов навык самостоятельного выбора сферы самореализации с учетом личных интересов и способностей;
- развивать коммуникативные и организаторские способности через информирование о возможности стать частью студенческого актива.

Акцентируйте внимание студентов на то, что студенческая жизнь – это многогранная экосистема личностного роста, где учёба — лишь одна из важных, но не единственная составляющая.

Следует обратить внимание студентов на следующие вопросы:

1. Почему важно выходить за рамки учебной программы?

Работодатели сегодня ценят не только диплом с оценками, но и умение работать в команде, лидерские качества, тайм-менеджмент, ораторское мастерство и креативное мышление. Эти навыки сложно получить, только решая задачи по учебнику. Они оттачиваются на практике.

Участие в клубах по интересам помогает понять, что вам на самом деле нравится. Вы можете быть отличным программистом, но, возглавив IT-сообщество вуза, открыть в себе талант менеджера проектов. Здесь же вы знакомитесь с единомышленниками, старшекурсниками и выпускниками, что может открыть двери для стажировок и карьеры.

Кроме того, постоянная учеба — это стресс. Смена деятельности, хобби и общение на неформальные темы помогают перезагрузиться и сохранить эмоциональное равновесие.

2. Какие студенческие объединения функционируют на сегодняшний день в университете?

На сегодняшний день в университете функционируют следующие студенческие объединения:

- Студенческое научное общество (СНО) Председатель СНО - Евгения Шведенко, куратор - Алексеева Елена Владимировна. Научные сообщества помогают студентам углубиться в профессию, участвовать в реальных исследовательских проектах, готовить публикации, выступать на конференциях. Это шанс стать не просто студентом, а молодым учёным. Более детальную информацию о СНО можно получить в официальной соц. сети сообщества по ссылке: <https://vk.com/snodonntu>;

- Первичное отделение РДДМ «Движение Первых» в ДонНТУ. Председатель – Лисицин Данил, куратор – Юркова Инна Михайловна. В РДДМ «Движение Первых» студенты могут проявить себя в организации мероприятий, получить опыт работы в команде; стать частью масштабных проектов; завести новых друзей и быть в центре студенческой жизни; начать заниматься развитием молодёжи Республики. Более детальную информацию

можно получить в официальной соц. сети сообщества по ссылке: <https://vk.com/id450478798>. А также на официальном сайте ДонНТУ: <https://donntu.ru/rossiyskoe-dvizhenie-detey-i-molodyozhi-dvizhenie-pervyyh>;

– Молодежный клуб Русского географического общества «Донбасс». Руководитель клуба: Тонофа Алина Витальевна. Деятельность Молодежного клуба РГО «Донбасс» направлена на объединение студенческой молодежи вокруг идей и ценностей Русского географического общества, которые заключены в изучении географии, истории, традиций, культуры и наследия родного края и большой России. Для студентов организуются интереснейшие лекции, посещение выставок, музеев и географических объектов, проведены тематические занятия по географии, примите участие в кинопоказах. Более детальную информацию можно получить в официальной соц. сети сообщества по ссылке: <https://vk.com/club216485604>. А также на официальном сайте ДонНТУ: <https://donntu.ru/molodezhnyy-klub-russkogo-geograficheskogo-obshchestva-donbass>;

– Медиашкола «ПОЛИТЕХНИК». Председатель – Демьянкова Валерия, куратор – Стеценко Надежда Михайловна. Данное сообщество будет интересно для студентов, интересующихся новыми явлениями сферы масс-медиа, секретами журналистики, написанием стихов или прозы, увлекающихся рисованием или фотографией, желающих попробовать свои силы в роли студенческого корреспондента. Более детальную информацию можно получить в официальной соц. сети сообщества по ссылке: https://vk.com/media_politehnic?from=groups. А также на официальном сайте ДонНТУ: <https://donntu.ru/mediashkola-politehnik>;

– Штаб ДонНТУ #МЫВМЕСТЕ. Председатель – Лужанский Артём, куратор – Гаврилин Александр Александрович. Данное сообщество будет интересно для тех, кто хочет и готов внести положительные изменения в жизнь людей, помогать нуждающимся и поддерживать социальные инициативы; получить опыт, обучиться новым навыкам и расширить свои горизонты; найти крутых друзей и потрясающую команду. Участником Штаба может стать любой студент, педагог, сотрудник ВУЗа, желающий проявить себя в общественной жизни университета и Донецкой Народной Республики, работе молодежных, общественных, военно-патриотических организаций, студенческого самоуправления, развить свои организаторские способности. Более детальную информацию можно получить в официальной соц. сети сообщества по ссылке: <https://vk.com/club225776955>. А также на официальном сайте ДонНТУ: <https://donntu.ru/shtab-myvместе>;

– Патриотический клуб «Я горжусь. Донбасс непокорённый». Председатель – Мелешенко Артём, куратор – Шульга Регина Рашидовна. Это объединение молодых людей, которые любят свою Родину и гордятся своим регионом. Клуб формирует настоящих патриотов, помогает реализоваться молодёжи, раскрыть свои таланты и потенциал. Его участники имеют возможность посещать разные значимые места по всей России. Члены клуба принимают активное участие в университетских, городских и

межрегиональных военно-спортивных, праздничных и памятных мероприятиях, парадах и шествиях, встречаются с известными людьми и получают ценный опыт. Более детальную информацию можно получить в официальной соц. сети сообщества по ссылке: <https://vk.com/donbassnepokoryonniy>. А также на официальном сайте ДонНТУ: <https://donntu.ru/patrioticheskiy-klub-ya-gorzhus-donbass-nepokoryonnyy>;

– Клуб робототехники и IT-технологий «RoboTeam». Руководитель – Греков Егор Витальевич, куратор – Савицкая Ирина Валериевна. Клуб создан на факультете интеллектуальных систем и программирования (ИСП) на базе кафедры прикладной математики и искусственного интеллекта. Это место, где технологии встречаются с творчеством, а теория превращается в практику! На занятиях студенты осваивают основы механики и электроники, учатся программировать, собирают роботов из конструкторов и создают собственных роботов с нуля, развивают инженерное мышление. Более детальную информацию можно получить в группа ТГ: <https://t.me/+xdOTJh34E8oyYjRi>;

– Российские студенческие отряды ДонНТУ (РСО). Командир – Стрельник Александр. Будучи членом Российских студенческих отрядов, студентам открываются такие возможности как: временное трудоустройство, участие в форумах и слётах, получение опыта и профессиональных навыков, возможность проявить себя, бесплатное обучение. Во время работы в студотряде можно получить грант на бесплатное обучение рабочей профессии. Более детальную информацию можно получить в официальной соц. сети сообщества по ссылке: https://vk.com/rso_dnr.

Студенческий Молодежный Центр. Директор – Багза Елена Вениаминовна. Сообщество для творческих студентов. Здесь ребята могут реализовать творческий потенциал, выступать на сцене, создавать контент, который увидят тысячи, организовать крупные мероприятия (концерты, фестивали), участвовать в КВН. Более детальную информацию можно получить на официальном сайте ДонНТУ: <https://donntu.ru/studencheskiy-centr-kultury>.

6. ЕДИНАЯ МЕТОДИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ. ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Цель кураторского часа: сформировать у студентов осознанное и ответственное отношение к прохождению социально-психологического тестирования, разъяснить его цели, задачи, процедуру и значение для сохранения здоровья, профилактики зависимого поведения и получения своевременной психолого-педагогической помощи.

Задачи:

– разъяснить студентам, что такое Единая методика социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ) и с какой целью она проводится в образовательных организациях;

– проинформировать о том, что тестирование является общероссийским и ежегодным, охватывает всех обучающихся, включая студентов вузов;

– объяснить, что методика разработана по поручению Государственного антинаркотического комитета, а правообладателем является Министерство просвещения Российской Федерации;

– познакомить с ключевыми понятиями: «факторы риска» и «факторы защиты»;

– доказать студентам, что главная цель тестирования — это профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также предупреждение других форм рискованного поведения;

– объяснить, что анализ результатов позволяет своевременно выявить студентов, находящихся в зоне риска, и оказать им необходимую психолого-педагогическую помощь и социальную поддержку

– сформировать понимание, что тестирование направлено на обеспечение психологического благополучия личности, а не на «наказание» или «контроль»

– разрушить возможные мифы и опасения студентов относительно целей тестирования (например, что результаты могут быть использованы против них)

– разъяснить порядок проведения тестирования;

– объяснить, что персональные результаты доступны только трем лицам: самому студенту, его родителям (законным представителям) и педагогу-психологу образовательной организации;

– воспитать готовность к самоанализу и осознанному отношению к факторам, влияющим на их поведение и жизненный выбор.

– развить у студентов способность к рефлексии собственного психоэмоционального состояния и социального окружения.

Все студенты первого курса проходят социально-психологическое тестирование. Важно разъяснить студентам что это за тестирование, зачем и как оно проводится и др. моменты. СПТ в вузе проводит квалифицированный педагог-психолог.

Социально-психологическое тестирование (СПТ) - это анонимное тестирование, направленное на оценку социально-психологического климата в университете. Его цель — выявить общие тенденции (например, уровень стресса, коммуникативные трудности) и разработать меры поддержки: тренинги, консультации, изменения в воспитательной работе.

Тестирование предназначено для определения сильных сторон личности обучающегося, особенностей его реакции на различные жизненные обстоятельства и выбора поведения в них. Тест позволит определить степень психологической устойчивости, поможет разобраться в себе, узнать о себе больше.

Ранее студенты уже проходили подобную диагностику, но за прошедший период они изменились, получив новые знания и опыт. Вновь ответив на предложенные вопросы, студенты получают возможность оценить эти изменения, осознать их и скорректировать собственную траекторию развития.

В этом учебном году у студентов будет возможность принять участие в таком тестировании. Со стороны студента важно желание пройти тест и

искренно ответить на его вопросы. Опросник не предполагает правильного (хорошего) ответа или неправильного (нехорошего). Любой ответ, который, на ваш взгляд, является верным, отражает вашу точку зрения, – является самым правильным.

Где проводят СПТ?

В соответствии с требованиями Федерального закона от 8 января 1998г. №3 ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» и Порядком тестирования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 16 июня тестированию подлежат обучающиеся всех без исключения общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, а также образовательных организаций высшего образования.

Обязательно ли участие в СПТ?

Тестирование – дело добровольное. Однако у каждого гражданина Российской Федерации наряду с правами существуют еще и обязанности, так, например, согласно ФЗ №273 «Об образовании в РФ», обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. Это общепринятая социальная норма и требование закона.

С какого возраста проходят тестирование?

Тестирование проходят обучающиеся, достигшие 13 лет, начиная с 7 класса. Тестирование обучающихся в возрасте до 15 лет проводится на основании информированного согласия родителей. Если 15 лет уже исполнилось, то молодой человек или девушка самостоятельно и добровольно решает, будет он/она проходить такое тестирование или нет. Законы определяют права, обязанности и ответственность обучающихся как граждан Российской Федерации.

Какие вопросы задают в тесте?

Тестирование состоит из 170 утверждений (среднее время прохождения тестирования – 15-30 мин.). Вопросы касаются эмоционального состояния, отношений с семьей и сверстниками, способов решения конфликтов. Примеры вопросов:

– «Как часто ты чувствуешь поддержку близких?»

– «Легко ли тебе просить о помощи?»

Важно! Вопросы не связаны с оценкой интеллекта, политическими или религиозными взглядами.

Кто имеет доступ к результатам?

Доступ к результатам имеют только ответственный сотрудник: педагог-психолог. Данные обрабатываются обезличено (например, «25% студентов испытывают тревогу перед экзаменами»). Индивидуальные результаты не разглашаются НИКОМУ. Все результаты тестирования анонимны. Каждому обучающемуся, принимающему участие в тестировании, присваивается индивидуальный код участника, который делает невозможным

персонификацию данных. Данные защищены в соответствии с Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных».

СПТ ищет наркозависимых или «проблемных» подростков?

Это не так. Тестирование не направлено на выявление конкретных студентов или диагнозов. Его задача — оценить общие риски в университетской среде и улучшить профилактическую работу.

Важно! Методика не может быть использована для формулировки заключения о наркотической или иной зависимости обучающегося. Дизайн и содержание методики созданы таким образом, что результаты тестирования не являются фактическим или юридическим основанием для постановки на какой-либо вид учета (наркологический и т.п. или для постановки какого-либо диагноза).

Как университет будет использовать результаты?

Планировать тренинги (например, по стрессоустойчивости). Корректировать воспитательную и профилактическую работу (проводить кураторские часы о коммуникации) о его внутреннем мире, после обработки результатов тестирования можно будет обратиться к психологу ДонНТУ и получить общее представление о своей психологической устойчивости. Сделать это можно, записавшись на индивидуальную консультацию к психологу по предварительной записи по электронной почте (ps_donntu@mail.ru). Консультации проводятся очно в каб. 1.414.

7. БЕСЕДА СО СТУДЕНТАМИ ПО ВОПРОСАМ АДАПТАЦИИ И ПРОБЛЕМАМ, ВОЗНИКШИМ В ПЕРИОД ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ОБУЧЕНИЯ

Цель кураторского часа: выявить и проанализировать проблемы, возникшие у студентов в период адаптации к обучению в университете, оказать психолого-педагогическую поддержку, сформировать практические навыки успешного приспособления к новой образовательной и социальной среде.

Задачи:

- выявить основные трудности адаптационного периода, с которыми столкнулись студенты первых месяцев обучения;
- проанализировать уровень привыкания студентов к новой образовательной среде: изменение форм контроля (лекции, семинары, модули, зачеты), увеличение объема самостоятельной работы, необходимость самоорганизации;
- определить степень социальной интеграции студентов в академическую группу и университетское сообщество (отношения с одногруппниками, преподавателями, куратором);
- оценить наличие бытовых и материальных проблем (общежитие, транспорт, питание, финансовые трудности);

– рассказать о типичных проблемах первокурсников: нехватка времени, неумение планировать учебную нагрузку; страх перед сессией и устными ответами; трудности с пониманием требований разных преподавателей; психологический дискомфорт в новом коллективе; нагрузка от самостоятельной работы (поиск литературы, оформление работ); проблемы с дисциплиной и посещаемостью;

– ознакомить студентов с академическими требованиями вуза: система оценивания, допустимые пропуски, порядок отработок;

– предоставить информацию о ресурсах поддержки студентов: психологическая служба, профком, учебная часть, студенческое самоуправление;

– снизить уровень тревожности студентов, связанный с новыми условиями обучения и предстоящей сессией;

– сформировать у студентов позитивное отношение к процессу адаптации как естественному и временному явлению;

– воспитать ответственное отношение к учебе, самоорганизации и соблюдению академической дисциплины;

– создать атмосферу доверия и взаимоподдержки в академической группе, способствовать сплочению коллектива;

– обучить студентов базовым техникам тайм-менеджмента: планирование дня, расстановка приоритетов, борьба с прокрастинацией.

– стимулировать самостоятельность и ответственность за собственный учебный успех.

Акцентируйте внимание студентов на то, что данная беседа поможет им планировать время и ориентироваться в течение первого года обучения. От умения студента правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть их дальнейший успех.

После школы, где все «правила игры» были понятны: одноклассники - знакомы, а родители были рядом (даже тогда, когда им этого не очень хотелось), студенты оказались в вузе. А здесь и правила иные, и преподаватели ведут себя иначе, и предъявляют другие требования, и свободы больше, но подетски уйти от ответственности за свои «косяки» при этом не выйдет.

Отличительная особенность обучения в вузе в том, что студентам необходимо постоянно работать самостоятельно. К сожалению, как показывает практика, не все первокурсники сразу готовы к такой системе обучения. Не всегда у студентов первокурсников получается правильно спланировать время, организовать место для занятий, преодолеть какие-либо внутренние психологические проблемы и барьеры.

Советы для студентов, которые помогут им адаптироваться и справиться с проблемами в начале их обучения:

Совет 1. Научитесь расставлять приоритеты и организовывать свое время, так как четкое планирование рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. Ежедневной учебной работе вам следует уделять 9-10 часов своего времени, т.е. при 6 часах

аудиторных занятий самостоятельной работе вам необходимо отводить 3-4 часа в день.

Совет 2. Создайте расписание, в котором будут указаны все важные события и дедлайны. Вам следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда распределяйте работу на завтра. В конце каждого дня подводите итоги работы: тщательно проверяйте, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Осуществляйте самоконтроль, который является необходимым условием вашей успешной учебы в вузе. Если что-то осталось невыполненным, находите время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Слушание и записывание лекций - сложные виды вузовской работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента.

Совет 3. Отвлечитесь от посторонних мыслей, слушая лекцию, и думайте только о том, что излагает преподаватель. Краткая запись лекций поможет вам усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда вы записали самое существенное и основное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее». Но лекция не должна превращаться в «диктовку». Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае вы механически записываете большое количество услышанных сведений, не размышляя над ними. Желательно записывать на одной странице, а следующую страницу оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Принципиальные места, определения или формулы сопровождайте замечаниями: «важно», «запомнить» и т.п. Разработайте собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Работая над конспектом лекций, всегда пользуйтесь не только учебником, но и той литературой, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит вам глубоко овладеть знаниями.

