***Чудаєва Наталія Володимирівна***

***Уманський державний педагогічний***

***університет імені Павла Тичини, м. Умань***

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ**

Якість розв’язання завдань, поставлених перед сучасною вищою школою, багато в чому залежить від уміння правильно організувати роботу з першокурсниками. Не випадково, проблема адаптації студентів до умов навчання у вузі, є однією з важливих проблем, що досліджується на психофізіологічному, індивідуально-психологічному, соціально-психологіч-ному рівнях.

Актуальність проблеми визначається завданнями оптимізації процесу адаптації студентів до освітнього середовища в умовах кредитно-модульної системи вищої освіти.

У вузі процес навчання першокурсників часто налагоджується непросто, характеризується значною динамічністю психічних процесів і станів, які обумовлені зміною соціального середовища. Вступ до навчального закладу у значної частини молоді супроводжується дезадаптацією, яка викликана новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, збільшенням обсягу самостійної роботи тощо.

Великий потік інформації, відсутність навичок роботи з нею, багатопрофільність каналів надходження інформації, нова система взаємодії з викладачем виступають головними специфічними факторами дезадаптивної поведінки студентів. Серед психологів навіть з'явилися поняття «вузівський стрес», «інформаційне перенапруження», «вузівський шок» тощо. Все вищезазначене вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей і певних знань і навичок у галузі психологічної самодопомоги для успішного входження в нове оточення і якісно інший ритм життєдіяльності.

Тому, створення кабінету психологічної консультації в сучасному вузі – це не лише важливий ціннісний орієнтир педагогічної освіти у вищій школі, але й предмет пошуку шляхів надання допомоги молодим людям у складному процесі «входження» в атмосферу професійної діяльності. Саме кабінет психологічної консультації може виступати як компонент освітнього середовища науково-методичний та практичний центр, який реалізує психологічний супровід розвитку особистості студента в освітньому середовищі вузу.

Будь-який студент має мати уявлення про те, що таке психологічна допомога, володіти інформацією про її різні види і особливості, а також мати можливість отримати знання про кваліфіковану допомогу та самодопомогу в кризових ситуаціях. Психологічна допомога може бути успішною лише за умови, що студент в її процесі навчається самодопомоги, адже основна частина його життя проходить за межами кабінету психолога.

Для успішної адаптації першокурсників до навчання психологами кабінету психологічної консультації передбачена: підготовка комплексу вправ, спрямованих на опрацювання та усвідомлення своїх почуттів чи настроїв, осмислення пережитого досвіду; підготовка комплексу вправ для формування навичок прийняття самостійних рішень; впровадження проекту «Щоденник» як форми психологічної самодопомоги студентам.

Психологічна допомога може бути успішною лише за умови, що студент в її процесі навчається самодопомоги, адже основна частина його життя проходить за межами кабінету психолога. Психологічна самодопомога – це турбота людини про саму себе і про своє особистісне зростання.

Основні види самодопомоги, на яких наголошують психологи:

1. **Самоспостереження** (Що відбувається зі мною в даний момент? Чого б мені хотілося в наступний момент?) Самопізнання часто є причиною змін. Наприклад, усвідомлена злість втрачає свою силу.
2. **Ведення щоденника.** Психологічний щоденник – це місце, в якому людина завжди може пропрацювати наявну проблему, усвідомити свої почуття, осмислити пережитий досвід, прийти до якогось рішення.
3. **Автобіографія** – суть цього методу полягає в тому, щоб описати історію свого життя, згадуючи всі головні події та своє ставлення до них. Основна мета автобіографічних оповідань – набути вміння поводитися зі своїм минулим і здатність жити в сьогоденні.

4. **Релаксація.** Наше тіло – це «дім», в якому ми живемо. У сучасному розумінні людина – це єдність трьох складових: розум, почуття і тіло (все частіше додається четвертий компонент – дух, духовність). Якщо уважно спостерігати за собою, можна буде зауважити, що будь-яка ваша емоція або думка знаходить своє вираження в русі м'язів – основних або мікроскопічних. Релаксація допомагає знімати психологічне напруження.

Показники ефективності роботи кабінету психологічної допомоги:

* Формування у першокурсників ставлення до психічного здоров'я як до самоцінності, підвищення мотивації до саморозвитку;
* Освоєння ними прийомів саморегуляції, боротьби зі стресом і володіння собою у важких ситуаціях;
* Освоєння першокурсниками ефективних способів взаємодії в навчально-професійному середовищі;
* Мобілізація творчих, інтелектуальних, особистісних і фізичних ресурсів.

**Література:**

1. Бондаренко А.Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. – Харків: Фоліо, 1996.
2. Психологическая поддержка в вузе (круглый стол) // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 5. С. 102 – 116.