



*Газета студенческого совета самоуправления  
«Константиновского техникума агротехнологий и управления (КСХТ)»*

# СТУДЕНЧЕСТВО +

**МАССА ИНТЕРЕСНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
О СТУДЕНТАХ И ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
КТАУ**

**Выпуск № 38  
Октябрь 2018г.**

Всем привет!

Вот и наступил октябрь, а с ним пришли дожди, слякоть, туманы, грусть и тоска! А значит, самое время поговорить о том, как справиться с осенней депрессией.

## Осенняя депрессия.

### Ее причины и симптомы.

Депрессии, в целом, бывают самые разные - сезонные, связанные с изменением гормонального фона, послеродовые и т.д. И связаны такие депрессии всегда с нарушением каких-то внешних или внутренних психических факторов. Сложные отношения в семье, нереализованные желания, женские особенности организма, кризис среднего возраста - все это может стать причиной для депрессии. Но главной особенностью именно осенней хандры являются внешние обстоятельства, изменения в природе, которые переплетаясь с внутренним состоянием человека, не всегда стабильным и гармоничным, создают по-настоящему гремучую смесь. Симптомы же депрессии вам сразу станут понятны - это, как правило, унылое, апатичное настроение, раздражительность, грусть-тоска, обыкновенная лень.



### Кто подвержен осенней депрессии?



Практически все, кто живет в средней полосе России и не имеет возможности хотя бы на время сменить обстановку. Но, в первую очередь, это относится к нескольким категориям людей. Пожилые люди больше других подвержены депрессии, поскольку в силу возраста метеочувствительны и болезненней переносят смену погоды. К тому же с годами и давление дает о себе знать. Если говорить о мужчинах и женщинах, то женщины более чувствительны и ранимы, ведь женский организм в течение жизни переносит множество гормональных всплесков в силу известных причин. Другая категория людей, страдающих осенней депрессией, это люди, чья работа связана с постоянным стрессом и переизбытком общения. Ну, и конечно же, если человек изначально находился в состоянии депрессии, осенняя хандра только добавляет ему лишних хлопот.

## 5 шагов к преодолению осенней депрессии

### Шаг 1

Поскольку осенью нам, прежде всего, не хватает света и тепла, напрашивается простое решение номер один - добавить света и цвета в свою жизнь! А еще приятных ароматов, согревающих напитков, насыщенных вкусов и ярких предметов интерьера! Кроме того, идеальным решением станет поход в солярий, ведь этим действием вы убьете сразу трех зайцев. Во-первых, получите порцию ультрафиолета и зарядитесь энергией. Во-вторых, сделаете свое тело загорелым и красивым. В-третьих, погрузитесь в приятные воспоминания о лете, что, несомненно, поднимет вам настроение. Кроме того, если вы вдруг захотите окунуться в ностальгию по летнему отпуску, воспользуйтесь простыми и доступными средствами - попробуйте использовать автозагар, нанесите на запястье капельку цветочных духов, расставьте в комнате фотографии, сделанные вами по время летнего отпуска. Ну, и, конечно же, не забывайте про другие приятные мелочи, которые помогут поднять настроение и внесут больше жизни в серые будни. Это яркие предметы интерьера, лучшие оранжевого или желтого цветов, купленный просто так букет цветов, зажигательная музыка, хорошие добрые фильмы, ароматерапия, позитивные и близкие именно вам коллажи, картины и фотографии на стенах и рабочем столе.

## Шаг 2

*Не болейте! Осень - традиционное время простуд, и если во время осенней хандры вы еще и подхватите простуду, радости будет совсем мало. Закаляйтесь всеми доступными способами, проветривайте помещение, почаще выходите на улицу, пейте витамины, и никакая простуда будет вам не страшна. Ну, а, кроме того, не забывайте про главные основы хорошего настроения и отличного самочувствия - это здоровый сон, физическая активность и правильное питание, обязательно богатое всем необходимым - и белками, и жирами, и углеводами.*