Совет 4. Активно участвуйте в семинарах и практических занятиях. Это поможет вам лучше усвоить материал и снизить стресс перед экзаменами.

Совет 5. Не забывайте о здоровье: правильное питание и физические нагрузки помогут вам поддерживать хорошую физическую форму и справляться со стрессом. Соблюдайте режим дня, который поможет вам лучше управлять временем, сохранять энергию и избегать перегруженности. Находите баланс между учебой, выполнением заданий и отдыхом:

- не накапливайте дефицит сна, ложитесь пораньше спать;
- питайтесь регулярно, ешьте 3 раза в день;
- старайтесь не терять здравый смысл, относитесь к своему здоровью ответственно.

Каждый день вы общаетесь с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, вам приходится общаться с одногруппниками, и все они не похожи

друг на друга, отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко. Наверняка в вашей группе есть люди, которые вам нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Как поладить со всеми? Искусство общения с окружающими очень непростое и требует тренировки и терпения.

Совет 6. Постарайтесь вести себя миролюбиво, привлекайте к себе своей открытостью и терпимостью к чужим недостаткам, потому что идеальных людей не существует. Важно быть открытым и дружелюбным. Не бойтесь общаться с однокурсниками и старшекурсниками. Знакомства обогатят вашу жизнь и могут быть полезными в учебе. Общение с преподавателями тоже важно: проявляйте интерес к предметам и не стесняйтесь задавать вопросы.

Совет 7. Не верьте слухам и сплетням. Старшекурсники иногда любят делиться байками о преподавателях. Не стоит слепо доверять этим историям и заранее настраивать себя на негативный исход. Лучше сосредоточиться на собственном опыте.

Совет 8. Студенческая жизнь - это, прежде всего, учеба, но не ограничивайте себя только занятиями, старайтесь узнать и сделать больше, принимайте участие в мероприятиях, которые проводятся в университете. Не бойтесь идти вперед, вам всегда придут на помощь ваши друзья-студенты, а кураторы, преподаватели помогут советом и делом.

8. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ ГРУППЫ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, систематизировать знания о факторах, влияющих на здоровье, а также обеспечить профилактику зависимого поведения через интерактивное взаимодействие с приглашенными профильными специалистами.

Задачи:

- сформировать у студентов научное представление о здоровье как комплексном понятии, включающем физический, психологический и социальный компоненты;
- систематизировать знания о ключевых составляющих ЗОЖ: сбалансированное питание, регулярная физическая активность, качественный сон, управление стрессом, отказ от вредных привычек;
- раскрыть механизмы влияния психоактивных веществ (алкоголь, никотин, наркотические средства) на организм молодого человека, включая электронные сигареты и вейпы;
- разъяснить правовые и медицинские последствия употребления и распространения наркотических средств (административная и уголовная ответственность);

– обеспечить участие профильных специалистов в проведении кураторского часа.

Здоровый образ жизни состоит из нескольких компонентов: правильного режима труда и отдыха, отсутствия вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению), достаточной двигательной активности, личной гигиены и рационального питания.

Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека. Он должен соответствовать состоянию здоровья и уровню работоспособности студента.

Советы для студентов:

1. Режим дня должен включать рациональное распределение времени на учёбу, питание, физическую активность и отдых. Вы должны планировать день, т.е. разделить его на тематические блоки (учеба, физическая активность, хобби, общение с друзьями и семьей).

2. Чередуйте разные виды деятельности. Если вы несколько часов подряд будете выполнять одно и то же действие, мозг начнёт уставать, и ваша продуктивность снизится.

3. Используйте технику «Помodoro», работайте короткими интенсивными интервалами с регулярными перерывами. Например, 25 минут работаете, а потом 5 минут отдыхаете.

4. Распределяйте учебное время по всем предметам, что поможет вам не заикливаться на одном и том же.

5. Создайте комфортное пространство для учёбы. Ваше рабочее место должно способствовать концентрации, уберите лишние предметы, оставьте только нужные материалы.

6. Соблюдение режима питания. В идеале у вас должно быть 3-4 основных приёма пищи, преимущественно в одно и то же время. Употребляйте продукты, активизирующие работу мозга (грецкие орехи, фрукты и сухофрукты, авокадо, жирная морская рыба). Старайтесь, чтобы последний приём пищи был за 2-3 часа до сна.

7. Занимайтесь спортом или делайте утреннюю зарядку, больше находитесь на свежем воздухе или чаще проветривайте помещение. Это предупреждает утомление во время занятий или учебы.

8. Отдыхайте. Применяйте правило 2/1: на каждые 2 часа интенсивной учёбы выделять 1 час полноценного отдыха (не включая сон).

9. Внедряйте традицию «переключения» между учёбой и отдыхом - короткая прогулка, медитация, смена обстановки.

10. Осознанно планируйте развлечения, заранее выделяйте в расписании время для встреч с друзьями и хобби.

Курение и алкоголь - распространенные вредные привычки. При курении и употреблении алкоголя происходит нарушение работы центральной нервной и периферической нервной систем и некоторых других внутренних органов.

Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого, все эти гадости вдыхают

окружающие курильщика люди, и очень часто это еще и дети. Так же, как и алкоголь, никотин портит память и значительно ухудшает мыслительную деятельность. Вообще, курение очень сильно влияет на работу мозга, так как истощает нервные клетки. Отсюда может быть повышенная утомляемость и замедленная реакция. Всем известно, что табакокурение очень негативно влияет на сердце и истощает его, а также вызывает рак легких. Но мало кто знает, что никотин негативно влияет и на зрение. Например, снижается многообразие восприятия, глаз перестает видеть некоторые цвета, снижается чувствительность к свету и вызывает глаукому. Портится даже слух, так как ухудшается состояние клеток слуховой коры. Кроме того, ухудшается работа щитовидной железы, что ведет за собой немало неприятных последствий, самое очевидное из которых угри на коже. Последствия курения в вашем возрасте могут выражаться в таких симптомах, как повышенное потоотделение, жажда, сонливость и потеря эластичности сосудов. Возможны головные боли, мигрень, ухудшение моторики и координации движений.

Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Выпив спиртной напиток, человек становится раскованнее, веселее, появляется ощущение праздника, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время после выпивки настроение становится скверным, мучает головная боль, появляются тяжёлые мысли. В вашем возрасте, когда организм еще не сформировался окончательно, в 7 раз быстрее происходит процесс привыкания к алкоголю. От регулярного (раз в неделю уже регулярно) употребления алкоголя в несколько раз быстрее разрушается печень, происходит жировое перерождение ее клеток, что влечет за собой цирроз печени, то есть ее разложение. Это смертельное заболевание очень часто возникает у подростков, употребляющих алкоголь. Меняются количество и свойства желудочного сока, что провоцирует возникновение панкреатита и сахарного диабета. Ну и, конечно, разрушенная иммунная и репродуктивная системы, и внешний вид. Запомните, красивых алкоголиков не существует.

Когда человек впервые пробует покурить или выпить, это вызывает у него отвращение, по крайней мере, так должно происходить у большинства здоровых людей. Паразиту просто не за что зацепиться.

Тут важно понять, что любой, кто попал в такую зависимость, однажды дал на это внутреннее согласие, при этом преодолев естественное сопротивление. Затем человек убедил самого себя в том, что отказаться от зависимости сложно. На самом деле вся сложность только у него в голове!

Наркомания - болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков и проявляющаяся психической и физической зависимостью от них. Это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под влиянием, давлением) приема наркотика с последующим формированием наркотической зависимости. Проблема наркомании уже давно стала всемирной.

Наркотики в состоянии за несколько дней поработить волю человека, за несколько лет «выжечь» человека дотла, превратить его в беспомощную

машину, вся жизнь которой посвящена поиску новой «дозы» и страху перед очередной ломкой.

Кроме наркотиков серьезную угрозу представляют и отдельные психотропные средства, которые оказывают такое же сильное действие на центральную нервную систему, как и наркотики. Современные наркотические средства способны сформировать такую зависимость всего в несколько приемов. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят необратимые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности. Наркоманы подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний. Наркомания представляет угрозу жизни и здоровью не только для отдельного человека. Она представляет опасность для всего общества.

Немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ за последние десять лет выросло более чем в 20 раз и продолжает увеличиваться. Ускоренными темпами происходит наркотизация в молодежной и детской среде. Особенно неблагоприятным является широкое распространение наркомании среди подростков.

Уровень заболеваемости наркоманией среди ваших сверстников в 1,5 раза выше, чем у взрослого населения.

Лица, потребляющие наркотики инъекционным способом, заражаются ВИЧ-инфекцией, вирусным гепатитом и другими сопутствующими заболеваниями. И это число неуклонно растет. Три четверти ВИЧ-инфицированных граждан России – наркоманы.

Наркомания - это болезнь, характеризующаяся неудержимым влечением к наркотикам, вызывающая тягу к повторному применению, физическую и психическую зависимость.

Наркоманы, соответственно, это больные люди. Психологическая зависимость от наркотиков - это болезненное стремление человека постоянно или периодически испытывать приятные ощущения или снимать психический дискомфорт с помощью наркотических веществ. Такая зависимость обязательно возникнет при неоднократном приеме наркотиков, но ее может спровоцировать даже однократное употребление психоактивных средств.

Психическая зависимость к наркотику у наркомана можно сравнить с голодом. Если нормальный человек испытывает голод к пище, то после употребления пищи голод утоляется и человек чувствует удовольствие. Наркоман тоже испытывает дискомфорт в отсутствии наркотика, и получает удовольствие после принятия этого вещества.

Физическая зависимость к наркотику у наркомана - это невозможность организма нормально функционировать без наркотика. Точно также как организм не может обходиться без витаминов, участвующих в обмене веществ организма, например, без витамина «С» выпадают зубы, волосы. Без витамина «А» нарушается зрение, останавливается рост. Также организм наркомана при физической зависимости от наркотиков не может правильно работать:

нарушается работа сердца, вплоть до остановки, останавливается дыхание, из-за нарушения мозговой активности появляется тяжелейшая депрессия, часто заканчивающаяся самоубийством.

Факторами риска потребления наркотиков могут быть:

- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками;
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т.д.);
- регулярное общение со знакомыми, потребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- проблемы физического и психического здоровья;
- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность.

Факторами защиты от риска потребления психоактивных веществ могут быть:

- семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи;
- высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- доступность служб социальной и психологической помощи.

Повышайте уровень самооценки, занимайтесь любимым делом, участвуйте в университетских мероприятиях, ходите в театры, музеи, посещайте тренинги, занимайтесь саморазвитием. Уверенность поможет вам отстоять свои права, выйти из конфликтных ситуаций, противостоять давлению, а также поможет сохранить вашу индивидуальность. Уверенность поможет вам сказать «нет».

Как сказать «НЕТ»:

1) Говори: «Нет, спасибо».

– Ты хочешь выпить?

– Нет, спасибо.

2) Объясни причину отказа.

– Ты не хотел бы выпить вина?

– Нет, спасибо. Я не пью вина.

3) Повтори несколько раз свой отказ («заезженная пластинка»).

– Хочешь покурить марихуану?

– Нет.

– Ну, давай!

– Нет.

– Ты только попробуй, тебе понравится.

– Нет.

4) Уйди.

– Давай выпьем водки и покурим. Сегодня родители придут поздно.

– Нет. Я ухожу.

5) Избегай критических ситуаций (порой предвидя их). Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно. Лучше не ходи туда, избегай таких мест.

6) Сила в коллективе и в друзьях. Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.

Инфекции, передаваемые преимущественно половым путем (ИППП) - это группа инфекционных заболеваний, которые передаются в основном при половом контакте от больного человека к здоровому. К ИППП относят сифилис, гонорею, хламидийную и микоплазменную инфекцию, трихомониаз, герпетическую и папилломавирусную инфекцию половых органов. Помимо этого, половым путем передается такая инфекция, как вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), вызывающий заболевание, называемое СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита). ВИЧ-инфекция - это хроническое, медленно прогрессирующее заболевание, которое поражает клетки иммунной системы. В результате ее работа угнетается, организм больного теряет возможность защищаться от разнообразных бактериальных, грибковых и вирусных заболеваний, а также препятствовать развитию злокачественных опухолей (рака), что через некоторое время ведет к смерти больного.

Кроме того, при половых контактах помимо ИППП, ВИЧ-инфекции передаются вирусные гепатиты В и С, а также некоторые другие заболевания (чесотка, лобковые вши, контактный моллюск). На сегодняшний день известно 30 заболеваний, которые могут передаваться половым путем.

Все инфекции, которые могут передаваться при половых контактах, условно можно разделить на излечимые и неизлечимые. На сегодняшний день полностью излечиться от вирусных инфекций, таких как ВИЧ-инфекция, герпес половых органов нельзя. Большинство же ИППП, например гонорея, сифилис, трихомониаз, успешно излечивается при своевременном обращении к врачу.

Негативное влияние ИППП на организм человека не всегда ограничивается только поражением половых органов и сексуальным дискомфортом. При несвоевременной диагностике или неадекватной терапии ИППП могут приобретать хроническое течение и стать впоследствии причиной поражения других органов и систем: суставов при хламидиозе, сердечно-сосудистой и нервной системы при сифилисе, вызвать онкологические заболевания (рак шейки матки при заражении вирусами папилломы), а при ВИЧ-инфекции - привести к летальному исходу.

У женщин репродуктивного возраста заболевания, передаваемые половым путем, могут стать причиной различных сексуальных расстройств, бесплодия, внематочной беременности; привести к выкидышам, преждевременным родам, врожденным уродствам плода, мертворождению,

инфицированию плода ИППП и ВИЧ. У мужчин ИППП также способствуют развитию бесплодия и сексуальных нарушений вплоть до импотенции.

Основным источником заражения ИППП и ВИЧ-инфекцией является больной человек. Животные этими болезнями не болеют. Однако нередко источником может быть внешне здоровый человек - носитель инфекции. Путь передачи преимущественно половой. Причем наиболее опасным является анальный секс, а наименее – оральный. Вагинальный секс занимает между ними промежуточное положение. Однако следует помнить, что ряд заболеваний, например, сифилис, чесотка, контагиозный моллюск могут передаваться в результате тесного бытового контакта (нахождение в одной постели, использование общего полотенца, мочалок, посуды). Для ВИЧ и вирусных гепатитов, помимо полового пути передачи инфекции, важную роль играет и инъекционный путь, что характерно для наркоманов.

Следует понимать, что заразиться ИППП и ВИЧ-инфекцией нельзя при рукопожатиях, объятиях, дружеском поцелуе, использовании питьевого фонтанчика, телефона, через пищевые продукты, поручни в общественном транспорте, воду в бассейне или водоеме. Эти инфекции также не передаются при укусах насекомых.

Еще нужно помнить, что, чаще всего, невозможно заподозрить болезнь у партнера, даже если он чистоплотен, аккуратно одет. Он и сам может не подозревать о своей болезни.

Необходимо помнить, что в первую очередь профилактика ИППП и ВИЧ-инфекции зависит от выполнения простейших рекомендаций:

- отказ от раннего начала половой жизни;
- постоянный половой партнер;
- исключение случайных половых контактов;
- использование презерватива и других средств индивидуальной защиты.

Всё это гарантирует безопасность интимной жизни и сохранение здоровья.

Никто не застрахован от заражения ВИЧ. Любой человек, мужчина или женщина, в молодом или пожилом возрасте, вне зависимости от места проживания и религиозных убеждений, может заразиться ВИЧ, если не будет соблюдать правила безопасного поведения.

Существует три и только три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. Половой путь. ВИЧ передается от одного человека к другому во время незащищенного сексуального контакта (без презерватива).

2. Через кровь. Многократное использование медицинских игл и шприцев. Таким образом, вирус распространяется среди потребителей инъекционных наркотиков, пользующихся общим шприцем.

3. От матери к ребенку (вертикальный путь).

Следует также избегать пользования общими зубными щетками и бритвами, хотя риск заражения таким путем минимален.

Заражение ВИЧ при переливании донорской крови маловероятно, вследствие обязательной проверки доноров на наличие антител к ВИЧ. Однако

люди, имевшие возможность заразиться, не должны быть донорами (пусть даже анализы на данный момент отрицательные, этот человек может находиться в начальном периоде, в так называемом «периоде окна»), чтобы не подвергать даже минимальной опасности заражения реципиентов - людей, которым будет сделано переливание.

ВИЧ положительная мать может передать вирус ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании. По статистике, риск заражения составляет в среднем 20-45%. Вероятно, риск больше, если мать недавно инфицирована или уже больна СПИДом, чем при бессимптомной стадии ВИЧ-инфекции. Но сегодня существуют лекарства, которые позволяют снизить риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка до 4-6 %, если женщина будет принимать их во время беременности.

