

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Бурятский лесопромышленный колледж»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР


 Л.В. Урмаева

« 11 » 09 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «БЛПК»

 Г.Л. Цэдашиев

« 11 » 09 2018 г.

**ПРОГРАММА**  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ  
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА 2018-2019 ГГ.

Улан-Удэ 2018г.

## Пояснительная записка

Одной из наиболее важных проблем обучения в современном колледже является адаптация организма не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене окружающей социальной и психологической среды студентов.

Адаптация – это динамичный процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода, именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Адаптация молодого человека в среднем специальном заведении является важным составным элементом в системе учебной деятельности. По причине того, что процесс адаптации чрезвычайно динамичен, и его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния и так далее, то есть каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию, то изучение механизмов и закономерностей адаптации студента в разнообразных учебных условиях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Большой интерес представляет для исследования социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у студента требуемого уровня в учебной деятельности; от того насколько быстро и легко проходит адаптация, насколько больше отдача сил, энергии и интеллекта от студента.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:

- индивидуальные характеристики – демографические и личностные (в том числе возраст);
- ситуативные.

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. Примером может служить такая черта, как тревожность. Тревожность как состояние, вызванное ситуативными факторами, оценивается с помощью опросника Спилберга.

К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; повышенная самоцензура.

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (согласительство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

В связи с этим, исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения в среднем специальном заведении, является актуальной проблемой.

## ПРОГРАММА

«Социально-психологическая адаптация студентов первого курса на 2018-2019гг.»

### Паспорт

**База реализации программы:** ГБПОУ «Бурятский лесопромышленный колледж», Мухоршибирский филиал ГБПОУ «БЛПК», студенты первого курса всех отделений.

**Разработчик программы:** Ю.А.Нагаслаева, педагог-психолог.

**Срок проведения:** 2018-2019 гг.

### Цель и задачи программы.

**Цель программы:** Выявить особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в среднем специальном заведении, дать соответствующие рекомендации кураторам, преподавателям, родителям и студентам, способствующие наиболее благоприятной адаптации, провести тренинговые занятия.

### Задачи:

1. Исследовать психологическое состояние студентов в процессе адаптации.
2. На основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации студентов.
3. Провести тренинги, способствующие наиболее оптимальной адаптации студентов к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки студентов.
4. На родительских собраниях затронуть вопрос о социальной адаптации и дать соответствующие рекомендации.
5. Провести повторное исследование.

**Объект исследования:** особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в Бурятском лесопромышленном колледже и Мухоршибирском филиале ГБПОУ «БЛПК».

**Предмет исследования:** психологическое состояние студентов первого курса.

**Гипотеза:** Оптимизации процесса обучения студентов – первокурсников способствует исследование уровня психологической адаптации и включение в учебно-воспитательный процесс рекомендаций, позволяющих снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий, психологических тренингов, работы с кураторами, преподавателями и родителями.

### Критерии результативности:

1. Уровень тревожности.
2. Уровень фрустрации.
3. Уровень агрессивности.
4. Уровень ригидности.
5. Уровень самооценки.

### Используемые методы и методики:

**Теоретические методы:** анализ, синтез, сравнение, обобщение.

**Эмпирические методы:** Методика диагностики психических состояний Г. Айзенка, Методика диагностики темперамента Г. Айзенка, Методика диагностики самооценки личности с помощью опросника Г.И.Казанцевой, Анкета «Определение степени адаптированности студентов».

**Практическая и теоретическая значимость:** результаты и материал исследования могут способствовать лучшему пониманию причин социально-психологической дезадаптации студентов в процессе обучения в ссузе и оптимизировать процесс адаптации студентов-первокурсников.

**Основные этапы программы:**

№ этапа	Вид работы	Время проведения
1.	Диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в колледже. Приложение 1.	Октябрь - Ноябрь
2.	Организация выезда в Мухоршибирский филиал ГБПОУ «БЛПК» с целью проведения психологической диагностики студентов нового набора. Приложение 1.	Первый семестр
3.	Ознакомление кураторов групп с рекомендациями. Приложение 2.	Ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих трудности в адаптации, родителей, преподавателей работающих с данными студентами. Приложение 3, 4, 5.	В течение учебного года
5.	Тренинговые занятия. Приложение 6.	В течение учебного года

**Предполагаемые результаты реализации программы**

Эффективность программы оценивается результативностью мероприятий по адаптации первокурсников к обучению в колледже, повышению их мотивации и сохранность контингента. Ожидается уменьшение симптомов дезадаптации, своевременное предупреждение возможных нарушений психологического здоровья, развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

1. Создание единой адаптационной среды.
2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.
3. Осознание первокурсниками трудностей связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.
4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную профессию.
5. Сохранность контингента.
6. Снижение количества обучающихся «группы риска».

## Заключение

Главным в адаптации остается процесс психологической перестройки личности студента, его заинтересованности, а также способности, умение и желание приспособливаться к новой социальной среде, к условиям обучения в колледже.

И здесь большую роль играет самостоятельная, творческая работа студента. А задачей является, прежде всего, не только быстрее и мягче адаптировать, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные условия современной жизни.