## Шаг 3

*Долой сонное настроение! Живите активной социальной жизнью, ускорьте свой жизненный ритм, и тогда на осеннюю хандру просто не будет ни времени, ни желания. И в самом деле, когда уж тут грустить, если жизнь расписана по минутам и надо столько всего успеть и столько всего переделать. Осень как будто и создана для того, что привести нас в активный жизненный тонус, ведь именно этой порой, после летней расслабленности и отпусков начинается самое интересное – новые проекты на работе, всевозможные курсы, фитнес, встречи с друзьями, а у кого-то в придачу спортивные секции, институт, сад и детские кружки. Вот почему лучший способ побороть осеннюю депрессию и поднять настроение - загрузить себя по полной программе. Записаться помимо работы на какие-нибудь курсы, увлечься новым для себя видом спорта, найти необычное хобби. Но, самое главное, чтобы такое занятие было социальным и регулярным, чтобы всегда был повод пересилить себя, взять зонтик и выйти на улицу. И пусть сначала придется себя заставлять, но отдача будет гораздо больше, ведь ничто так не придает энергии, как активность, движение, новые знания, смена обстановки, общение.*



## Шаг 4

*Дело по душе! Если вы чем-то серьезно увлечены, и у вас есть любимое хобби, вы всегда будете в хорошем настроении и будете знать, чем заняться долгими осенними вечерами. Так, например, казалось бы, такое простое увлечение, как вязание или кулинария, требует множество времени, сил и внимания. Надо же не просто связать-приготовить, а прочитать на форуме, как это делается, найти обучающее видео, пообщаться с единомышленниками, посмотреть, как это делают другие! Какая уж тут скука и уныние, если у вас есть любимое дело, ваш маленький, новый и увлекательный мир.*

## Шаг 5

*Позитивный настрой – основа всего! Почаще улыбайтесь, носите яркую одежду, творите добро, общайтесь с друзьями, занимайтесь творчеством, танцуйте и пойте. Ведь так приятно стать для себя самого и других источником радости, этаким солнышком, у которого всегда хорошее настроение и позитивный настрой. Ну а если все совсем плохо, и настроение все равно на нуле, вспомните о том, что у вас есть здоровье, работа, семья, друзья, крыша над головой, а дожди и простуды - это, всего лишь, мелочи жизни. А еще подумайте о том, что дожди и слякоть скоро пройдут, и наступит новый радостный период - новогодние праздники. Поэтому вот еще одна идея разнообразить свой досуг – начинайте целенаправленно готовиться к Новому году. Можно запланировать маршрут путешествия и сценарий новогоднего праздника, можно придумывать сюрпризы и подарки для своих близких или даже начать что-то делать своими руками, можно приготовить для пробы праздничного гуся, чтобы в последний момент все не испортить, а еще можно начать бегать по магазинам в поисках подарков и новогодних нарядов. И когда, наконец, наступит долгожданный праздник, вы будете к нему готовы - ведь именно вы не скучали, а занимались важным делом. Вот и все советы о том, как побороть осеннюю депрессию и зажить веселой счастливой жизнью. Не скучайте, и пусть у вас всегда будет хорошее настроение!*

***Красивой Вам осени и хорошего настроения***

# От конфликтов – к сотрудничеству

## Родители и классный руководитель

### Причины непонимания

Конфликтное (или конфронтационное) пространство существует в каждом учебном заведении: в одном – меньше, в другом – больше. К сожалению, полностью от него избавиться почти невозможно, потому что учебное заведение призвано соединять разнонаправленные интересы разных субъектов образования: детей, их родителей, педагогов, администрации, вышестоящей системы управления. В этой сложной деятельности всегда кто-то ущемлен и недоволен. Общеизвестно, что с родителями всегда трудно, с ними надо уметь ладить (вообще, педагог – это человек, который умеет ладить и взаимодействовать со всеми; это его основная профессиональная черта, иначе техникум вправе ставить вопрос о профессиональном несоответствии). Конечно, не все так просто, ведь родители даже порой в большей мере, чем дети, требуют индивидуального подхода. Но существуют и общие пути, помогающие снять многие проблемы. Конфронтационное отношение любого родителя к учебному заведению начинается с критического отношения педагогов к его ребенку. Учителю кажется нормальным открыто говорить о недостаточности прилежания, проблемах поведения и учебных недоработках конкретного ребенка. Но для родителя – это удар по самолюбию, сразу отбрасывающий его в оппозицию и настраивающий против педагога: на работе у родителей свои проблемы, проблемы часто и в семейных отношениях, а тут еще СПО со своей неудовлетворенностью по поводу большинства детей.