Все дети, рожденные от ВИЧ положительных матерей, содержат в крови антитела к ВИЧ независимо от того, заражен ребенок или нет, т.к. материнские антитела к ВИЧ проникают через плаценту. У незараженных детей антитела исчезают к полутора годам. Только после этого анализ на ВИЧ может определить, заражен ли ребенок. Также передача вируса от матери к ребенку может произойти при грудном вскармливании, т.к. грудное молоко содержит достаточную концентрацию ВИЧ-инфекции, чтобы ребенок мог заразиться. Если ВИЧ положительная женщина хочет иметь ребенка, то ей следует проконсультироваться с квалифицированным специалистом о риске рождения ребенка с ВИЧ.

ВИЧ-инфекция – это заболевание, которое легче предотвратить, если соблюдать элементарные правила:

- исключение случайных половых контактов;
- использование презерватива и других средств индивидуальной защиты;
- избегать пользования общими зубными щетками и бритвами;
- использование одноразовых шприцов и медицинских инструментов.

9. ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов целостное представление о деструктивном поведении как угрозе для личности и окружающих, развить навыки распознавания его признаков у себя и сверстников, а также вооружить практическими способами предотвращения и преодоления деструктивных тенденций в студенческой среде.

Задачи:

- разъяснить студентам понятие «деструктивное поведение» и его отличие от нормативного, адаптивного поведения;
- систематизировать знания об основных формах деструктивного поведения;
- раскрыть причины возникновения деструктивного поведения: психологические (низкая самооценка, тревожность, акцентуации характера),

социальные (неблагополучное окружение, давление сверстников, семейные проблемы), биологические (наследственность, особенности нервной системы);

- помочь студентам провести самоанализ собственного поведения и выявить возможные деструктивные тенденции;

- научить распознавать ранние признаки деструктивного поведения у себя и окружающих (изменение настроения, изоляция, резкая смена интересов, агрессия, потеря смысла деятельности);

- проанализировать факторы риска деструктивного поведения в студенческой среде: академическая неуспеваемость, конфликты с преподавателями, отвержение в группе, экзаменационный стресс;

- сформировать понимание приоритетности профилактики перед коррекцией деструктивного поведения;

- обучить способам предотвращения перехода нормативного поведения в деструктивное: развитие эмоционального интеллекта, формирование адекватной самооценки, обучение бесконфликтному общению;

- информировать о ресурсах и службах помощи (психологическая служба вуза, телефон доверия, центры кризисной помощи);

- сформировать у студентов ценностное отношение к здоровой личности и конструктивным формам поведения.

Деструктивное поведение - это отклоняющееся от общепринятой нормы и морали поведение разрушающего характера. Оно затрагивает все сферы жизни человека: здоровье, отношения с друзьями, социализацию и т. д.

Некоторые причины деструктивного поведения:

1. Нарушения взаимоотношений в семье
2. Тяжёлые жизненные ситуации
3. Низкая самооценка
4. Трудности в самоопределении
5. Однообразная эмоциональная и интеллектуальная жизнь
6. Проблемы с психическим здоровьем

Признаки деструктивного поведения:

- агрессия и жестокость по отношению к окружающим,
- враждебность при общении,
- склонность разрушать материальные предметы и вещи,
- желание расстроить сложившийся уклад жизни близких людей,
- неспособность испытывать эмоции и чувства,
- угроза жизни как чужой, так и вашей собственной.

Советы для студентов на тему «Как избежать деструктивного поведения»:

- не сравнивайте себя с другими. Сравнивайте себя только с собой вчерашним. Тот, кем вы были год назад, гордился бы вами сегодня?

- соблюдайте режим дня: хороший сон, нормальное питание, свежий воздух, занятия спортом;

- оптимизируйте ваши межличностные отношения в группе / университете, чтобы предотвратить случаи оскорбления, унижения, психологического и физического насилия;
- обращайтесь за консультацией к специалистам - психологу, психотерапевту;
- запомните, любая неудача - это всего лишь ступенька на лестнице, ведущей к вашему успеху. Извлекайте уроки из неудач. Вместо того, чтобы ругать себя за промах, постарайтесь обратить неудачу себе на пользу;
- поощряйте себя за успехи, за хорошо проделанную работу. Это будет способствовать закреплению нового типа поведения и поможет сделать перемены необратимыми. Хвалите себя за достижения, отмечайте каждый свой успех, даже самый маленький;
- ставьте перед собой небольшие, реалистичные цели и хвалите себя за их достижение. Разделяйте крупные цели на более мелкие, легко достижимые, что обеспечить себе регулярные победы;
- прощайте себя за ошибки. Ошибки - это возможность для вашего роста;
- окружите себя позитивными, поддерживающими людьми. Найдите друзей, наставников или онлайн сообщества, которые будут вас вдохновлять;
- ограничьте контакты с теми, кто постоянно критикует, это подрывает вашу уверенность в себе.

10. БЕСЕДА О ПОДГОТОВКЕ ГРУППЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Беседы о подготовке группы к промежуточной аттестации проводятся два раза в год в месяце, предшествующем месяцу промежуточной аттестации.

Цель кураторского часа: мобилизовать студентов на активную и системную подготовку к промежуточной аттестации, разъяснить все организационные моменты и оказать адресную поддержку каждому обучающемуся.

Задачи:

- информировать о сроках, порядке и правилах прохождения промежуточной аттестации;
- обсудить ответственность студентов за результаты аттестации;
- проанализировать текущую успеваемость и посещаемость каждого студента;
- выработать индивидуальные рекомендации по подготовке для каждого студента и группы в целом;
- снять психологическое напряжение и создать атмосферу командной поддержки.

Структура и содержание кураторского часа

Рекомендуется начать с позитивного утверждения: «Впереди важный этап – промежуточная аттестация. Это не просто экзамены, а возможность

систематизировать полученные знания, показать свои достижения и понять, на что стоит обратить внимание в дальнейшем».

Обозначить цель встречи: «Сегодня мы вместе составим четкий план действий, разберем все формальности и постараемся найти подход к подготовке для каждого».

Кратко напомнить, для чего нужна аттестация (диагностика знаний, допуск к следующему семестру, стипендия, портфолио).

Довести до сведения студентов информацию: «Что нужно знать об аттестации?». Куратор должен подготовить эту информацию заранее, основываясь на нормативных документах вуза:

1. Сроки проведения (четко озвучить даты начала и окончания аттестационной сессии).
2. Порядок прохождения: подробно объяснить условия допуска (посещаемость, сдача всех лабораторных, курсовых работ, отсутствие академических задолженностей).
3. Согласно учебному плану озвучить формы контроля по каждому конкретному предмету (экзамен, зачет, защита курсовой).
4. Правила поведения на экзамене, порядок ознакомления с вопросами, критерии оценки.
5. Упомянуть о возможности пересдачи, сроках и условиях ликвидации академической задолженности.

Ответственность обучающихся:

- Академическая: несданная аттестация = академическая задолженность.
- Дисциплинарная: последствия нарушений (списывание, неявка).
- Социальная: влияние результатов на получение стипендии.

Аналитический блок - это ключевой и самый персонализированный блок. Куратор должен подготовиться к нему заранее: проанализировать журналы успеваемости, посещаемости, пообщаться с преподавателями.

Как построить анализ:

1. Общая картина по группе:
 - озвучить общие показатели: средний балл, процент посещаемости;
 - отметить положительную динамику, если она есть;
 - выделить общие «зоны риска» (например, низкие баллы у многих по конкретному предмету).
2. Индивидуальный разбор (ситуативно, без публичной «порки»).

Студентов можно условно разделить на категории:

- категория 1: стабильные отличники/хорошисты (посещают стабильно, высокие баллы, положительные отзывы преподавателей).

Рекомендация (озвучивается публично): «Отличная работа! Ваша задача – сохранить темп. Можете стать ресурсом для группы – организовать мини-консультации для одноклассников по сложным темам».

- категория 2: середняки с потенциалом (посещают нерегулярно, баллы "3" и "4", отзывы: «Мог бы лучше, но не проявляет инициативы»). Рекомендация (озвучивается в общих чертах, а затем индивидуально): «Есть все шансы

повысить свой средний балл. Критически важно наладить регулярное посещение и активно работать на последних перед сессией парах, где часто дается материал на экзамен. Нужно составить четкий график повторения».

- категория 3: студенты «в зоне риска» (пропуски, низкие баллы, не сданы работы, отзывы: «Пассивен, имеет задолженности»). Рекомендация (озвучивается тактично, без указания фамилий, основная работа – индивидуально после собрания): «Для некоторых ребят сейчас самое время объявить мобилизацию. Есть пробелы в посещении и оценках. Им необходимо в срочном порядке подойти к преподавателям, чтобы составить персональный план ликвидации задолженностей. Я готова помочь каждому составить такой план и контролировать его выполнение».

- категория 4: нестабильные (то отлично, то плохо, посещение «рывками», оценки колеблются, отзывы: «Нестабилен, зависит от настроения»). Рекомендация: «Ваша главная задача – дисциплина и системность. Вам может помочь подготовка к экзамену по строгому графику – понемногу, но каждый день, а не в последнюю ночь».

Практический блок - вырабатываем стратегию.

1. Групповая поддержка: предложить создать общий чат/форум для подготовки; инициировать организацию парных или групповых консультаций (сильные студенты помогают слабым); обсудить возможность совместного создания «золотого конспекта» или чек-листов по сложным предметам.

2. Индивидуальный план: попросить каждого студента в течение 24 часов после кураторского часа составить для себя письменный план подготовки (что повторить, к каким датам, к кому из преподавателей обратиться за консультацией).

3. Психологический настрой: дать краткие советы по тайм-менеджменту и борьбе со стрессом; подчеркнуть, что куратор всегда открыт для диалога и готов оказать поддержку.

11. ЭФФЕКТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОГО ВРЕМЕНИ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЕГО РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов понимание ценности времени как невозполнимого ресурса, обучить базовым принципам и техникам эффективного тайм-менеджмента, развить навыки самоорганизации и ответственности за планирование своей учебной, внеучебной и личной деятельности.

Задачи:

– разъяснить студентам понятие «тайм-менеджмент» как технологии организации времени, направленной на повышение эффективности его использования;

– познакомить с основными принципами эффективного управления временем;

- раскрыть последствия неэффективного использования времени: хроническая усталость, прокрастинация, академическая задолженность, стресс, снижение качества жизни;

- помочь студентам провести анализ собственного использования времени.

Акцентируйте внимание студентов на то, что данная беседа поможет им планировать время и выполнять больше поставленных перед ними задач и дел. От умения студента правильно организовать своё время в решающей степени будет зависеть их дальнейший успех.

Тайм-менеджмент – это искусство распоряжаться собственным временем. Одно из важнейших правил управления временем – это не «успеть сделать все», а «успеть сделать главное». Ведь, как правило, задач намного больше, чем имеющегося на их решение времени. Время – невозполнимый и крайне ограниченный ресурс, поэтому его стоит организовывать рационально и с умом.

Успешное обучение зависит не только от усердия, но и от умения правильно организовать свое время и запоминать информацию.

Вот несколько советов:

1. Пишите список дел. Контрольный список - это эффективнейший инструмент самоконтроля. Контрольный список - это не жесткий план, которого нужно строго придерживаться, это способ, позволяющий действовать более гибко и учитывать внезапные перемены.

2. Планируйте свой день - разбивайте задания на небольшие части, выделяйте время для учебы и отдыха.

3. Используйте технику «Помодоро» (метод «Помидор») - 25 минут работайте, а потом 5 минут отдыхайте. Это помогает сохранять концентрацию.

4. Запоминайте с помощью ассоциаций и визуализации - связывайте новые знания с чем-то уже известным вам и создавайте яркие образы.

5. Повторяйте материал через определенные интервалы - так информация закрепляется в долговременной памяти.

6. Ставьте четкие сроки сдачи работы - дедлайны. Понятные сроки стимулируют работать быстрее и помогают справиться с ленью.

7. Делите большие задачи на маленькие. Эту технику также называют «поеданием слона по кусочкам». Глобальная задача может испугать объемом. Чтобы к ней приступить, следует разложить большую задачу на небольшие этапы.

8. У каждого из вас свое идеальное время для пробуждения, пика продуктивности и времени для сна. Определите свое идеальное время для учебы и выполнения домашних заданий/проектов. Существуют следующие хронотипы людей:

- «Медведи». Им комфортно просыпаться с 7 до 11 утра, пик продуктивности приходится на период с 11 до 18 часов, а отход ко сну должен быть не позднее 23 часов;

– «Львы». Могут просыпаться без будильника с 5:30 до 10 утра, наиболее продуктивны с 10 до 17, уйти спать им лучше до 22:30;

– «Волки». Очень тяжело встают по утрам, их время с 7:30 до 12 часов, эффективно работают до 20 часов и легко уходят спать в 00:00;

– «Дельфины». Люди с беспокойным режимом сна, поэтому даже если они встают с 6 до 10, могут легко заснуть обратно. Чтобы уснуть к полуночи, им нужно убрать любые экраны за два часа до сна. Пик их активности - с 10 до 18 часов.

Помните! Эффективное обучение — это баланс и системность. Верьте в свои силы и двигайтесь к успеху!

12. ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЧАС КО ДНЮ ГЕРОЕВ ОТЕЧЕСТВА

Цель кураторского часа: сформировать у студентов целостное представление о Дне Героев Отечества как о памятной дате российской истории, воспитать чувство патриотизма, гордости за героическое прошлое и настоящее страны, а также осознание личной причастности к сохранению памяти о подвигах предков и современников.

Задачи:

- ознакомить студентов с историей возникновения праздника;
- разъяснить, кого чествуют в День Героев Отечества;
- воспитать у студентов чувство гордости за героическое прошлое и настоящее своей страны, уважение к защитникам Отечества;
- сформировать нравственные ориентиры на примере самоотверженного служения Родине, готовности к защите интересов государства;
- развить уважение к истории и традициям российского воинства, понимание преемственности поколений защитников Отечества;
- воспитать активную гражданскую позицию и осознание личной ответственности за сохранение памяти о героях.

1. Используя нижеприведенную информацию, ознакомьте студентов с историей праздника.

День Героев Отечества отмечают 9 декабря. Праздник был законодательно учрежден в 2007 году как прямое продолжение дореволюционной традиции чествования георгиевских кавалеров. Инициатором выступил председатель Государственной Думы, который в своем предложении указал на историческую преемственность.

Выбор конкретной даты для Дня Героев Отечества является результатом осознанного решения, основанного на нескольких ключевых факторах:

- *историческая преемственность*. Праздник напрямую связан с Днем георгиевских кавалеров, который отмечался в Российской империи 26 ноября по старому стилю. После перехода на григорианский календарь эта дата соответствует 9 декабря;

- *объединение эпох.* Дата символически соединяет героев разных периодов — Российской империи, Советского Союза и современной России, подчеркивая непрерывность воинской славы;

- *сквозная символика.* Орден Святого Георгия, восстановленный в 2000 году, стал связующим звеном между героями разных эпох, превратив 9 декабря в день объединения национальной военной славы.

История Дня героев России

От Екатерины II до современности. В 1769 году Екатерина II учредила орден Святого Георгия с четырьмя степенями.

После 1917 года орден упразднили, но в 1943 году появился орден Славы с аналогичной цветовой гаммой. Полноценное возрождение ордена Святого Георгия состоялось в 2000 году, а с 2007 года он стал частью символики Дня Героев Отечества.

Возрождение праздника в XXI веке. Восстановленный орден сохранил преемственность с екатерининской эпохой, но приобрел и новые черты. Главным отличием является последовательное награждение, начиная с низшей, четвертой степени. Кроме того, круг потенциальных кавалеров расширен: сегодня им могут быть награждены не только военнослужащие, но и гражданские лица, внесшие значительный вклад в обеспечение международной безопасности и мирных инициатив.

Кого чествуют в День Героев Отечества.

Герои России и Советского Союза

Центральными фигурами в этот день остаются кавалеры высших званий — Герои Российской Федерации и Герои Советского Союза. Эти почетные звания являются прямым продолжением друг друга, связывая Героев Великой Отечественной войны и военных конфликтов с теми, кто проявил мужество уже в новейшей истории России. Чествование этих людей подчеркивает, что ценность подвига, совершенного во имя защиты национальных интересов и спасения человеческих жизней, не зависит от хронологических рамок.

Подвиги мирного времени

Важной и неотъемлемой частью праздника стало признание подвигов, совершенных в мирных условиях. Речь идет о гражданских специалистах, спасателях, врачах, ученых и представителях других профессий, чьи самоотверженные действия предотвратили катастрофы или спасли людей в критических ситуациях. Их достижения доказывают, что героизм проявляется не только на поле боя, но и в ежедневном служении обществу, требующем высочайшей личной отваги и профессионализма.