Поэтому и помощь должна осуществляться всеми специалистами колледжа на основе их совместного взаимодействия.

Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволит повысить адаптационную активность студентов, успеваемость и качество знаний.

## 1. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПО Г. АЙЗЕНКУ)

### Инструкция:

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. С трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен, без достаточных оснований, винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключаю внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
36. Нелегко сблизжаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.

## 2. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА Г. АЙЗЕНКА (ПОДРОСТКОВЫЙ ВАРИАНТ)

### Инструкция:

На предлагаемые вопросы отвечайте «Да» (+) или «Нет» (-), не раздумывая.

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддерживать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Выходишь ли ты из себя, злишься ли?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных (неприятных) событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда развеяться, внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (без физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг, чтобы подружиться с кем-либо?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя уставшим?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головные боли?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?

31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты иногда прихвастнуть?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество других людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-либо?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подадут?
45. Тебе трудно ответить «нет» (отказать кому-либо), когда тебя о чем-либо просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от компании сверстников, в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

### 3. ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ (ОПРОСНИК КАЗАНЦЕВОЙ Г.Н.)

#### **Инструкция:**

Прочитайте эти положения. Вам нужно отметить в бланке напротив номера положения – один из трех вариантов ответов: «да»(+), «нет» (-), «не знаю»(?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Ответить нужно быстро, не задумываясь.

#### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я бываю всегда правым.
10. Я делаю много такого, о чем в последствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого –нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделала.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я.
17. Я думаю, что я постоянно кому-то необходим(а).
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.



#### 4. АНКЕТА «Определение степени адаптированности студентов»

1. Почему вы выбрали колледж для своего профессионального обучения?  
 Это мой личный выбор  
 Повлияли родители  
 Много слышал о колледже  
 Узнал от знакомых, друзей  
 Не взяли в школу  
 Другое \_\_\_\_\_
2. Укажите, пожалуйста, что повлияло на выбор специальности, которую вы получаете в колледже?  
 Желание получить выбранную мной специальность  
 Недостаток информации о других специальностях  
 Мнение родственников, друзей, знакомых  
 Специальность соответствует моим интересам  
 Востребованность данной специальности на рынке труда  
 Другое \_\_\_\_\_
3. Вы с желанием идёте в колледж?  
 Да  
 Нет  
 Затрудняюсь ответить  
 Другое \_\_\_\_\_
4. Что вы скажете о своей учёбе?  
 Учусь с удовольствием  
 Учусь, так как требуют родители  
 Учусь, так как это необходимо для моего будущего  
 К учебе равнодушен  
 Думаю оставить учебу  
 Хочу перейти в другую группу  
 Другое \_\_\_\_\_
5. По сравнению со школой:  
 Вы стали учиться лучше  
 Вы стали учиться хуже  
 Всё осталось без изменений  
 Другое \_\_\_\_\_
6. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?  
 Мы все хорошо общаемся  
 Мы общаемся, но в мини-группах  
 Мы не общаемся совсем  
 Мы общаемся только на тему учёбы  
 Другое \_\_\_\_\_
7. Получаете ли вы помощь от преподавателей в решении учебных и жизненных вопросов?  
 Да  
 Нет  
 Частично  
 Никогда не получаю
8. Какие трудности вы сейчас испытываете?  
 В учёбе, в условиях обучения  
 В общении с группой  
 В общении с преподавателями  
 В общении с куратором  
 В общении с родителями и родственниками  
 Другое \_\_\_\_\_
9. После месяца в колледже, есть ли у вас желание продолжать учёбу?  
 Да  
 Нет  
 Незнаю  
 Хочу обратно в школу

10. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Обведите кружком на каждой строчке варианта ответа в соответствующей графе, в зависимости от того, какое эмоциональное состояние для Вас чаще всего характерно, когда Вы находитесь в колледже (оцените по 4-бальной шкале ниже перечисленные эмоциональные состояния)

№	Суждения	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен, ощущаю душевный покой	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
5	Я обычно раздражен	1	2	3	4
6	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю об учебе	1	2	3	4
7	Мне радостно, я чувствую желание учиться	1	2	3	4
8	Часто расстраиваюсь по пустякам, все близко принимаю к сердцу	1	2	3	4
9	Я внутренне скован, закомплексован	1	2	3	4
10	Я чувствую себя свободно «как рыба в воде»	1	2	3	4
11	Я удовлетворен собой и своими учебными успехами	1	2	3	4
12	Я сильно переживаю из-за неприятностей, долго не могу о них забыть	1	2	3	4
13	Я уверен в себе и своих силах	1	2	3	4
14	Часто нервничаю, расстроен, не нахожу себе места	1	2	3	4
15	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
16	У меня бывает хандра, апатия, тоска	1	2	3	4

**Рекомендации куратору  
в период адаптации обучающихся нового набора.**

Наряду с предоставлением студентам определённого объёма знаний, умений и навыков, необходимого для их последующей профессиональной деятельности, одной из важнейших целей функционирования любого учреждения среднего профессионального образования, является воспитательно-педагогическая работа, нацеленная, в том числе, на решение такой важной проблемы, как перевод воспитуемого, обучаемого в качественно новое состояние, соответствующее специфике данного учреждения. Иными словами, речь идёт о проблеме адаптации студентов первых курсов к условиям среднего профессионального обучения.