В результате из-за отметок и разговоров об эффективности обучения часто унижается достоинство детей и родителей. Выслушивая неудовольствие и жалобы учителя, родитель наполняется еле сдерживаемой обидой, раздражением, которые направляются на ребенка. Так педагог становится первопричиной непедагогических действий другого взрослого. И уж точно – повышения давления... Опыт показывает, что одним из условий снятия конфликтов на всех уровнях становится культурный уклад СПО в целом и каждой группы в отдельности. Он – главное, что помогает становлению и последовательному развитию в СПО демократического юношеско-взрослого сообщества и разнообразных форм сотрудничества. Речь идет в конечном счете о продолжении традиций общественно-государственного управления техникумом, на базе которого и может реально осуществляться широкое и открытое сотрудничество педагогов и родителей, их партнерство и союзничество. Основной принцип преодоления конфликтности – устойчивая практика совместных действий. Этого никто отрицать не будет. Вопрос в том, на что нацелить участие родителей. На наш взгляд, многие педагоги совершают ошибку, выстраивая свои отношения с родителями почти исключительно на внимании к учебе детей, их недочетах, плохом поведении и оплошностях. Первое правило классного руководителя – никогда ни при каких обстоятельствах не начинать разговор с родителем с жалобы на ребенка или подростка, что бы тот ни делал. Жалобы или претензии могут высказываться в тактичной форме пожелания, только когда сам родитель заведет об этом разговор. Отсюда второе правило: все отношения с родителями должны выстраиваться вокруг уклада жизни группы и СПО. Проблемы успеваемости должны быть вторичными. Лишь выстраивая совместно событийность жизни сообщества, можно решать проблемы успешности в учебе всех детей. Так мы предельно уменьшаем конфликтное пространство в юношеско-взрослом сообществе.

### Залог успеха

Как вместе с родителями (прежде всего – с родителями «проблемных» детей) строить атмосферу доверия, дружбы и сотрудничества? Здесь возможны разные приемы, например:

– все родители – равноправные члены сообщества, без их участия не обходится ни одно событие в группе;

– родители наравне с детьми участвуют в планировании и проведении всех мероприятий жизни класса;

– все родители образуют родительский клуб группы, это помогает взрослым сдружиться (уводит их от практики разделения на родительский актив и пассив) и согласовать свои взаимоотношения с детьми;

– классный руководитель и родители создают в Интернете свой блог – это помогает оперативно решать многие вопросы;

– на групповые и общетехникумовские культурные акции и события зовут каждого родителя персонально, с помощью сделанных детьми приглашений;

– каждая семья получает Календарь групповых и техникумовских событий;

– постоянно, путем регулярных опросов, собираются мнения взрослых по тем или иным вопросам;

– в ходе обсуждения проблем выявляются предпочтения (рейтинги существующих мнений);

– совместно определяются проблемы и приоритеты развития юношеско-взрослого сообщества;

– решения принимаются на основе учета мнения всех участников обсуждения и достижения общей договоренности, консенсуса;

– признаются права родителей высказать собственное мнение и влиять на принятие решений;

– родители имеют право защищать своих детей перед общим собранием сообщества, но не во вред другим детям;

– родители наравне с педагогами и детьми участвуют в открытой экспертизе техникумовского уклада (состав экспертных групп постоянно обновляется).

Второй важный вопрос: от чего надо уходить, строя равноправные отношения с родителями?

В практике СПО есть попытки развести родителей и педагогов по разные стороны отношения к ребенку. Особенно часто это сопутствует конфликтным ситуациям между педагогом и подростком. Сегодня постоянно говорят о том, что подростки стали грубы, агрессивны и распухлены, что они могут даже оскорблять учителя, а учитель остается беззащитным.