Память о неизвестных героях

Особый, глубоко символический акцент в День Героев Отечества делается на сохранении памяти о неизвестных героях. Это дань уважения всем, чьи имена остались неизвестны, но чьи жертвы и мужество заложили основу для безопасности и суверенитета страны. Церемонии у мемориалов и Могилы Неизвестного Солдата служат напоминанием, что историческая память народа

зиждется не только на прославленных именах, но и на коллективном подвиге миллионов безымянных защитников.

Традиции празднования

Торжества в честь георгиевских кавалеров в дореволюционной России отличались строгим церемониалом. Центральным событием был прием в Зимнем дворце, куда приглашались все обладатели награды. Программа включала торжественное богослужение, праздничный обед и артиллерийский салют со стен Петропавловской крепости. Особый символизм имела сервировка: для таких случаев использовался знаменитый екатерининский сервиз, каждый предмет которого был украшен изображениями орденов и георгиевской ленты, что подчеркивало высочайший статус мероприятия.

2. Посетите музей истории ДонНТУ

Экскурсии рекомендуется проводить во время кураторских часов, согласовав дату и время проведения экскурсии с руководителем Музея истории ДонНТУ Ковалевой Лидией Дмитриевной (9 учебный корпус, 2 этаж). Вместо экскурсии допускается проведение иного мероприятия, запланированного на факультете ко Дню Героев Отечества.

13. БЕСЕДА О РЕЗУЛЬТАТАХ ПРОХОЖДЕНИЯ СЕССИИ (ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ) С ОБСУЖДЕНИЕМ ВОПРОСОВ УСПЕВАЕМОСТИ И ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТОВ, СПОСОБАХ ИСПРАВЛЕНИЯ НЕДОСТАТКОВ

Кураторский час проводится два раза в год после окончания сессии у студентов!

Цель кураторского часа: проанализировать результаты промежуточной аттестации в академической группе, выявить причины академических задолженностей и низкой успеваемости, определить эффективные способы их устранения, а также сформировать у студентов ответственное отношение к учебной дисциплине и своевременному выполнению учебного графика.

Задачи:

- подвести итоги прошедшей сессии, выявить общие тенденции в успеваемости и дисциплине группы;
- создать позитивный настрой на новый семестр, акцентировать внимание на возможностях исправления ситуаций;
- информировать студентов о механизмах и ресурсах для улучшения академических результатов;
- укрепить ответственность, самодисциплину и корпоративную культуру взаимопомощи в группе.

Структура и содержание кураторского часа

Подготовительный этап:

– сбор и анализ данных: запросить в деканате сводные данные по группе. Выявить студентов с академическими задолженностями, а также «отличников» и «хорошистов». Отметить случаи нарушений дисциплины (пропуски, опоздания);

– индивидуальные беседы: до общего собрания пообщаться со студентами, имеющими серьезные проблемы, чтобы понять причины и показать персональное внимание;

– подготовка списка полезных ресурсов (расписание консультаций, правила пересдач).

Структура и сценарий проведения:

– приветствие и позитивный настрой. Начать с благодарности за работу в семестре. Подчеркнуть, что встреча — не для осуждения, а для совместного поиска решений;

– оглашение общих результатов группы (в процентах, средний балл). Отметить успехи студентов, сдавших все экзамены на «"хорошо» и «отлично», предметы с лучшей успеваемостью;

– информирование о возможности получения ПГАС (повышенной государственной академической стипендии);

– анализ причин неудач (в обезличенной форме). Обсудить в формате «мозгового штурма» или дискуссии: какие объективные и субъективные трудности встретились? (сложность предметов, нехватка времени, проблемы с тайм-менеджментом, здоровье, отсутствие мотивации);

– влияние дисциплины на успех (обсудить связь между посещаемостью и результатами).

Способы исправления ситуации. Довести до студентов информацию о правилах и сроках пересдач, возможности получения индивидуальных заданий, роли консультаций с преподавателями.

Акцентировать их внимание на важность планирования в дальнейшем учебной деятельности и отдыха, эффективные методы подготовки к экзаменам.

Рассказать о возможностях ресурсной поддержки: деканат, студенческий совет, психологическая служба. Можно предложить создать "парные" или групповые системы поддержки по сложным предметам.

Практическая часть:

– работа в мини-группах (3-4 человека). Задание: «Разработать 3 конкретных шага для улучшения результатов в новом семестре», например: "1. Составить еженедельное расписание. 2. Посещать все консультации по математике. 3. Создать чат для взаимопомощи по физике".

– презентация идей от групп: краткое обсуждение студенческих идей.

Рекомендации по формату и атмосфере:

– доверительная, но деловая атмосфера (избегать публичного "разбора" и осуждения конкретных студентов);

– принцип «без ярлыков» (говорить о проблемах, а не о «проблемных студентах»);

- максимально вовлекать студентов в обсуждение, использовать приемы фасилитации («мозговой штурм», работа в группах);
- не разглашать персональную академическую информацию без согласия студента;
- подчеркивать, что вуз заинтересован в успехе каждого.

Действия куратора после кураторского часа:

- составить список студентов, нуждающихся в дополнительной поддержке, и разработать для них индивидуальный план действий;
- запланировать повторную встречу через 2-3 недели для оценки промежуточных результатов, ликвидации академических задолженностей;

Успешный кураторский час на эту тему должен не подвести итоги, а дать старт новому, более успешному семестру, превратив опыт (даже негативный) в ресурс для развития.

14. СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов систему практических навыков и приемов эмоциональной саморегуляции, необходимых для эффективного преодоления кризисных состояний, снижения уровня стресса и поддержания психологического здоровья в условиях повышенной учебной, социальной и личностной нагрузки.

Задачи:

- разъяснить студентам понятие «саморегуляция»;
- представить классификацию способов саморегуляции: дыхательные техники, мышечная релаксация, техники заземления, когнитивные техники (переформулирование, остановка мыслей), поведенческие (переключение активности, сенсорная стимуляция);
- обучить студентов конкретным техникам эмоциональной саморегуляции, которые можно применять в любой обстановке.

Обратите внимание студентов на то, что данная беседа поможет им научиться управлять своими эмоциями, их интенсивностью и продолжительностью. С помощью такой саморегуляции вы сможете достичь эмоционального равновесия и научиться адаптироваться к разным ситуациям.

В современной жизни стресс стал нашим постоянным спутником. Он выводит нас из равновесия, негативно сказывается на нашем здоровье и продуктивности.

Поэтому в наших интересах научиться контролировать собственные эмоции и не давать им брать верх.

Давайте разберемся, как быстро успокоиться в кризисной (стрессовой) ситуации.

Саморегуляция: что это?

Саморегуляция - это умение человека самостоятельно и сознательно управлять своими эмоциями и состоянием. Эта способность помогает человеку

справляться с негативными эмоциями, переживаниями и стрессом. Всегда в стрессовой ситуации можно найти способ помочь себе. Техники саморегуляции помогают в нужный момент взять себя в руки, успокоиться, снизить уровень тревожности. Такие знания как действовать в стрессовый момент помогают не только не терять самообладание, но и улучшают качество жизни.

Вот 13 техник, которые помогут справиться с кризисом и постепенно вернуть себе контроль над жизнью:

1. Дыхательные техники

Как работает: Глубокое дыхание помогает успокоить нервную систему и снизить уровень стресса.

Как применять:

- сядьте удобно, закройте глаза;
- вдохните через нос на 4 секунды, задержите дыхание на 4 секунды, выдохните через рот на 6 секунд;
- повторяйте 5–10 минут.

2. Техника «Заземление»

Как работает: помогает вернуть ощущение реальности и снизить тревогу.

Как применять:

- назовите 5 вещей, которые вы видите, 4 — которые слышите, 3 — которые чувствуете на ощупь, 2 — которые чувствуете на вкус, 1 — которые чувствуете запахом;
- сосредоточьтесь на своих ощущениях, чтобы отвлечься от тревожных мыслей.

3. Ведение дневника

Как работает: позволяет выразить эмоции, осмыслить их и найти скрытые причины кризиса.

Как применять:

- каждый день записывайте свои мысли, чувства и переживания;
- задавайте себе вопросы: «Что я чувствую?», «Почему я так реагирую?», «Что я могу сделать, чтобы себе помочь?».

4. Техника «Колесо баланса»

Как работает: помогает оценить, какие сферы жизни вышли из равновесия.

Как применять:

- нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов: работа, здоровье, отношения, отдых, финансы, личностный рост, семья, хобби;
- оцените каждый сектор по шкале от 1 до 10;
- определите, какие сферы требуют внимания, и составьте план улучшений.

5. Техника «Стоп-кран»

Как работает: помогает остановить поток негативных мыслей.

Как применять:

- когда вы чувствуете, что погружаетесь в тревогу, мысленно скажите: «Стоп!» или представьте красный сигнал светофора;

– переключите внимание на что-то другое: посчитайте от 100 до 1, вспомните приятное воспоминание.

6. Техника «Рефрейминг»

Как работает: помогает изменить восприятие ситуации, найти в ней позитивные стороны.

Как применять:

- запишите ситуацию, которая вызывает у вас негативные эмоции;
- задайте себе вопрос: «Что хорошего я могу извлечь из этого?», «Чему это меня учит?»;
- попробуйте увидеть ситуацию с другой точки зрения.

7. Техника «Маленькие шаги»

Как работает: помогает справиться с чувством перегруженности, разбивая большие задачи на маленькие.

Как применять:

- составьте список задач, которые кажутся вам сложными;
- разделите каждую задачу на несколько простых шагов;
- начинайте с самого лёгкого и постепенно двигайтесь вперёд.

8. Техника «Якорение»

Как работает: помогает быстро вернуть себе спокойствие, используя «якорь» положительное воспоминание или действие.

Как применять:

- вспомните момент, когда вы чувствовали себя уверенно и спокойно;
- создайте «якорь»: сожмите кулак, коснитесь запястья или произнесите ключевое слово;
- повторяйте это действие, чтобы закрепить связь с положительным состоянием.

9. Техника «Медитация осознанности»

Как работает: помогает сосредоточиться на настоящем моменте, снизить тревогу и стресс.

Как применять:

- сядьте удобно, закройте глаза;
- сосредоточьтесь на своём дыхании или на звуках вокруг;
- если появляются мысли, просто замечайте их и возвращайтесь к дыханию;
- практикуйте 5–10 минут ежедневно.

10. Техника «Письмо себе»

Как работает: помогает выразить поддержку самому себе и найти внутренние ресурсы.

Как применять:

- напишите письмо себе в будущем, где вы описываете, как справились с кризисом;
- напишите, какие шаги вы предприняли, какие уроки извлекли;
- перечитывайте письмо, когда чувствуете себя потерянным.

11. Техника «Визуализация»

Как работает: помогает создать позитивный образ будущего и снизить тревогу.

Как применять:

- закройте глаза и представьте себя в будущем, где вы уже справились с кризисом;

- добавьте детали: как вы выглядите, что чувствуете, что вас окружает;

- дышите глубоко и наслаждайтесь этим образом.

12. Техника «Список благодарности»

Как работает: помогает сместить фокус с проблем на позитивные моменты.

Как применять: каждый вечер записывайте 3–5 вещей, за которые вы благодарны.

Это могут быть простые вещи: вкусный ужин, разговор с другом, хорошая погода.

13. Техника «Физическая активность»

Как работает: Физическая активность снижает уровень стресса и улучшает настроение.

Как применять:

- выберите то, что вам нравится: прогулка, йога, танцы, бег;

- занимайтесь хотя бы 20–30 минут в день;

- сосредоточьтесь на своих ощущениях, чтобы отвлечься от тревожных мыслей.

Эти техники помогут вам справиться с кризисным состоянием, постепенно вернуть себе контроль и найти внутренние ресурсы для изменений. Помните, что кризис - это не конец, а возможность для вашего роста.

Эти техники просты в применении и доступны каждому из вас. Главное - начать с малого и не бояться пробовать новое. Экспериментируйте, ищите то, что поможет именно вам. Регулярное использование подходящих техник сделают их только эффективнее.

15. ГРУППОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ВСЕРОССИЙСКОМУ ДНЮ СТУДЕНТОВ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов целостное представление об истории и традициях Всероссийского дня студентов (Татьянинного дня) как о важной дате российского календаря, воспитать чувство сопричастности к студенческому братству и уважение к традициям высшей школы, а также создать условия для сплочения академической группы через совместные праздничные мероприятия.

Задачи:

- ознакомить студентов с историей возникновения праздника;

- сформировать у студентов чувство гордости за принадлежность к студенческому сообществу и уважение к многовековым традициям российского высшего образования;

- воспитывать дух студенческого братства и понимание общности ценностей студентов разных поколений, специальностей и учебных заведений;
- развить уважение к истории и традициям родного университета как части общероссийской студенческой культуры;
- создать условия для неформального общения и сплочения студенческой группы через совместное участие в праздничных мероприятиях;
- стимулировать творческую активность студентов через участие в подготовке и проведении праздничных мероприятий.

Всероссийский День студентов (Татьянин день, 25 января) — это прекрасный повод не только для праздника, но и для укрепления командного духа, создания позитивных традиций.

Ключевые принципы при организации:

- учитывайте интересы интровертов и экстравертов;
- учитывайте количество студентов в группе;
- учитывайте затратность мероприятий (предпочтение отдавать малозатратным мероприятиям или полностью бесплатным);

В группах можно организовать мероприятия следующих форматов:

творческие и развлекательные:

1. «Татьянин КВН». Группы готовят короткие юмористические скетчи на тему студенческой жизни (сессия, общежитие, пары). Можно пригласить команды с других курсов или факультетов.

2. Тематическая фотосессия «От сессии до праздника». Создание локаций в вузе (украшенная аудитория, холл и т.п.). Атрибутика: зачетки, конспекты, смешные таблички («Сдал!», «От сессии отстрелялся»).

3. Кинопросмотр с обсуждением. Просмотр культового фильма о студентах («Общага», «Операция «Ы»» и др.). После — неформальное обсуждение за чаепитием.

интеллектуальные и игровые:

1. Интеллектуальная битва. Командная викторина. Раунды могут быть разными: «История нашего вуза», «Кино и музыка о студентах», «Безумные научные факты», «Угадай предмет по конспекту».

2. Квест по университетским корпусам. Команды получают маршрутные листы с загадками, историческими фактами о зданиях вуза, заданиями от «знаменитых профессоров».

3. Настольные игры. Игры на кооперацию и коммуникацию снимут напряжение и сплотят коллектив.

добровольческие и душевные:

1. Акция «Студенты — детям» или «Студенты — ветеранам». Совместный поход в детский дом или дом престарелых. Дарит чувство единения и смысла.

2. Вечер воспоминаний и пожеланий «Капсула времени». Каждый студент пишет письмо себе или будущим первокурсникам: самые смешные случаи, лайфхаки по выживанию в вузе, пожелания. Конверты запечатываются и вскрываются через год на следующем Дне студента.

Рекомендации для организаторов:

- создайте чат/опрос для голосования за формат мероприятия;
- привлечите преподавателей на неформальную часть — это сближает и ломает барьеры;

- не забудьте про фото/видео для сохранения памяти. Можно создать общий альбом в облаке;

- безопасность прежде всего!

Главное — создать атмосферу общего праздника, где каждый почувствует себя частью большого и дружного студенческого сообщества.

16. ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

(Профилактические беседы со студентами на темы: «Социальные сети: опасности при общении с виртуальными друзьями», «Защита персональных данных», «Защита от телефонного и интернет-мошенничества», «Безопасное поведение в сети Интернет»)

Цель кураторского часа: сформировать у студентов осознанное и ответственное отношение к использованию сети Интернет, выработать навыки безопасного поведения в цифровой среде, научить распознавать угрозы (интернет-зависимость, мошенничество, утечка персональных данных, опасные виртуальные контакты) и применять эффективные способы защиты от них.

Задачи:

- разъяснить студентам понятие «интернет-зависимость»;
- ознакомить с критериями и признаками интернет-зависимости;
- раскрыть негативные последствия интернет-зависимости: ухудшение физического здоровья (нарушение зрения, осанки, сна), снижение академической успеваемости, социальная изоляция, эмоциональное выгорание, депрессия;

- разъяснить разницу между реальным и виртуальным общением;
- описать типичные риски общения с виртуальными друзьями;
- научить распознавать «красные флаги» в общении с незнакомцами в сети: слишком быстрый переход к личным темам, давление с целью получить личные фото/видео, просьбы о деньгах, угрозы, обещание быстрого заработка;

- сформировать правила безопасного общения: не переходить в личные сообщения с незнакомцами по первому требованию, не делиться интимными материалами, проверять профиль человека, сообщать близким о подозрительных контактах;

- разъяснить понятие персональных данных и их ценность для злоумышленников;

- познакомить с типичными способами хищения персональных данных;

- научить правилам защиты персональных данных;

- ознакомить с наиболее распространенными схемами мошенничества, научить алгоритму действий при подозрении на мошенничество;

- сформировать навыки безопасного использования мобильного телефона и компьютера;
- систематизировать общие правила безопасного поведения в интернете;
- помочь студентам оценить уровень собственной интернет-зависимости.

