

Советы выпускникам колледжа

Защита дипломной работы – решающий шаг к завершению обучения в колледже и получению профессии. Это очень ответственный момент. Такие моменты в жизни всегда сопряжены с волнением, переживанием и стрессом. И чем ближе день защиты дипломной работы, тем сложнее становится держать себя в руках.

Предлагаю ряд рекомендаций, которые помогут вам в этот ответственный период:

1. В первую очередь стоит понять: испытывать **стресс — нормально**. Стресс - эволюционно возникшая реакция человеческого организма на изменения внешней среды. Это один из механизмов выживания. В свете этого нашей задачей является не избавление от стресса, а **умение им управлять**. Важно понимать, что проявления стресса индивидуальны. Поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства от академического стресса, но есть способы, которые помогают легче его пережить. Вы уже имеете жизненный опыт переживания различных стрессов. А значит, у вас есть наработанные способы управления им. **Проведите их ревизию**. Что из этого может вам помочь? Вспомните моменты, когда вам удавалось справиться с переживаниями в стрессовой ситуации. Какие чувства вы при этом испытывали? Переживите их вновь здесь и сейчас. Это предаст вам уверенности. **Используйте успехи прошлого, чтобы поддержать себя в настоящем**.

2. Важной особенностью нашей психики также является – **установка**. Под установкой в психологии понимают неосознаваемую готовность человека думать, чувствовать, действовать определенным образом. Поэтому, не надо программировать себя мыслями вроде: «Какой будет ужас, если я не сдам», «Родители будут очень разочарованы», «Я так плохо готов, что точно не выйду». Вместо этих фраз начинайте **ставить себе установки на успех**. Нужно чаще говорить самому себе: «Я прикладываю максимум усилий для достижения результата (укажите какого конкретно), все обязательно получится!». И помните: **необходимо хвалить себя** даже за небольшие успехи на пути к достижению цели.

3. Также важным регулятором состояния и поведения человека являются **эмоции**. И сейчас они переполняют вас. **Не сдерживайте эмоции, учитесь их выражать!** Людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто вас не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйтесь показаться эмоциональными, расскажи близким людям, почему волнуетесь, что именно пугает вас в ситуации защиты дипломной работы. Проговаривание своих эмоций ведет к их осознанию и принятию, а значит увеличению контроля над ними.

4. Чтобы не создавать у себя завихрение отрицательных эмоций, не слушайте страшных студенческих историй о том, что "три года назад на защите

"засыпали" двух красnodипломников". Не слушайте паникеров, не обсуждайте излишне свои страхи, не подпитывайтесь ненужным волнением. Лучше **озвучивайте и обсуждайте позитивные ожидания** от защиты дипломной работы, делайте акцент на сильных сторонах написанной работы и вашего доклада. **Формируйте позитивный образ ситуации и себя в ней.**



Предварительная подготовка

Как минимум за неделю до защиты начните несколько раз в день **визуализировать свое успешное выступление**. Проигрывайте в уме все до малейших деталей – вашу позу, жесты, уверенный тон, доброжелательные взгляды комиссии. Чем подробнее будут ваши представления о защите, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день. Самый главный момент – в процессе "виртуального выступления" физически ощущайте, как вы успокаиваетесь с каждой минутой, с каждым словом публичной речи.

Зачитывая вслух содержание выступления, исправьте все фразы и предложения, которые могут вызвать затруднения, сбить темп или привести к оговорке. Лучше сразу их убрать, чем потом постоянно держать в уме напоминание о том, что «вот здесь надо не забыть, правильно сказать...». Важный момент: **обращайте внимание не только на содержание выступления, но и интонацию, она должна быть спокойной и уверенной, содержать все необходимые паузы**

Настрой непосредственно перед выступлением

В день защиты дипломной работы постарайтесь удержаться от судорожного повторения содержания своего выступления. Уделите время утренним ритуалам и спокойному завтраку.

Перед началом выступления **восстановите дыхание**: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (вашему мозгу нужно насытиться кислородом), интенсивно потрите ладшки или помассируйте их для поднятия общей энергетики.

Самоконтроль в процессе выступления

Это самый ответственный этап. Выступая, концентрируйте внимание не на своих переживаниях, а на содержании речи. И не бойтесь членов комиссии. Они, как и вы, заинтересованы в том, чтобы у вас все получилось.

Во время доклада мысленно выберите себе из числа присутствующих в аудитории позитивно настроенного человека. Это может быть ваш любимый преподаватель, друг или просто незнакомый человек. В процессе речи вы можете к нему обращаться взглядом, вкладывая в слова все свои чувства. Ни в коем случае не позволяйте себе отвлекаться на людей беседующих, выходящих или заходящих в аудиторию.

Если вас внезапно охватывает страх и волнение, попробуйте громче и тверже произносить слова, считываемые с листа, это отвлечет вас от внутренних эмоций. Во время собственного доклада старайтесь не отступать от плана выступления, так как в случае превышения лимита отведенного времени вы рискуете быть прерванным на полуслове, что может вызвать у вас излишний страх и неуверенность (все пошло не так как задумали вы).

Ну вот, ваш доклад закончен - можно перевести дух. Но впереди еще один, не менее сложный этап – ответы на вопросы. Случается, что студента ставят в тупик самые простые вопросы, так как он в стрессовой ситуации не может понять их суть. Отвечая на вопросы, не торопись, возьмите паузу, уточните смысл вопроса, так вы сможете дать более правильный и полный ответ. Многие с трудом воспринимают вопрос на слух, таким студентам можно посоветовать сначала записать вопрос на лист, а затем только отвечать. Помните, что кроме вас, мало кто разбирается в вашей теме, знает все ее тонкости и спорные моменты.

**Удачи вам на защите дипломной работы!
Верьте в свои силы и чаще улыбайтесь**

Педагог-психолог колледжа