Такие случаи происходят там, где классный руководитель вместе с детьми и родителями не смогли создать юношеско-взрослое сообщество, где учителя часто действуют по традиционным схемам и трафаретам формального руководства детьми, предоставления некоторых властных полномочий родительскому комитету и якобы просветительской работы с остальными родителями.

В подобных ситуациях надо продолжать идти только по пути воссоздания дружеской атмосферы в группе, снимая все конфронтационные моменты взаимоотношений не путем нотаций и тяжелых разговоров на заседаниях родительского комитета, а в совместной творческой деятельности. Она может быть какой угодно разнообразной: постановкой оригинального спектакля, организацией в группе КВН, трудного похода, шефской акции для подшефного ветерана или детей из детского дома, обустройством спортивной площадки или любым другим коллективным делом. В инициативной деятельности надо создать условия для успешного проявления сил и умений каждого ребенка и родителя. Это поможет разрешить конфликтные ситуации.

### Кризис отношений

Возведение профессиональной границы между учителем и родителем вместо создания общего поля заботы о развитии детей создает искусственную ситуацию «мертвой зоны» для любых попыток анализа педагогических ошибок и неудач.

Отдавая право на рефлексию и анализ только активистам, только одному из субъектов образования (например, администрации как третьей стороне), СПО ущемляет права других – учащихся и родителей. Конечно, родители и учителя – профессионалы в разных областях, но это не основание для ограничения права родителей анализировать те или иные техникумовские ситуации, в которые включен их ребенок, и влиять на принимаемые решения. Полная зависимость родителей от СПО и ограничение их прав – показатель авторитарных отношений

*в техникуме, где общественные связи строятся на запретительных либо специально разрешительных принципах.*

*Ограничение прав родителей на основе их якобы «некомпетентности» – типичный корпоративный подход и одна из преград на пути реального партнерства классного руководителя и родителей.*

*В то же время ситуация в некоторых СПО такова, что можно говорить о кризисе существующих типов отношений между учителями и родителями. Распространены либо нормы администрирования, либо в лучшем случае – просветительства, но не демократические нормы сотрудничества. Это подтверждает распространенный формальный стиль общения учителей с родителями через телефонные «указания», что давно уже стало темой для анекдотов.*

*Демократизация на уровне СПО должна сегодня связываться с установкой педагогов и администрации на открытое, широкое и паритетное участие субъектов образования в соуправлении, с их конкретным совместным участием в делах техникума.*

*Конечно, можно возразить и привести контрдоводы: во-первых, СПО особенно и некогда этим заниматься, поскольку система управления ставит перед ней задачи повышения качества обучения; во-вторых, родители также заняты своим делом и перекладывают заботы о воспитании детей на уч.заведения. Поэтому педагоги и родители не находят точек соприкосновения.*

*Эта оппозиция лишает подростков практики сотрудничества, не дает им навыка продуктивных взаимоотношений. Не имея опыта дружеского сотрудничества, они начинают строить отношения с родителями и учителями на основе агрессии, асоциального самоутверждения и конфликта. Так получается заколдованный круг, в некоторых СПО приводящий к одиозным случаям драк, рукоприкладства и взаимных оскорблений, а отношение к родителям определяется числом их вызовов в техникум и звонками, призывающими воздействовать на ребенка (а это расписка в учительской беспомощности!).*

*До сих пор сохраняются педагогические стереотипы: «У.заведение и учитель всегда и во всем правы». С этих позиций СПО продолжает выстраивать отношения с родителями. Далеко не все педагоги готовы принять новую для современных социально-экономических условий установку: «Родитель и ученик правы». Большинство учителей озадачены проблемой потери собственного достоинства, которое видится им вне связи с достоинством родителя и ребенка.*

*В техникуме формально существуют органы родительского самоуправления, однако они часто являются «карманными», управляемыми и не играют реальной роли. Такая ситуация создается там, где администрация умело имитирует деятельность, используя соответствующую риторику. На деле решения в СПО принимаются келейно, их выполнение поручается доверенным родителям, участие детей в соуправлении непостоянно и носит в основном игровой характер. Педагоги опираются исключительно на лидеров. В этих условиях даже введение «сверху» норм общественного контроля сделает подобный контроль имитацией.*