Кураторам необходимо объяснить обучающимся, что разговор пойдет не о запретах, а о цифровой грамотности и личной безопасности, и изложить в доступной форме нижеприведенный материал. Для наглядности можно использовать видеоматериалы:

<https://yandex.ru/video/preview/17006951183433329508>

<https://yandex.ru/video/preview/13963767733315116276>

<https://yandex.ru/video/preview/12086320307650079332>

Социальные сети: опасности при общении с виртуальными друзьями

Социальные сети активно вошли в нашу жизнь и на сегодняшний день захватывают все больше свободного времени и личного пространства людей, особенно подростков. В этом виртуальном мире каждый находит для себя что-то нужное и ненужное, интересное и бесполезное.

Общение с виртуальными друзьями в социальных сетях может быть опасным из-за рисков, связанных с нарушением конфиденциальности, мошенничеством, психологическим давлением и зависимостью от социальных сетей. Важно осознавать потенциальные угрозы и принимать меры для минимизации опасностей.

В связи с этим возникает отдельная проблема – безопасность. Любая социальная сеть – это база, в которую вы вносите персональные данные. При этом многие пользователи слишком откровенны, они с охотой публикуют полную информацию о себе. Злоумышленники могут использовать такие данные. Согласно опросу, проведенному среди подростков, 37% публикуют на своей странице в социальной сети свои персональные данные и другую информацию, которой могут воспользоваться люди, находящиеся «по ту сторону» экрана. Среди прочего, это может быть давление на личность в разных формах.

Группы и сообщества, в которых вы состоите – прямая ваша характеристика. Если в реальной жизни вас судят по вашим друзьям, то в виртуальной – по группам. К чему приводит излишнее общение в социальных сетях? К появлению психологических проблем и всё большему разрушению реальных межличностных связей. Можно разучиться общаться, перестать быть самим собой, стать спонтанным, ведь в Сети у вас всегда есть время на то, чтобы обдумать сообщение, чтобы подстроить его под свой образ.

Первые признаки интернет - зависимости:

1. Постоянно возникает навязчивая потребность просмотреть свои входящие сообщения. Даже зная о том, что никто не должен был написать, вас всё равно тянет включить свой персональный компьютер и проверить это. А возможно, вы вообще постоянно находитесь онлайн, даже на ночь не отключая интернет, чтобы не пропустить что-либо интересное.

2. Вы слишком много времени проводите у экрана своего монитора, и каждый раз, заходя в социальную сеть, обещаете себе, что пробудете там лишь пару минут, а в итоге с ужасом обнаруживаете, что прошло полдня. Вас тянет десятки раз на дню просматривать страницы друзей, в надежде, что хоть кто-нибудь из них обновил информацию.

3. Вы испытываете острое желание регулярно обновлять статус на своей странице, обсуждать с друзьями каждый свой шаг, фотографировать себя везде и всюду, чаще выкладывать новые снимки. Вам важно, сколько людей посетило вашу страницу в течение дня, как они прокомментировали ваши обновления.

4. Всё общение с друзьями происходит в основном через социальную сеть, вы уже забыли, когда видели их в последний раз.

5. Игра в различные приложения является хорошей альтернативой другим повседневным делам, вас затягивает этот процесс, вам важно пройти больше уровней и повысить рейтинг.

6. Вы испытываете жуткое раздражение, если по какой-либо причине не можете попасть на свою страничку в социальной сети. Вы будто становитесь оторванным от внешнего мира.

Если вы обнаружили у себя все признаки интернет зависимости – не стоит отчаиваться, у вас всегда есть время взять себя в руки, нужно только вовремя суметь сказать себе «Стоп!».

Советы ребятам, которые попали в «сети» сетей:

- старайтесь чаще встречаться с друзьями лично, звоните им больше по телефону;

- приглашайте в гости, посетите вместе какое-нибудь уютное местечко, где можно хорошо провести время, и вы поймете, что это гораздо интересней, чем проводить свой вечер у монитора;

- выберите для себя хотя бы один день недели, который вы непременно сможете посвящать живому общению;

- чаще проводите свое время на свежем воздухе, найдите себе интересное занятие, которое отвлечет вас (например, купите абонемент в спортивный клуб – физические нагрузки помогут не только держать себя в форме, но и быть всегда в хорошем расположении духа);

- никогда не сообщайте никому в интернете своих данных или данных своих родителей (адрес, телефон, пароли и т.д.). Никто не имеет право их требовать у вас. Если кто-то их просит - уйдите с этого сайта;

- не ходите ни на какие реальные встречи с виртуальными друзьями из интернета, вместо друзей там могут оказаться мошенники или бандиты;

- не скачивайте самостоятельно с интернета никаких программ, они могут содержать вирусы;

- если вы случайно попали на плохой сайт, немедленно закройте его. В интернете много хороших сайтов, пользуйтесь ими.

Защита персональных данных

Сегодня, когда наша жизнь все больше мигрирует в интернет, жертвой злоумышленников может стать каждый. Чем больше в сети информации о вас,

тем выше вероятность получить звонок «следователя» или случайно узнать о кредитах, оформленных без вашего ведома.

Как злоумышленники могут использовать ваше честное имя, а также электронную почту и телефон?

Что относится к личным данным?

Таковыми можно назвать любые сведения о человеке.

Самое очевидное — это фамилия, имя, отчество, номер телефона, адрес электронной почты, дата рождения, адрес регистрации. Из менее очевидного — фотографии и ссылки на аккаунты в соцсетях, а также история болезни и даже записи о сделанных прививках.

Когда мы делимся личными данными?

Мы раздаем информацию о себе, когда оформляем доставку продуктов, регистрируемся в онлайн-кинотеатре или заказываем товары для дома. Сайты собирают информацию о посетителях для их удобства — чтобы им не приходилось каждый раз заново вводить номер телефона или искать альбом любимой группы, когда будет настроение его послушать.

Как видите, мы много делимся своей личной информацией и часто даже не задумываемся об этом. Сервисы, заслуживающие доверия, вкладываются в защиту данных своих пользователей. Однако всегда есть риск, что информация попадет в руки злоумышленников.

Как компании собирают данные о пользователях?

Интернет-площадки используют несколько инструментов для сбора информации о клиентах.

Пользователи делятся данными, потому что они делают удобнее работу в интернете. Например, не нужно каждый раз, заходя на сайт, вводить данные, телефон или номер банковской карты.

Таким образом сайты изучают структуру своей аудитории, а еще могут показывать наиболее эффективную рекламу, заточенную под интересы и потребности конкретного пользователя.

Как видите, это дорога с двусторонним движением. В выигрыше обе стороны — и посетитель сайта, и интернет-ресурс. Однако, несмотря на то, что интернет-площадки заявляют о надежной защите пользовательских данных, они сами могут стать жертвой хакеров. Каждый пользователь должен уметь защищать свои личные данные.

Cookie

Вы наверняка замечали, что после того, как вы положили товары в корзину маркетплейса, а потом решили отложить покупку, товары будут ждать вас по возвращении – неважно, прошел час или месяц. Это результат сбора и хранения cookie-файлов.

Когда вы впервые заходите на сайт, вам приходит извещение о согласии на сбор cookie. Загадочные «куки» представляют собой фрагменты текста с зашифрованной информацией. С помощью этих данных ресурс анализирует поведение посетителя: какие вкладки он посетил, какие файлы скачал, на каких страницах провел много времени, а какие пролистнул, не задерживаясь.

Эта информация помогает подстроиться под пользователя и предложить ему информацию, актуальную для него (или ту, что таковой сочтет программа). В результате система знает, какую музыку вы любите слушать, вводит ваши данные в специальные поля и показывает рекламу товаров, которыми вы интересовались.

Анкеты

При регистрации интернет-магазин предложит вам заполнить анкету. Вы сообщаете электронную почту и номер сотового телефона (например, чтобы магазин смог рассказать о начале сезона скидок), а на сайте знакомств вас наверняка попросят указать возраст, пол, город проживания, увлечения.

Персональные данные могут многое рассказать о человеке, и есть люди, готовые воспользоваться этой информацией

Как злоумышленники используют данные?

Что произойдет, если личные сведения попадут в руки недобросовестных граждан? Это зависит от того, какие именно сведения смогут получить хакеры. Имея доступ к номеру и дате выдачи паспорта, адресу регистрации, номеру телефона, к логину личного кабинета на портале госуслуг или на сайте банка, можно:

- взять кредит;
- зарегистрировать фирму и «повесить» на нее долги;
- провести сделки с недвижимостью, которая находится в вашей собственности, например, оформить передачу квартиры третьим лицам;
- вывести деньги с банковского счета;
- зарегистрировать на имя пользователя счет и использовать его для продажи и покупки запрещенных товаров, а также совершать другие незаконные действия от лица жертвы;
- создать на имя пользователя аккаунт на сайте для взрослых или в онлайн-казино;
- оборвать телефон, предлагая свои услуги, и вымогать деньги — те самые звонки якобы от следователя или банковского безопасника.

Соблюдение несложных правил поможет сохранить безопасность персональных данных.

Регулярно обновляйте программное обеспечение

Новые версии — это не только изменения в цвете и размере кнопочек, прежде всего это устранение пробелов в безопасности. Все программы, установленные на компьютере или телефоне, могут быть потенциально уязвимы. Хакерские группировки постоянно работают над поиском брешей, а разработчики — над их устранением.

Не используйте старые версии операционных систем. Они могут продолжать действовать, но сейчас поддержка их работоспособности и безопасности не в приоритете у разработчиков. Поэтому нет гарантий, что устаревшие версии смогут противостоять сегодняшним хакерам, а не только тем, кто занимался этим 10-20 лет назад.

Как правило, система запрограммирована на самостоятельное обновление, главное – не мешать ей. Не отключайте функцию автообновления в операционной системе, не отменяйте апгрейд браузера. Когда приходит срок, обновляйте приложения, с которыми работаете.

Проверьте антивирус

Антивирус — это программа, которая вылавливает в потоке загружаемой информации вредоносные данные.

Не отключайте антивирус. Не обращайтесь внимание на тех, кто считает, что он «отжирает оперативную память» и тормозит работу компьютера. И тем более не стоит отключать его, если на этом настаивает программа, которую вы скачиваете из интернета, дескать, антивирус мешает ей работать.

Своевременно обновляйте средства защиты. Обновление базы данных дает вашему антивирусу сведения об актуальных вредоносных программах и «знания», как им противостоять.

Наведите порядок в паролях

Обязательно держите в порядке коды доступа в первую очередь от самых главных сервисов: электронной почты, к которой привязаны аккаунты в соцсетях, самих соцсетей, облачных хранилищ, где вы размещаете фотографии и документы.

Один пароль для всех сервисов — это очень плохая идея!

Пароли следует выбирать уникальные и сложные, но при этом так, чтобы вы могли их запомнить. Создать уникальную комбинацию для каждого сайта и ничего не перепутать — задача не из легких. Можно записывать по старинке на бумажке (самое главное, не держите ее там, где данные могут увидеть посторонние!) или воспользоваться менеджером паролей.

Регулярно обновляйте пароли. Заведите себе привычку, например, раз в три месяца создавать новый код доступа — это поможет защитить информацию в почте и соцсетях.

Сразу меняйте пароли на всех умных устройствах, которые попадают в дом: Wi-fi-роутере, компьютере, телефоне, телевизоре, пылесосе, кофеварке, холодильнике.

Если вы заподозрили, что ваши пароли знает кто-то еще, немедленно поменяйте их. Например, как только обнаружили пропажу смартфона, смените пароли на всех важных ресурсах.

Используйте двухфакторную аутентификацию

Делайте это везде, где есть такая возможность.

Это работает так: при входе в аккаунт нужно ввести логин и пароль. Но при этом система отправит на электронную почту или, что бывает чаще, на телефон проверочный код. Лучше лишний раз ввести проверочный код, чем дать злоумышленникам шанс похитить ваши данные.

Заведите дублер электронной почты

Магазины, интернет-СМИ, соцсети, сайты объявлений и многие другие ресурсы запрашивают электронную почту при регистрации. Для этих целей

используйте специально созданный почтовый ящик. А основной адрес оставьте для общения с коллегами, друзьями и родными и не «светите» его на посторонних ресурсах.

Так вы снизите риск стать жертвой фишинга или спам-рассылки. Кстати, особо подозрительные для этих же целей заводят еще один номер телефона.

Оформите отдельную карту для платежей в интернете

Для онлайн-оплаты заведите банковскую карту с небольшим количеством денег. Не используйте для этого свою зарплатную карту, кредитку с большим лимитом или пластик, где лежат все ваши накопления.

Интернет-магазины и сервисы доставки часто подвергаются хакерским атакам. Кроме того, пользователь может потерять бдительность и угодить на сайт-зеркало и, ничего не подозревая, выложить информацию о своей карте.

Даже если, несмотря на все предосторожности, мошенники получают доступ к вашей карточке, то будет легче смириться с потерей небольшой суммы денег, а не со всеми накоплениями.

Берегите карту

Зафиксируйте в мобильном приложении максимальную сумму покупок, которую вы разрешаете оплатить картой. Это поможет защитить себя от излишних списаний.

Обязательно установите пуш-уведомления обо всех операциях по карте – так вы моментально узнаете о любом изменении на счете.

Для онлайн-платежей можно открыть виртуальную банковскую карту – специально созданный продукт, предназначенный для онлайн-оплаты.

Не игнорируйте политику конфиденциальности

Сайт обязан сообщить своим посетителям, какую именно информацию он собирает, как ее хранит и использует. И не просто сообщить, но и удостовериться, что посетители не имеют возражений. Это та самая галочка в форме сбора данных. Вы наверняка ставите ее, не задумываясь. Однако политика конфиденциальности заслуживает более тщательного изучения.

Закройте соцсети

Ограничьте круг людей, которые имеют доступ к информации на вашем аккаунте в соцсетях.

Конечно, лучший способ избежать утечки данных – вовсе не выкладывать их в сеть, однако для многих из нас это почти невозможно. Максимально ограничить доступ к информации не помешает.

Пусть фотографии и новости из вашей личной жизни, и особенно из жизни ваших детей, будут доступны лишь узкому кругу реальных друзей.

Вы наверняка не задумывались о том, как много мы рассказываем всему миру. Хвастаемся новым диваном, победой ребенка в школьном конкурсе, делимся радостью о предстоящей поездке на море. По информации, которую мы выкладываем в соцсетях, злоумышленники могут узнать, когда никого нет дома, какова планировка квартиры, какую школу посещает ребенок и какими тропинками он идет от школы до спортивной секции.

Кроме того, отследив круг общения в сети, можно легко узнать девичью фамилию вашей матери или кличку вашего первого питомца – это дежурные вопросы для проверки посетителя на многих сайтах.

Берегите документы от чужих глаз

Никогда не выкладывайте в общий доступ документы или бумаги, на которых могут фигурировать ваши данные. Кажется, все уже знают, что опасно показывать паспорт первому встречному. Но источником ценных сведений могут быть и другие документы, например, билет в самолет или посадочный талон.

Не используйте посторонние wi-fi-сети

Мошенники могут создавать сети, замаскированные под обычный открытый wi-fi торгового центра или метро. С помощью такого двойника они перехватывают информацию, например, сведения для доступа в мобильный банк. Опасность также может таить в себе и официальная общедоступная сеть – как правило, их отличает низкая степень защиты.

Не кликайте на гиперссылки

Мошенники очень часто отправляют сообщения с активными ссылками, которые якобы открывают путь к супервыгодным спецпредложениям. Причем работают они только сейчас, или вы «навсегда упустите свой шанс».

Перейдя по ссылке, вы с большой долей вероятности окажетесь на сайте-зеркале популярного магазина с полем, куда нужно ввести данные банковской карты.

Как правило, в таких схемах вас вынуждают сделать все немедленно – чем сильнее вы будете торопиться, тем вероятнее, что потеряете бдительность.

Всегда обращайте внимание на источник сообщения и адрес ссылок – разница с настоящим может быть в одну букву.

Что делать, если личные данные украли?

Как только у вас появились сомнения в сохранности персональных данных, логинов и паролей, немедленно смените их.

Если вы заподозрили, что данные банковской карты «утекли», ее следует как можно быстрее заблокировать.

Защита от телефонного и интернет-мошенничества

Для защиты от телефонного и интернет-мошенничества рекомендуется быть бдительным, перепроверять подозрительную информацию и соблюдать следующие меры безопасности.

Не сообщать персональные данные. Это включает номера банковских карт, коды CVC/CVV, ПИН-коды, пароли от онлайн-банков и приложений, а также коды из СМС. Настоящие сотрудники банков или государственных органов никогда не запрашивают такую информацию по телефону.

Не звонить на подозрительные номера и не переводить деньги незнакомцам. Если пришло СМС с просьбой перезвонить по незнакомому номеру или перевести деньги, игнорировать его.

Проверять информацию по официальным каналам. Если звонят из «банка» или «правоохранительных органов» и сообщают о подозрительных

операциях, немедленно прервать разговор. Самостоятельно позвонить в службу поддержки банка по номеру, указанному на банковской карте (обычно на обратной стороне) или на официальном сайте банка.

Остерегаться подмены номеров. Мошенники часто используют технологии подмены номера, чтобы их звонок выглядел как звонок из банка или государственного учреждения. Не доверять номеру, который отображается на экране. Если есть сомнения, всегда перезванивать по официальному номеру.

Проверять просьбы о переводе денег от знакомых. Если знакомый просит деньги в мессенджере или по телефону, всегда перезвонить ему на обычный номер, чтобы убедиться, что это действительно он, а не мошенник, взломавший его аккаунт.

Не переводить ошибочно зачисленные деньги. Если сообщают об ошибочном зачислении денег и просят их вернуть, не делать этого. Попросить «пострадавшего» обратиться к своему оператору или в банк – они сами разберутся в ситуации.

Быть осторожным с ссылками и вложениями. Никогда не открывать ссылки из электронной почты, СМС или сообщений в социальных сетях, если не уверены в отправителе. Даже если ссылка пришла от знакомого, всегда перепроверять, действительно ли он её отправлял. Фишинговые ссылки могут вести на поддельные сайты, где попытаются украсть логины, пароли и данные банковских карт.

Использовать надёжные, уникальные пароли для каждого онлайн-аккаунта, состоящие из прописных и строчных букв, цифр и специальных символов.

Включить двухфакторную аутентификацию (2FA) везде, где это возможно (пароль + код из СМС или из приложения-аутентификатора).

Распознавать фишинг. Обращать внимание на детали: ошибки в тексте, устаревший дизайн сайта, подозрительный адрес в адресной строке браузера. Если в начале адресной строки отсутствует <https://> (защищённое соединение), страница, вероятно, небезопасна.

Проверять доменное имя сайта – оно должно быть официальным и не содержать лишних символов или опечаток.

Регулярно проверять устройства и программное обеспечение на наличие уязвимостей. Своевременно устанавливать обновления, которые часто содержат исправления безопасности.

Если мошенники всё же смогли украсть деньги, **необходимо обратиться в полицию** и написать заявление. Подробно описать ситуацию, указать номера телефонов, с которых звонили мошенники. Также можно обратиться в банк и попытаться отменить перевод денег, но если деньги успели уйти со счёта, банк уже не сможет отменить операцию.

Безопасное поведение в сети Интернет

Защита пользователей – критически важный аспект. Однако в интернете все должно начинаться с мер самозащиты. «Предупрежден – значит вооружен» – этот принцип здесь работает как нельзя лучше.

Обезопасить себя получится, если соблюдать следующие правила.

Создание сильных паролей. Простые комбинации злоумышленники подбирают при помощи специальных программ. Если один и тот же пароль стоит на нескольких учетных записях, то данные подвергаются еще большему риску, потому как можно вскрыть все аккаунты и собрать про вас максимум информации.

Создавайте сложные пароли, состоящие из множества символов, в числе которых заглавные, строчные буквы, цифры и дополнительные значки. Существуют программные менеджеры паролей и аутентификаторы, необходимо только найти продукт от надежного разработчика.

Подключение многофакторной аутентификации. Это метод верификации пользователя двумя и более способами. Например, помимо традиционной пары «логин-пароль» пользователь также должен ввести дополнительный одноразовый пароль из SMS, электронной почты, специализированного приложения, либо ответить на вопросы системы, предоставить отпечаток пальца, пройти распознавание по лицу.

Регулярные обновления программ и антивируса. Разработчики постоянно отслеживают последние угрозы и выпускают обновления безопасности, которые лучше устанавливать сразу. Особенно это касается приложений интернет-банков и других, содержащих конфиденциальную информацию.

Проверка надежности сайта. Обычный сайт защищен SSL-сертификатом, его адрес начинается с букв https, а в адресной строке появляется значок замка.

Отказ от переходов по незнакомым (подозрительным) ссылкам. Сюда относятся ссылки из спам-сообщений, приглашения в онлайн-викторины, кликбейтные заголовки, якобы бесплатные предложения. Сейчас в большинстве крупных почтовых сервисов стоит проверка писем, и система предупреждает пользователя о подозрительных ссылках. Также потенциальный спам уходит в специальную корзину. Но это происходит не всегда, а мошеннических ссылок в интернете великое множество.

Защита устройств. Большинство пользователей используют мобильные устройства для поиска информации и онлайн-покупок. Здесь также можно установить антивирус, использовать секретные коды и никому их не передавать, подключить биометрию.

Загрузка файлов из интернета. Скачивать программы лучше только с официальных сайтов – так ниже риск установить вредоносную программу, которую часто маскируют под популярные игры или иные приложения.

Публикация личной информации в Сети. Указание даты рождения помогает аферистам в попытке узнать номер вашего паспорта, страхового или пенсионного свидетельства, а на опубликованный номер телефона посыпятся звонки не только от мошенников, но и рекламных компаний.

Отказ от публикации компрометирующей информации в Сети. Классический пример – различные фото с вечеринок. Даже если пользователь выкладывает что-то «под замок», вся информация может утечь в открытый

доступ. И тем более не стоит публиковать информацию о ком-то другом без его согласия. Любая информация, которую вы размещаете в интернете, может быть использована против вас, поэтому стоит трижды подумать перед тем, как что-то опубликовать.

Все это поможет сохранить ваши персональные данные в тайне и защитить себя от злоумышленников.

17. БУЛЛИНГ - СИТУАЦИЯ, О КОТОРОЙ НАДО ЗНАТЬ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов целостное понимание феномена буллинга как систематической агрессии с серьезными последствиями для всех участников, создать условия для предотвращения травли в академической группе, а также вооружить студентов знаниями и алгоритмами действий для распознавания, противодействия и психологической защиты от буллинга.

Задачи:

- Пръяснить студентам понятие «буллинг» (травля, систематическое агрессивное поведение, направленное на одного человека со стороны одного или нескольких лиц) и его отличие от конфликта или разового конфликтного взаимодействия;
- раскрыть причины и факторы возникновения буллинга в студенческой среде;
- помочь студентам распознавать признаки буллинга в группе;
- сформировать основные принципы бесконфликтного общения и уважения к различиям;
- обучить студентов алгоритму действий при столкновении с буллингом.

1. Используя нижеприведенный материал, объясните обучающимся, что проблема буллинга – современная и остросоциальная, на неё нельзя закрывать глаза.

Буллинг – это психологическое или физическое насилие, направленное на личность, как правило, неспособную защититься физически или психологически, с целью подчинения или формирования у неё страха.

Буллинг может проявляться в разных формах: распространение слухов, прямых и косвенных угроз, физическое или словесное нападение, оскорбление, нанесение побоев, изоляция (бойкот), манипуляции. Травля может принимать разные формы, но все они причиняют вред.

Для буллинга характерны три признака:

- намеренность;
- повторяемость;
- неравность сил.

Теперь давайте попробуем разобраться в причинах буллинга. Что заставляет подростков быть такими жестокими и агрессивными по отношению к своим сверстникам?

Каждое действие любого человека имеет свои причины. У буллинга они тоже есть:

1. Агрессором часто становится неуверенный в себе человек, который пытается самоутвердиться за счет унижения другого. Он не ненавидит жертву, ему важен сам процесс прессинга.

2. Инициатор буллинга часто сам подвергался травле, но в другом коллективе, например, в школе, детском саду.

3. Буллинг часто идет из семьи, если родители или братья и сестры сильно давили на ребенка в детстве.

Что касается студенческого коллектива в целом, то тут тоже есть свои причины буллинга:

1. Если другие студенты не присоединяются к травле, но и не защищают жертву, тут срабатывает принцип «моя хата с краю» — коллективу все равно, что происходит в группе, главное, чтобы это не касалось лично их.

2. Если коллектив присоединяется к агрессору и начинает поддерживать травлю, то это говорит о том, что группу не объединяют учеба, дружба или общие интересы. Чтобы быть на одной волне, им надо обижать и издеваться над кем-то, и это их объединяет.

Важно помнить, что жертва буллинга в студенческой среде не виновата в том, что ее обижают. Это проблема агрессора, а не жертвы!

Советы ребятам в ситуации травли:

1. Учитесь говорить «нет», когда вас заставляют сделать что-то нехорошее, давать отпор обидчику, не теряя при этом собственного достоинства. Найдите себе друзей по интересам, общайтесь с теми, кто будет уважать и ценить вас.

2. Если вас травят, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, куратору, заместителю декана, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи - это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.

3. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.

4. Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга. В ситуации кибербуллинга: если буллер известен - заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность - распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

5. Если предмет травли можно исправить - исправьте. Если нельзя - не считайте себя виноватыми.

2. Акцентируйте внимание студентов на то, что понятие буллинга (травли) не определено в законодательстве Российской Федерации; вместе с

тем зачинщиков травли можно привлечь к ответственности за действия, входящие в буллинг.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273) определяет правовые основания для антибуллинговой деятельности. Частью 3 ст. 43 ФЗ-273 устанавливается, что дисциплина в организации, осуществляющей образовательную деятельность, поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

В ситуации нарушения обучающимися действующих норм, закон предусматривает **меры дисциплинарного взыскания**: замечание, выговор, отчисление из организации, осуществляющей образовательную деятельность (ч. 4 ст. 43 ФЗ-273).

В зависимости от характера совершенных действий, нарушителей, в том числе несовершеннолетних, могут привлечь к административной, уголовной или гражданско-правовой ответственности.

Административная ответственность:

Статья 5.61 КоАП РФ — оскорбление (унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме).

Статья 5.61.1 КоАП РФ — клевета (распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию).

Статья 20.1 КоАП РФ — мелкое хулиганство (нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества).

Административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения правонарушения возраста 16 лет (ч. 1 ст. 2.3 КоАП РФ).

Уголовная ответственность:

Уголовная ответственность за буллинг зависит от каждого конкретного случая травли.

Статья 213 УК РФ — хулиганство (грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу). Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления 16 лет, а за совершение хулиганства при отягчающих обстоятельствах (ч. 2 ст. 213 УК РФ) — с 14 лет.

В случае причинения вреда здоровью потерпевшему в зависимости от последствий может наступить уголовная ответственность по статьям 111 УК РФ (умышленное причинение тяжкого вреда здоровью), статья 112 УК РФ (умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью) и другим статьям УК РФ.

Если при буллинге имело место унижение человеческого достоинства, то агрессор может быть привлечён к уголовной ответственности за возбуждение ненависти либо вражды по статье 282 УК РФ.

Гражданско-правовая ответственность

Отдельно законодательством Российской Федерации урегулированы возможные правовые последствия деяний, которые в ряде случаев могут быть следствием буллинга (травли).

В случае посягательства на принадлежащие потерпевшему нематериальные блага (честь, достоинство, доброе имя, деловая репутация, жизнь и здоровье) в судебном порядке (в рамках гражданского дела) можно требовать компенсации морального вреда, причиненного виновными независимо от факта его привлечения к административной или уголовной ответственности (ст. 150–152 ГК РФ).

3. *Акцентируйте внимание студентов на том, что в ситуации буллинга потерпевшим может стать не только жертва травли, но и агрессор:* меры юридической ответственности за травлю являются источником массы эмоциональных проблем, которые в течение всей жизни агрессора будут препятствовать раскрытию его потенциала.

С другой стороны, даже если травля не носит физического характера, человек, подвергающийся буллингу, может на всю жизнь получить эмоциональную травму из-за пережитого.

18. ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НЕГАТИВНОМУ ВЛИЯНИЮ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов целостное понимание механизмов деструктивного воздействия на личность (со стороны групп, идеологий, зависимостей, манипуляторов), а также обучить практическим навыкам противодействия негативному влиянию, развитию критического мышления и устойчивости к деструктивным проявлениям в студенческой среде.

Задачи:

- разъяснить студентам понятие «деструктивное поведение»;
- довести до студентов формы проявления деструктивного поведения у подростков и студентов;
- выявить причины деструктивного поведения у подростков и студентов;
- сформировать у студентов систему внутренних «фильтров» против деструктивного влияния.

1. *Используя нижеприведенный материал, обратите внимание студентов на то, что данная беседа поможет им предвидеть последствия деструктивного поведения. Объясните им, что они несут ответственность за свои необдуманные действия. Подчеркните важность норм и правил поведения в обществе.*

Деструктивное поведение - это разрушительное поведение, отклоняющееся от социальных и психологических норм. Оно приводит к нарушению качества жизни человека, снижению критичности к своему поведению, когнитивным искажениям восприятия действительности и

понимания происходящего, снижению самооценки и эмоциональным нарушениям.

Деструктивное поведение свойственно, например, подросткам, которые переживают сложный период, гормональную, эмоциональную и физиологическую перестройку организма, непонимание со стороны взрослых, у которых есть проблемы в общении со сверстниками.

Вот некоторые формы проявления деструктивного поведения у подростков и студентов:

- агрессия по отношению к окружающим, враждебность при общении;
- склонность разрушать материальные предметы и вещи;
- неспособность испытывать эмоции и чувства (может быть постоянной или появляться лишь время от времени);
- угроза жизни — как чужой, так и собственной.

Каковы же причины деструктивного поведения у подростков и студентов?

- неблагоприятная среда проживания;
- отсутствие положительных примеров для подражания и ролевых моделей поведения;
- недостаток контроля со стороны взрослых;
- семейные проблемы: сложные отношения и конфликты между взрослыми членами семьи, развод родителей, эмоциональное или физическое насилие в семье;
- психологические причины: проблемы с самооценкой, уверенностью в себе, высокий уровень тревоги, страх перед будущим, эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения;
- ценности и мировоззрение подростков формируются под влиянием той среды, в которой они растут. Дать толчок к развитию деструктивного поведения могут массовая культура, контент, оправдывающий и восхваляющий насилие, антисоциальный образ жизни.

2. Советы для ребят, чтобы их поведение не стало источником опасности для них лично, их родных или близких, а также общества в целом:

- занимайтесь саморазвитием и самообразованием;
- избегайте перегрузки излишней информацией;
- не предъявляйте чрезмерно высоких требований к себе;
- не ругайте себя за неудачи, позволяйте себе иногда делать ошибки;
- хвалите себя даже за маленькие достижения;
- развивайте навыки саморегуляции;
- повышайте самооценку;
- принимайте участие в совместной работе со взрослыми или в коллективных проектах;
- развивайте навыки конструктивного общения;
- принимайте участие в волонтерской деятельности;
- занимайтесь спортом;
- занимайтесь творчеством;

- ищите позитивные способы самореализации;
- развивайте социальные навыки;
- если не можете справиться самостоятельно, можете обратиться за помощью к психологу.

Записаться на консультацию можно по эл. почте ps_donntu@mail.ru. Отправьте сообщение-запрос, укажите ФИО и предпочтительное время для консультации. Консультации проводятся очно (ауд.414 уч. корпус №1).

19. ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Цель кураторского часа: сформировать у студентов понимание природы межличностных конфликтов, обучить конструктивным способам их разрешения и профилактики, развить навыки эффективной коммуникации, эмпатии и бесконфликтного взаимодействия в академической группе и за ее пределами.

Задачи:

- разъяснить студентам понятие «межличностные отношения» как систему взаимосвязей между людьми, включающую эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты, дать определение конфликта;
- сформировать ценность уважительного отношения к другому человеку независимо от различий во взглядах и характерах;
- воспитать эмпатию и толерантность – способность понять позицию другого, даже если она не совпадает с собственной;
- развить ответственность за свои слова и действия в конфликте (не перекладывать вину, признавать свою долю ответственности);
- сформировать установку на сотрудничество, а не на противостояние и победу любой ценой;
- создавать в группе атмосферу психологической безопасности, где можно высказывать несогласие, не боясь отвержения или агрессии.

Объясните студентам, что конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии.

Конфликты являются частью повседневной жизни. К самым распространенным конфликтам относятся межличностные конфликты. Любой конфликт в конечном счете так или иначе сводится к межличностному. При этом у участников конфликта возникают и поддерживаются напряженные отношения. В конфликтах проявляются потребности, ценностные ориентации людей, их мотивы, установки и интересы, а также воля и интеллект.

Акцентируйте внимание студентов на том, что вопрос заключается не в том, чтобы предотвратить или не заметить конфликт, а в том, чтобы предотвратить конфликтное поведение.

Конфликт возникает тогда, когда есть зона разногласий - предмет спора или вопрос (один или несколько), вызвавший разногласия. При этом каждый участник конфликта имеет собственное представление о ситуации. Эти

представления чаще всего не совпадают. Участники конфликта реагируют в конфликтной ситуации по-разному и чаще всего не знают, как видит данную ситуацию оппонент.