*Родители имеют возможность выбрать уч.заведение для своего ребенка. Но и в этом случае они остаются зависимыми от той системы образования и тех методов работы педагогов, которые приняты в СПО. Появившиеся альтернативные уч.заведения и экспериментальные площадки (частные, авторские и специализированные уч.заведения и гимназии) в некотором смысле снимают это противоречие, но родители все же не могут влиять на содержание обучения, поскольку в СПО не распространена практика принятия локальных документов, регулирующих взаимоотношения и взаимную ответственность педагогов, родителей и школьников.*

*Педагоги часто создают скрытые психологические ситуации конфликтов, традиционно определяя свою позицию в отношении родителей как руководящую. Учителя используют скрытые упреки и прямые обвинения в адрес родителей из-за поведения детей (и их «недостаточной воспитанности»), пытаются использовать авторитет родителей как элемент воздействия на детей, а поведение детей – как элемент воздействия на родителя, что порой выглядит как шантаж тех и других.*

*Тем самым учителя психологически отделяют себя от родителей. У последних возникает скрытое или искаженное чувство зависимости от мнения учителя в отношении своего ребенка. Это – основа психологического конфликта учителя и родителя. В данном случае*

*можно, конечно, говорить об издержках педагогической этики, но суть надо рассматривать иначе. До тех пор, пока полем общения взрослых будут в основном проблемы успеваемости (успеваемость, а не развитие ребенка считается в системе главным показателем работы), родитель и учитель будут не партнерами, а оппонентами.*

### **Смена установки**

Техникум ограничивает фактические интересы родителя проблемами учебы его ребенка. Расширение активности родителей не стимулируется. В итоге целенаправленное сотрудничество по созданию демократического уклада жизни СПО не только не обеспечивается, но и не выступает как совместная задача уч.заведения и общественности.

Эта оппозиция усугубляется еще и тем, что родитель не чувствует себя хозяином, он не влияет на студенческую жизнь. От него порой и не ждут этого влияния. На практике это сводится к тому, что учителя должны учить на уроках, а родители – контролировать выполнение домашних заданий. Получается, что все смыслы общения взрослых и ребенка сводятся к формальным показателям его учебной деятельности и поведению в техникуме. На деле подлинные, жизненные смыслы общения с ребенком даже не осознаются педагогами, которые видят вместо лица отметки.

*Обеспечив родителю равное с педагогом участие в организации уклада жизни, СПО может ставить вопрос о сути педагогического влияния взрослых на ребенка. Но учителя и техникум, зажатые в тисках отчетности, работают на формальные показатели и не всегда находят силы и время, чтобы строить разнообразные пространства сотрудничества детей и взрослых – этой главной составляющей развития детей в уч.заведениях.*

*Часто данное противоречие выглядит как неразрешимая оппозиция: либо учителю, администрации надо ежедневно заниматься бумажной работой и готовить массу документов для контролирующих органов, подтверждая функционирование урочной системы, либо педагоги (совместно с родителями) смогут реально расширять культурно-образовательную среду, обеспечивая развитие детей и реализуя свой профессиональный потенциал.*

*Невозможно развивать сотрудничество родителей и техникума без анализа препятствий на пути обновления студенческого уклада, без выяснения причин искаженности отношений к некоторым родителям, отдельным учителям и детям.*

*Исходной точкой построения сотрудничества должна стать смена оппозиционной установки взрослых (учителей и родителей) на общую мотивацию школьного сообщества и семьи. Только решая вместе проблемы обновления атмосферы в юношеско-взрослом сообществе группы и сотрудничая во имя этой цели, удастся решать проблемы и поведения, и успеваемости подростков.*

*Любая форма участия в творческих делах техникума сближает детей и родителей, а также СПО и семью. Как показывает опыт, такое участие формирует и само родительское сообщество: родители (семьи) знакомятся, начинают дружить, помогать друг другу и вместе планировать дальнейшее сотрудничество. Это оказывает позитивное влияние на развитие детей, более адекватной становится их самооценка, растет мотивация творческой деятельности, стремление к успеху.*