Кроме того, в конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их собственную интерпретацию конфликта.

Приведите студентам пример из древнекитайской литературы:

«Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нем вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашел свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора».

Акцентируйте внимание студентов на том, что конфликты, возникающие по любым причинам, протекают особенно остро, если стороны не владеют элементарными навыками партнерского общения.

Выбор стиля общения во многом предопределяет возможность понимать друг друга. Негативные переживания, такие, как злость, протест, раздражение стимулируют конфликт и не способствуют его разрешению.

Существуют так называемые «барьеры» межличностного общения. К ним относятся:

1) негативные оценки и ярлыки (оскорбления): «Ты все врешь!», «Ты не можешь понять элементарного», «Не твоего ума дело» и пр. Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять;

2) советы: «Мой тебе совет, сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др. Совет следует давать только в тех случаях, когда вас об этом просят, в других случаях совет вызывает чувство протеста.

3) вопросы, на которые не нужно отвечать или невозможно ответить: «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?». Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что сам собеседник поймет, как вы злы, обижены, волнуетесь. В ситуации конфликта собеседник вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор вопросами, например: «А твое какое дело?»;

4) приказы: «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!»;

5) в ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть собеседника, будут восприниматься как оскорбление;

6) перебивание, настаивание на собственной правоте, упреки, выдвижение ультиматума только осложняют ситуацию.

На эти и другие «барьеры» общения люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер.

Объясните обучающимся, что основное правило эффективного общения — это открытое выражение желаний и чувств, уважение к желаниям и чувствам собеседника.

Участники конфликта по-своему, следовательно, по-разному воспринимают и трактуют конкретную ситуацию столкновения, по-разному видят и способы выхода из конфликта. В межличностных конфликтах велика эмоциональная составляющая, которая часто затмевает содержание.

Рекомендации для студентов по разрешению конфликтных ситуаций:

- признайте существование конфликта (наличие у участников конфликта противоположных точек зрения на проблему или вопрос);
- заранее определите круг вопросов, составляющих предмет конфликта;
- постарайтесь посмотреть на предмет конфликта неэмоционально; сообщите о своем эмоциональном состоянии собеседнику (позитивных и негативных чувствах); отделите ваше эмоциональное состояние от решаемых задач. В ситуации возникновения спонтанной эмоциональной вспышки собеседника не отвечайте ему/ей тем же, ждите, пока он/она остынет; извинения за испытываемые чувства не требуются;
- постарайтесь занять позицию оппонента, представьте, как конфликт видит он; определите для себя, на какой компромисс вы готовы и что может быть целью переговоров;
- выслушайте оппонента, получите как можно больше информации. В обсуждении конфликта желательно выяснить, как каждый из оппонентов понимает проблему. Если необходимо, признайте, что ваши действия и поступки могли привести к конфликту;
- проясните вопросы, в которых вы и ваш оппонент либо расходитесь, либо солидарны и понимаете друг друга;
- предложите конкретные варианты выхода из конфликтной ситуации; спросите у оппонента, видит ли он какое-либо другое решение возникшей проблемы; процесс выработки соглашения должен быть гибким, то есть видоизменяться по ходу обсуждения спорных вопросов.
- помните, что конфликт может быть разрешен, если его участники в общении демонстрируют равенство или уважение.

20. ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЧАС «СЛАВЬСЯ, РЕСПУБЛИКА» КО ДНЮ ПРОВОЗГЛАШЕНИЯ ДНР

Цель кураторского часа: сформировать у студентов целостное представление об истории становления Донецкой Народной Республики, воспитать чувство патриотизма, гражданской ответственности и гордости за свою Родину, а также укрепить уважение к государственной символике, исторической памяти и культурному наследию родного края.

Задачи:

- ознакомить студентов с историческими событиями апреля-мая 2014 года, в результате которых была провозглашена Донецкая Народная Республика;
- воспитать у студентов чувство гордости за свою Республику, ее историю, культуру, достижения;

- сформировать гражданскую идентичность и осознание себя частью народа Донбасса;
- развить уважительное отношение к государственным символам, исторической памяти, подвигу предшественников;
- воспитать активную жизненную позицию, стремление участвовать в развитии и процветании Республики.

На кураторский час рекомендуется пригласить преподавателей, сотрудников или студентов - участников СВО для дискуссии со студентами после освещения основных событий, приведших к провозглашению ДНР.

1. Осветите основные предпосылки становления Донецкой Народной республики. За основу можно взять нижеприведенный материал.

7 апреля 2014 года стало ключевым днем в истории Донбасса и всего постсоветского пространства. В этот день была принята Декларация о суверенитете Донецкой Народной Республики (ДНР), положившая начало созданию нового государства, которое возникло в ответ на события, потрясшие Украину после переворота в Киеве. Это решение стало основой для борьбы региона за свою независимость, которая продолжается и по сей день.

ПРИЧИНЫ ПРОТЕСТОВ НА ВОСТОКЕ УКРАИНЫ

Февраль 2014 года стал поворотным моментом для Украины. Свержение президента Виктора Януковича и установление новой власти в Киеве привели к политической нестабильности, вызвавшей раскол в стране. Запад Украины поддерживал стремление к евроинтеграции, однако на Востоке, в том числе в Донбассе, относились к изменениям с настороженностью и тревогой.

Донецк и Луганск традиционно ориентированы на Россию, и местные жители восприняли действия новой киевской власти как угрозу своей культурной и языковой идентичности. Множество людей, особенно в восточных областях, не принимали решений, которые, по их мнению, ущемляли их права и интересы. Процесс евроинтеграции, провозглашение украинского национализма как главной идеологии, усиление давления на русскоязычных жителей стали факторами, которые подталкивали население к протестам.

ВОССТАНИЕ И ПРОВОЗГЛАШЕНИЕ СУВЕРЕНИТЕТА

6 апреля 2014 года, на фоне растущего напряжения, жители Донецка начали захват административных зданий, что стало символом народного восстания. Эти действия были ответом на действия новой киевской власти, которая начала проводить политику, направленную на укрепление националистических настроений, что воспринималось как угроза для русскоязычных регионов Украины.

На следующий день, 7 апреля 2014 года, в Донецке состоялся съезд общественных и политических организаций, на котором была принята Декларация о суверенитете Донецкой Народной Республики. Это стало официальным заявлением о намерении региона стать независимым от Украины. Декларация ознаменовала начало новой эпохи в истории Донбасса и дала старт созданию самостоятельного государства.

РЕФЕРЕНДУМ 11 МАЯ 2014 ГОДА: ПОДДЕРЖКА НАРОДА

11 мая 2014 года в Донецкой и Луганской областях прошел референдум, на котором жители региона почти единогласно поддержали независимость. По официальным данным, 89,07% голосовавших высказались за создание Донецкой Народной Республики. Это было ярким подтверждением того, что большинство жителей Донбасса стремились к независимости и не хотели оставаться под контролем Киева.

Референдум стал важным шагом на пути легитимации суверенитета Донбасса, но, несмотря на очевидную поддержку населения, Киев отказался признать результаты голосования. Вместо этого украинская власть объявила о начале военной операции, направленной на подавление восстания на Востоке.

ВОЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ: ЖЕСТОКИЙ ОТВЕТ КИЕВА

Ответ Киева на провозглашение независимости Донбасса был жестким и решительным. После референдума началась полномасштабная война, которая принесла огромные страдания и разрушения региону. Украинские вооруженные силы начали интенсивные военные действия, в результате которых погибли тысячи мирных жителей и ополченцев. Города Донбасса оказались под артиллерийскими обстрелами, а инфраструктура региона была разрушена.

Жители Донбасса столкнулись с тяжелыми последствиями войны: массовыми разрушениями, гуманитарной катастрофой, десятками тысяч беженцев. Война принесла страдания и травмы не только на поле боя, но и в повседневной жизни. Однако, несмотря на масштабные атаки, сопротивление Донбасса не ослабевало. Люди продолжали бороться за свою свободу и право на независимость.

КОНСТИТУЦИЯ ДНР: ЮРИДИЧЕСКОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СУВЕРЕНИТЕТА

14 мая 2014 года, спустя несколько недель после провозглашения суверенитета, была принята Конституция Донецкой Народной Республики. Этот документ закрепил основные принципы государственного устройства, включая право на самоуправление, свободу слова, защиту русскоязычного населения и развитие региональной экономики. Конституция стала важным шагом на пути создания устойчивого и независимого государства.

ДНР настаивала на своем праве на суверенитет, несмотря на давление со стороны Украины и международного сообщества. Международная реакция на события в Донбассе была противоречивой: западные страны и Украина не признали независимость Донецкой Народной Республики, в то время как Россия продолжала поддерживать регион как политически, так и гуманитарно.

ВЛИЯНИЕ СОБЫТИЙ 7 АПРЕЛЯ 2014 ГОДА

События 7 апреля 2014 года не только стали поворотным моментом в истории Донбасса, но и сыграли значительную роль в геополитической ситуации на постсоветском пространстве. Провозглашение суверенитета стало откликом на внутренние вызовы Украины и подтверждением стремления части населения страны к самостоятельности. Этот день символизировал борьбу за

права и свободы, за сохранение культурной и языковой идентичности, а также за право на самоуправление.

Сегодня, спустя более десяти лет после событий, связанных с провозглашением Донецкой Народной Республики, ситуация остается сложной и напряженной. Конфликт в Донбассе продолжает привлекать внимание мировых лидеров, а для местных жителей 7 апреля остается днем памяти, днем борьбы за право быть собой.

День 7 апреля 2014 года стал началом долгого и трудного пути Донбасса к независимости. Он стал символом борьбы за суверенитет и право на самовыражение в условиях политической нестабильности и внешнего давления. Это историческое событие навсегда останется частью памяти жителей Донбасса, которые продолжают защищать свою землю и свои убеждения, несмотря на все испытания.

2. Кратко резюмируйте вышеизложенный материал.

3. Предложите студентам обсудить основные моменты становления ДНР. Дайте слово студентам. Ваша роль — модератор и навигатор, а не единственный источник истины. Уважайте разные точки зрения. Если возникнет сложный вопрос или мнение, не давите авторитетом. Предложите аргументированно обсудить: «Давайте разберем этот вопрос с разных сторон». Сделайте акцент на созидании. Патриотизм — это не только память о войне, но, в первую очередь, любовь к мирной жизни и стремление сделать ее лучше.

Такой подход превратит формальное мероприятие в значимое, запоминающееся событие, которое заставит задуматься и ощутить личную связь с историей и судьбой своей Республики.

21. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ПАТРИОТИЗМА

(просмотр фильмов, встречи с ветеранами ВОВ, участниками СВО)

Цель кураторского часа: сформировать у студентов глубокое понимание патриотизма как нравственной ценности и гражданской позиции через организацию тематических бесед, просмотр патриотических фильмов и живое общение с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками специальной военной операции, а также воспитать уважение к героическому прошлому и настоящему своего Отечества, готовность к защите Родины и активной гражданской деятельности.

Задачи:

– разъяснить студентам понятие «патриотизм» (любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите) и его составляющие (историческая память, гражданская ответственность, национальная гордость, деятельное служение);

– ознакомить с примерами героических страниц истории России и Донбасса: Великая Отечественная война, афганская, чеченская кампании, СВО;

- воспитать чувство гордости за героическое прошлое и настоящее своего народа, уважение к ветеранам и участникам боевых действий;
- сформировать ценностное отношение к Родине, ее истории, культуре, традициям, государственным символам.

На кураторский час рекомендуется пригласить преподавателей, сотрудников или студентов - участников СВО для дискуссии со студентами после просмотра кинофильма.

1. Предложите ребятам совместный просмотр кинофильма о героизме во время Великой Отечественной войны или Специальной военной операции. Героизм героев Великой Отечественной войны и участников СВО – это яркий пример патриотизма и любви к своей стране, который может вдохновить молодёжь. После просмотра кинофильма предложите им дискуссию на тему патриотизма.

2. В ходе дискуссии обсудите со студентами понятия «патриот» и «патриотизм», пусть студенты выскажут свое мнение, что они понимают под этими понятиями.

Материал для освещения студентам

В последние годы всё чаще поднимают тему патриотизма и патриотического воспитания в нашем обществе. Причем делают это не только активные граждане и лидеры мнений, но и чиновники разных уровней. Например, в мае 2020 года Владимир Путин назвал патриотизм главной национальной идеей России. Мы живем в конкурентной среде, где государства борются не только за ресурсы, но и за умы. Патриотизм выступает в качестве важного внутреннего мобилизующего ресурса развития общества, активной гражданской позиции личности. Основная проблема патриотизма в России сегодня – отсутствие общественного обсуждения содержания этого явления. Другими словами, многие используют это понятие и произносят общие фразы без конкретного смысла. При этом каждый вкладывает своё понимание, а, значит, нет чёткого образа патриота и какими чертами он должен обладать.

Патриотизм – это чувство привязанности и преданности своей стране, народу и культуре. Некоторые аспекты патриотизма:

- любовь к Родине - стремление поддерживать и заботиться о стране как о доме;
- гордость за страну - радость за достижения страны, её культуру, науку и спорт;
- готовность защищать страну - смелость и решимость стоять на защите ценностей, территориальной целостности и граждан;
- уважение к истории и традициям - знание и уважение своей истории, осознание достижений и ошибок прошлого.

Существует неразрывная связь между выбором профессии, будущей карьерой и патриотизмом – выбирая профессию, вы приносите пользу нашей стране, тем самым проявляете патриотизм.

Связь между патриотизмом и выбором профессии – это не абстрактная идея, а практический вопрос, который стоит перед каждым молодым

человеком. Это возможность увидеть, как личный жизненный путь может стать частью пути страны.

Патриотизм – это не только чувство, но и действие. Выбор профессии – одно из самых важных решений в жизни, через которое можно реализовать свою гражданскую позицию и принести реальную пользу обществу и стране. Выбирая профессию, вы приносите пользу нашей стране, тем самым проявляете патриотизм.

Патриотическое воспитание не должно сводиться к восхвалению истории и заучиванию гимнов. Это сложный и многогранный процесс, направленный на формирование таких позиций:

- гражданской идентичности: понимания своей принадлежности к определенному народу, культуре и стране, чувства гордости за свою Родину;
- активной гражданской позиции: готовности участвовать в общественной жизни, защищать интересы своей страны, отстаивать свои права и свободы;
- ответственности за будущее: понимание того, что от их действий и выбора зависит будущее страны;
- толерантности и уважения: способности уважать культуру и традиции других народов, вести диалог и сотрудничать в многонациональном обществе;
- критического мышления: умения анализировать информацию, отличать правду от лжи, не поддаваться манипуляциям.

3. Проведите со студентами интерактив «Что такое патриотизм?» – куратор предлагает студентам ответить на вопросы:

– какие слова у вас ассоциируются с понятием «патриотизм». Ответы записываются на доске или в электронном формате (примерные ответы: родина; страна; человек; любовь; защитник; отчизна; гордость; армия; война; гимн; герой; отечество; флаг; президент; народ; государство; вера; люди; патриотический; город; праздник; гражданин; земля; защита; партия; герб; солдат; преданность; жизнь; родной; чувство; слава; победа; работа; ветеран; мужчина; верность; долг);

– каких патриотов нашей страны вы знаете? – привести примеры и уточнить, почему считаются патриотами своей Родины (писатели, поэты, ученые, деятели искусства и кино, военные и т.д.).

Рекомендуемые к просмотру кинофильмы:

1. Так начиналась легенда. (1976)

https://vk.com/video-37492055_171962533?t=28s

2. Вторжение (1980)

https://vk.com/video-200193421_456240178?t=2s

3. Т-34 (2018)

https://vk.com/video-230288707_456239476?t=11s

4. «В бой идут одни «старики» (1973)

https://vkvideo.ru/video-25289986_159475944

22. МЕЖНАЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Цель кураторского часа: сформировать уважение к культурному разнообразию, показать, что общение между представителями разных народов – важнейший социальный процесс, затрагивающий экономику, политику, науку, культуру и язык

Задачи:

- познакомить с национальным составом населения России;
- сформировать нравственное представление о толерантности;
- изучить правовое регулирование межнациональных отношений в Российской Федерации;
- провести диагностику уровня сформированности толерантности у студентов группы.

1. Ознакомьте студентов с национальным составом населения России, используя нижеприведенный материал.

В Конституции Российской Федерации написано: «Мы, многонациональный народ Российской Федерации, соединенные общей судьбой на своей земле».

В жизни человек общается с представителями различных национальностей, культур, социальных слоев, поэтому важно научиться уважать культурные ценности как своего народа, так и представителей другой культуры, религии, научиться находить точки соприкосновения.

Россия – многонациональная страна. Все граждане, живущие в России, именуются соотечественниками, россиянами. Ведь у нас одна Родина, одно Отечество – Россия.

Нас на планете Земля – более 7 млрд. человек.

В современном мире насчитывается 2000 национальностей! Только в Российской Федерации проживают представители более 100 наций! Отношения между представителями разных наций в разных сферах общественной жизни – политике, культуре, экономике, искусстве и т.д. – называются межнациональные отношения.

Межнациональное общение – это взаимоотношения между отдельными людьми и группами, относящимися к различным национальностям и национальным объединениям, придерживающимися разных религиозных верований и идеологий.

При межнациональном общении осуществляется обмен жизненным опытом, культурными ценностями, идеями, чувствами, эмоциями и взглядами.

Задайте вопрос студентам: «Какие национальности нашей страны вы знаете? Перечислите» (русские, татары, украинцы, башкиры, чуваша, чеченцы, армяне и т.д.).

В национальном сознании школьников и студентов, молодёжных групп получают положительные оценки «свои», представители родного этноса, одновременно резко отрицательно оцениваются «чужие». В такой среде делаются выводы о том, что виноваты во всех бедах «чужаки», которых надо

изгнать. Такие и подобные убеждения имеют давнюю историю, культурную традицию (славянофильство, евразийство), и это обстоятельство осложняет задачу общества и педагогического сообщества по формированию культуры межнационального общения. Националистические идеи, этнические предрассудки, стереотипы восприятия и поведения очень живучи. Страх перед чужими и враждебное к ним отношение сохраняются как атавизм с первобытных времён. Это эмоционально окрашенное, оценочное восприятие представителей другого этноса всегда поддерживается внутренними кризисами и внешними процессами.

Задайте вопрос студентам: «Почему люди разных национальностей в большинстве своем испытывают взаимную неприязнь друг к другу?»

Каждая этническая община оригинальна, имеет особенности, отличающие её от другой, но именно это отличие и вызывает чаще всего у других людей неприязнь, создает четкое, порой, очень твердо зафиксированное мышление: «Они не такие, как мы. Значит, они живут неправильно».

Предпосылки развития национальной проблемы начались еще давно. Во времена СССР был интернационализм, т.е. сплоченность всех многочисленных наций в одно целое, в одну общность, имя которой «Советский народ». При распаде СССР это обстоятельство исчезло, и появились законы, направленные на самоопределение национальностей, входящих уже в Российскую Федерацию.

И это вызвало отрицательную реакцию. Возникла напряженность, в том числе, и в отношениях, например, между русскими и представителями коренных наций. Русские вдруг почувствовали себя национальным меньшинством, по отношению к которому проявлена дискриминация.

Естественно, напряженность межнациональных отношений России чревата тяжелыми последствиями: это всякого рода конфликты, стычки, войны и т.д.

2. Раскройте понятие «толерантность». *Задайте вопрос студентам: «Что такое толерантность и интолерантность?»*

Толерантность – уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

ЮНЕСКО ещё в 1995 г. провозгласил Декларацию принципов толерантности. Толерантность – это международный термин, обозначающий не просто терпимость, а уважение, принятие и правильное понимание единства человечества, взаимозависимость всех от каждого и каждого от всех, богатство и разнообразие культур, признание прав и свободы, отказ от культуры войны и утверждение культуры мира. ООН, придавая большое значение утверждению принципов толерантности в жизни международного сообщества, провозгласила день подписания Декларации Международным днём, посвящённым толерантности.

Интолерантность – противоположность толерантности – нетерпимость. В основе нетерпимости лежит убеждение, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни выше, лучше, чем у других. Она отказывает в праве на

существование тому, кто придерживается иных взглядов, предпочитает подавление, а не убеждение. Формы проявления нетерпимости разнообразны: оскорбления, игнорирование, осквернение религиозных или культурных символов, угрозы, запугивание, преследование, поиск врага, дискриминация, расизм.

3. Правовое регулирование межнациональных отношений в Российской Федерации

КоАП РФ Статья 20.3.1. «Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства».

Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично, в том числе, с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет», если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния, влекут наложение административного штрафа на граждан *в размере от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей, или обязательные работы на срок до ста часов, или административный арест на срок до пятнадцати суток*

УК РФ Статья 282. «Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства».

1. Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично, в том числе, с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет», лицом после его привлечения к административной ответственности за аналогичное деяние в течение одного года – наказываются штрафом *в размере от трехсот тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до трех лет, либо принудительными работами на срок от одного года до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет.*

2. Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично, в том числе, с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет»:

- а) с применением насилия или с угрозой его применения;
- б) лицом с использованием своего служебного положения;
- в) организованной группой

наказываются штрафом в размере *от трехсот тысяч до шестисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до трех лет, либо принудительными работами на срок от двух до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок от трех до шести лет.*

4. Проведите диагностику уровня сформированности толерантности у студентов группы.

Суть опросника такова. Студентов просят ответить на вопрос, насколько они согласны или не согласны с содержащимися в опроснике утверждениями. Каждое из таких утверждений представляет собой, в явной или скрытой форме, выражение толерантной или нетолерантной позиции человека по отношению к людям других культур.

Характер представленных в опроснике мнений относительно тех или иных проблем поликультурного общества, а также предоставляемая данным опросником возможность выявить, насколько подростки разделяют эти мнения, позволяют сделать вывод об уровне сформированности толерантности (или интолерантности) у студентов. Условно можно выделить четыре таких уровня: высокий и невысокий уровни толерантности, а также высокий и невысокий уровни интолерантности.

Высокий уровень интолерантности выражается в сознательном отказе признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Это проявляется в склонности человека характеризовать культурные отличия как отклонения от некоей нормы, как девиантность – поведение, которое не соответствует общепринятым нормам, в нежелании признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Это проявляется в ярко выраженном отрицательном отношении к таким отличиям, демонстративной враждебности и презрении к таким людям, в желании «очистить» от них пространство собственного бытия. Это проявляется в нежелании даже попытаться взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры. Это вполне осознанная, отрефлексированная позиция. Студенты, занимающие такую экстремистскую позицию, как правило, выделяются своим поведением, определенного рода публичными высказываниями, а иногда даже и внешним видом.

Невысокий уровень интолерантности характеризуется тем, что человек на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей независимо от их расовой, национальной, религиозной принадлежности, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости человек пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на

культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие наиболее вопиющие проявления интолерантности как фашизм, геноцид, апартеид, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных». Такого рода интолерантность проявляется не только в непринятии других культур, но и в непонимании их, рассмотрении их сквозь призму только собственных культурных установок. К сожалению, эти проявления нетолерантного отношения к людям часто остаются незамечаемыми в группе.

Невысокий уровень толерантности определяется признанием и принятием культурного плюрализма, уважением к самым разнообразным социокультурным группам, но при этом склонностью человека разделять (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использовать стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

Высокий уровень толерантности характеризуется следующими признаками. Это признание иных культур, признание права людей на иной образ жизни, свободное выражение своих взглядов и ценностей. Это принятие иных культур, положительное отношение к культурным отличиям, повышенная восприимчивость к любым проявлениям культурной дискриминации, способность находить в иной культуре нечто полезное и ценное для себя самого. Это понимание других культур, умение избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов, стремление рассматривать иные культуры сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур, способность предполагать альтернативные взгляды на проблемы, возникающие в поликультурном обществе.

Опросный лист для учащихся.

Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько Вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень Вашего согласия или несогласия можно следующим образом:

- ++ сильное согласие (конечно, да)
- + слабое согласие (скорее да, чем нет)
- 0 ни да, ни нет
- слабое несогласие (скорее нет, чем да)
- сильное несогласие (конечно, нет)

Постарайтесь быть искренними. Свои оценки Вы можете записывать напротив порядкового номера утверждения анкеты. Спасибо!

1. Группа, в которой существует много разных мнений, не сможет долго существовать.

2. Цивилизованные страны, как, например, Россия, не должны помогать народам Африки, пусть сами решают свои проблемы.

3. Хорошо, что меньшинство может свободно критиковать решения большинства.

4. Дети из более богатых семей не должны иметь права учиться в особых школах, даже за свои собственные деньги.

5. Было бы правильнее содержать приезжих из отсталых южных стран в специально отведенных районах и обучать в отдельных школах, чтобы ограничить их контакты с остальными людьми.

6. Вид молодого человека с бородой и длинными волосами неприятен для всех.

7. Маленькие народы, проживающие в нашей стране, должны иметь право без ведома российских властей устанавливать у себя некоторые особые законы, связанные с их обычаями и традициями.

8. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.

9. Люди не созданы равными: некоторые из них лучше, чем остальные.

10. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.

11. Внешний вид представителей небелой расы является хотя бы в чем-то, но отклонением от нормы.

12. Истоки современного терроризма следует искать в исламской культуре.

13. Улучшать районы проживания бедноты - это бесполезная трата государственных денег.

14. Евреи - такие же полезные для общества граждане, как и представители любой другой национальности.

15. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.

16. Хотя темнокожие люди и отстают от белых в экономическом развитии, я уверен(а), что между двумя расами не существует никаких различий в умственных способностях.

17. Человека, который любит другую страну и помогает ей больше, чем своей, необходимо наказывать.

18. Мы не должны ограничивать въезд в наш город представителей других народов.

19. Это несправедливо, что выходцы из азиатских или африканских стран, даже если станут гражданами России, не могут получить хорошую работу или занять высокую государственную должность наравне с другими.

20. Все чеченцы по своей натуре одинаковы.

21. Если учесть все «за» и «против», то надо признать, что между представителями различных рас существуют различия в способностях и талантах.

22. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей, меня это не должно касаться – это их личное дело.

23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.

24. Мне трудно представить, что моим другом станет человек другой веры.

25. То, что люди в нашей стране придерживаются разных и даже иногда противоположных взглядов, – благо для России.

26. Меня раздражают писатели, которые используют чужие и незнакомые слова.

27. Человека надо оценивать только по его моральным и деловым качествам, а не по его национальности.

28. Истинной религией может быть только одна религия.

29. Человек, совершивший преступление, не может серьезно измениться к лучшему.

30. То, что Россия – многонациональная страна, обогащает ее культуру.

31. Человек, который со мной не согласен, обычно вызывает у меня раздражение.

32. Я четко знаю, что хорошо, а что плохо для всех нас, и считаю, что и другие также должны это понять.

33. Мужа (жену) лучше выбирать среди людей своей национальности.

34. Мне хотелось бы немного пожить в чужой стране.

35. Все те, кто просит милостыню, как правило, лживы и ленивы.

36. Человек другой культуры, с другими обычаями, привычками пугает или настораживает окружающих.

37. Все виды ущемления прав по национальному признаку должны быть объявлены незаконными и подвергаться суровому наказанию.

38. Очень важно защищать права тех, кто в меньшинстве и имеет непохожие на других взгляды и поведение.

39. Нашей стране необходимо больше терпимых людей – таких, кто ради мира и согласия в обществе готов пойти на уступки.

40. Любой межнациональный конфликт можно разрешить путем переговоров и взаимных уступок.

41. Люди другой расы или национальности, может, и являются нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.

42. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.

43. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.

44. Идти на уступки – это значит проявлять слабость.

45. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.

Обработка и интерпретация результатов:

За оценку каждого утверждения респондент получает определенный балл. Если он оценивает какое-либо утверждение знаком «++», то получает 2 балла. Если «+», то 1 балл. Если «0», то 0 баллов. Если «-», то -1 балл. Если «--», то -2 балла.

Результаты получаются путем сложения баллов с учетом знака. При этом в ответах на вопросы: 3, 7, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 25, 27, 30, 34, 37, 38, 39, 40 знак не меняется, а в ответах на вопросы: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 41, 42, 43, 44, 45 знак меняется на противоположный.

Подсчитав баллы, можно подвести некоторые итоги:

баллы от -90 до -45 отражают высокий уровень развития интолерантности;

от -45 до 0 - невысокий уровень интолерантности;

от 0 до 45 - невысокий уровень толерантности;

от 45 до 90 - высокий уровень толерантности.

Вывод

Если вы привыкли общаться с людьми из разных культур, вы становитесь открытым, добрым и понимающим человеком, у вас появляется чувство уважения ко всем без исключения людям. А доброжелательность и любовь к окружающим делают вашу жизнь счастливой и увлекательной.

Мы имеем разные национальности и исповедуем разную религию, но, при всем этом, живем в одном многонациональном государстве, и отношения между его жителями зависят от каждого из нас. Приглядитесь друг к другу повнимательнее, я уверен(на), что вы найдете много общего, и подумайте на досуге о том, как вы относитесь к другим людям. Может быть, в вашем поведении тоже стоит кое-что подкорректировать.

Заводите новые знакомства, общайтесь, дружите, уважайте друг друга, и мир во всем мире нам гарантирован!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45788>
3. Федеральный закон от 30.12.2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации». – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/46328>
4. Федеральный закон от 28 декабря 2024 г. № 550-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации». – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/51552>
5. Закон о молодежной политике в Донецкой Народной Республике, принятый Постановлением Народного Совета № 166-РЗ от 24.02.2025. – Режим доступа: <https://dnrsovet.gov.ru/zakonodatelnaya-deyatelnost/prinyatye/zakony/zakon-donetskoj-narodnoj-respubliki-o-molodezhnoj-politike-v-donetskoj-narodnoj-respublike/>
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. – Режим доступа: <http://council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf>
7. Правила внутреннего распорядка обучающихся ФГБОУ ВО «ДонНТУ», утвержденные Приказом ФГБОУ ВО «ДонНТУ» № 17-07 от 18.02.2025 г. Об утверждении. – Режим доступа: https://donntu.ru/sites/default/files/documents/sveden/prikaz_no17-07_ot_18.02.2025.pdf
8. Морально-этический кодекс студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Донецкий национальный технический университет», утвержденный Приказом ФГБОУ ВО «ДонНТУ» № 181-07 от 17.11.2025. – Режим доступа: https://donntu.ru/sites/default/files/documents/sveden/prikaz_no181-07_ot_17.11.2025_ob_utverzhdenii_moralno-eticheskogo_kodeksa_studentov_fgbou_vo_donntu.pdf
9. Жигалова, В. Н. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / В. Н. Жигалова, А. В. Богомолова. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем управления и радиолектроники, 2020 – 124 с.
10. Нигматуллина Т. А. Межнациональные коммуникации в студенческой среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4221–4225. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85845.htm>
11. Адаптация студентов первого курса в образовательной среде вуза: учебно-методическое пособие / А. Н. Атарова, М. А. Бахир, А. Л. Глушкова [и

др.]. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2024. – 76 с. – ISBN 978-5-8064-3457-0

12. Байер К. Здоровый образ жизни / Перевод с англ. М. Д. Гроздовой и др. – М.: Мир, 1997. – 368 с.

13. Змановская, Е. В. Девиантное поведение личности и группы: учеб. пособие / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – СПб.: Питер; Прогресс книга, 2019. – 349 с.

14. Кулганов, В. А. Профилактика социальных отклонений (превентология): учебно-метод. пособие / В. А. Кулганов, В. Г. Белов, Ю. А. Парфёнов. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2011. – 244 с.

15. Темникова, Е. Ю. Психологические основы работы с молодежью : учебное пособие / Е. Ю. Темникова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 156 с. — ISBN 978-5-4497-4296-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149926.html> (дата обращения: 02.06.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/149926>

16. Фоменко, В. А. Гражданское, военное и патриотическое воспитание молодежи в рамках изучения курса : сборник заданий и кейсов / В. А. Фоменко, С. В. Петрова. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. — 64 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150343.html> (дата обращения: 02.06.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

17. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов ; Р.И. Купчинов. - Минск : УП "ИВЦ Минфина", 2004. - 211с.

18. Юрина, М. В. Построение эффективного института кураторства в современном техническом вузе : учебно-методическое пособие / М. В. Юрина, В. А. Шурыгина. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 77 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111643.html> (дата обращения: 28.05.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

19. Методические рекомендации по особенностям выявления и профилактике деструктивного поведения обучающихся, подверженных воздействию террористической и иной радикальной идеологии. Москва, Ростов-на-Дону, 2023г. — с. 21. — Режим доступа: https://donntu.ru/sites/default/files/metod_rekomendacii_po_vyyavleniyu_povedeniy_a_uchashchihsya.pdf

20. Методическое пособие для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, по профилактике буллинга (травли) среди обучающихся/ [М. А. Кленова, Р. М. Шамионов, А. И. Заграничный, М. Д. Долгова, С. Н. Романова,

К. А. Яковлева, Л.Н. Саенко]; – Саратов: Изд-во Саратовской государственной юридической академии, 2022. – 129 с. – Режим доступа: https://donntu.ru/sites/default/files/metodicheskoe_posobie_profilaktika_bullinga.pdf

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ к проведению кураторских часов

Составители:

Юркова Инна Михайловна – начальник отдела по организации воспитательной работы студентов ФГБОУ ВО «ДонНТУ»;

Соколова Ольга Викторовна – педагог-психолог отдела по организации воспитательной работы студентов

Ответственный за выпуск:

Рязанов Андрей Николаевич - проректор ФГБОУ ВО «ДонНТУ»