*Есть несколько верных способов преодолеть пассивность:*

- постоянное информирование о творческих успехах детей и родителей;*
- поощрение их инициативы;*
- участие родителей в развитии*

*студенческого дополнительного образования и использование их профессионального опыта в повышении мотивации детей.*

*Учитель, который умеет общаться с родителями не в пространстве своих уроков и поведения учеников, а в пространстве творческих дел, всегда найдет с родителями общие цели взаимодействия.*



## Памятные даты октября

- 1 октября 2018 года - Всемирный день архитектуры;*  
*1 октября 2018 года - Всемирный день вегетарианства;*  
*1 октября 2018 года - Международный день врача;*  
*1 октября 2018 года - Международный день жилья;*  
*1 октября 2018 года - Международный день музыки;*  
*1 октября 2018 года - Международный день пожилых людей /отмечается в России с 1992 г./;*  
*1 октября 2018 года - Памятный день: День сухопутных войск;*  
*2 октября 2018 года - Международный день ненасилия /с 2007 г./;*  
*2 октября 2018 года - Международный день социального педагога;*  
*2 октября 2018 года - Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта;*  
*2 октября 2018 года - День детского здоровья;*  
*2 октября 2018 года - День рождения электронной почты;*  
*2 - 8 октября 2018 года - Всемирная неделя космоса;*  
*3 октября 2018 года - Всемирный день архитектуры;*  
*4 октября 2018 года - Всемирный день животных;*  
*5 октября 2018 года - Всемирный день учителя;*  
*9 октября 2018 года - Всемирный день почты;*  
*11 октября 2018 года - Международный день девочек;*  
*13 октября 2018 года - Всемирный день зрения;*  
*14 октября 2018 года - День рождения Винни-Пуха;*  
*14 октября 2018 года - День работника сельского хозяйства и перерабатывающей*  
*16 октября 2018 года - Международный день хлеба;*  
*20 октября 2018 года - Международный день повара;*  
*22 октября 2018 года - Литературный праздник «Белые журавли»;*  
*27 октября 2018 года - Международный день без бумаги;*  
*27 октября 2018 года - Всероссийский день гимнастики;*  
*28 октября 2018 года - Всемирный день дзюдо;*  
*28 октября 2018 года - Международный день анимации;*  
*28 октября 2018 года - День армейской авиации;*  
*28 октября 2018 года - День Бабушек и Дедушек;*  
*28 октября 2018 года - День работников автомобильного транспорта /последнее воскресенье/;*  
*28 октября 2018 года - 115 лет со дня рождения Ивлиева Во (1903–1966), английского писателя;*  
*29 октября 2018 года - День работников службы вневедомственной охраны МВД;*  
*29 октября 2018 года - 100 лет со дня рождения М.К. Луконина (1918–1976), русского поэта;*  
*30 октября 2018 года - День инженера-механика;*  
*30 октября 2018 года - День моряков-надводников;*  
*30 октября 2018 года - День памяти жертв политических репрессий /с 1991 г./;*  
*30 октября 2018 года - 120 лет со дня рождения Н.Н. Орлова (1898–1965), русского библиографа, библиофила;*  
*31 октября 2018 года - Всемирный день городов;*  
*31 октября 2018 года - Международный день Черного моря;*  
*31 октября 2018 года - Международный день экономики;*



# Учись, студент!



Издается студенческим самоуправлением  
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)»

Основана в 1998 году.

Редакция:

Главный редактор:

Дудолодова Оксана Владимировна

Дизайнер-верстальщик:

Милякова Валерия

Корректоры:

Пятилетова Татьяна Васильевна

Ковалева Оксана Михайловна

Редакция выражает  
благодарность администрации  
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)» за помощь в  
выпуске газеты.

А также всем студентам КТАУ,  
принявшим активное участие в интервью и  
опросах

Над номером работали:

Гусев Александр

Мороз Виолетта

Кравцова Елена

Ващенко Татьяна  
Рогожина Анастасия  
Юрьев Александр  
Молоканова Алена

Мнения, высказываемые  
в публикуемых материалах,  
отражают точку зрения автора  
и могут не совпадать с мнением  
редакции.