Ключевую роль в указанном адаптационном процессе играет куратор, общее направление функционирования которого состоит в целенаправленной организации и координации учебной и внеучебной деятельности студентов.

Конкретно же, важнейшими задачами в деятельности куратора являются:

- 1) информирование студентов о специфике обучения в колледже, её отличиях от школьной и, соответственно, оказание помощи студентам в преодолении стереотипов “школьного мышления” и попыток применения последних в их подходе к своим студенческим обязанностям.
- 2) проведение внеучебных мероприятий, нацеленных на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов (вчерашних школьников) к новым для них социальным условиям на этапе первоначального становления и формирования учебной группы;
- 3) активизация научного и творческого потенциала студентов;
- 4) получение обратной связи, оказание посильной помощи в решении тех или иных студенческих проблем, как учебного, так и внеучебного плана.

При формировании студенческого коллектива необходимо учитывать процессы групповой динамики, которые происходят практически в каждой учебной группе. Рассмотрим этапы или фазы развития группы:

1. Фаза ориентации (адаптационно-пассивного напряжения). Это период становления, формирования группы, когда каждый ищет свое место, решает вопросы типа, как мне себя представить, кто эти люди, кто мне нравится или кто не нравится, примут ли меня. Поскольку студенты друг друга еще не знают, то опасаются вести себя активно, наступательно, соответственно уровень несогласия в группе невысок.
2. Фаза конфликта (активации, активного напряжения). На этой фазе студентов волнуют вопросы типа, могу ли я здесь получить то, что желаю, как мне получить это, кто на меня влияет в большей и меньшей степени, как мне оказать влияние. Происходит процесс распределения ответственности, вызывающий эмоциональное напряжение, студенты, как правило, открыто не соглашаются друг с другом, происходит поляризация точек зрения, группа может разделиться на два или больше лагерей. На этой фазе можно управлять конфликтом, не подавляя его и не уходя от него.
3. Фаза развития сплоченности (конструктивная, активно работающая). После разногласий группа концентрирует свою энергию на уменьшении конфликтов, фиксации норм определяющих поведение в группе. Вновь появляется неопределенность в высказываниях, как на начальном этапе, но она служит другим целям - изменению формы разногласий.
4. Фаза консенсуса или поддержки. Группа функционирует как единая рабочая группа, размышляет, советует, критикует, принимает решения, характеризуется высокой групповой сплоченностью, но не подавляет отрицательных эмоций,

сознательно допускает проявление враждебности, чтобы конструктивно переработать в себе враждебные чувства.

Если группа не достигает сплоченности, то она может остановиться на первой или второй фазе.

Таким образом, куратор активно включён в учебно-воспитательный процесс и его влияние на адаптацию студентов во многом определяется, в конечном счёте, степенью участия в решении проблем группы в целом и каждого её студента в отдельности, а также умением найти наиболее эффективные пути для этого.

В целом, куратор выступает посредником между студентом и преподавателем, и основная цель данного посредничества состоит в создании такого имиджа куратора, который максимально способствовал бы установлению взаимно доверительных отношений между ним и студентами. Главным же условием установления подобных отношений является восприятие студента в качестве равноправного субъекта педагогического процесса, как в профессиональном, так и в личностном отношении. Исходя из подобной установки, процесс воспитательной работы, нацеленный на адаптацию личности студента к новой социальной среде, строится на принципах:

- формирования личности студента с активной жизненной позицией;
- уважения к студенту с учетом его интересов, потребностей, индивидуальных особенностей;
- создания условий для реализации разностороннего потенциала студентов, в том числе, в рамках общественно значимой деятельности.

Реализации последнего из указанных принципов в огромной мере способствуют органы студенческого самоуправления.

Наиболее частая причина низкой успеваемости в период адаптации студентов — это не количественные, а качественные различия между обучением в школе и в колледже, это необходимость заниматься самостоятельно и намного больший, чем раньше, объем изучаемого материала. Крайне редко преподаватели колледжа уделяют внимание закреплению изучаемого материала, впрочем, размеры рабочих программ зачастую не оставляют им такой возможности. По этой же причине далеко не всегда удается использовать дополнительные формы обучения, стимулирующие творческое отношение студентов к изучаемому предмету, потому что чересчур возрастает время, затрачиваемое на овладение той или иной темой.

Зачастую студенты совершенно не владеют техникой скоростного конспектирования, из-за чего некоторые занятия превращаются в настоящий диктант. Не умение выделять основные мысли приводит к тому, что студенты механически и бессмысленно записывают за преподавателем текст лекции, не успевая его обдумывать, в результате во время сессии им приходится запоминать огромный объем практически незнакомого материала. Еще хуже бывает в тех случаях, когда студенты, усвоив очередную тему во время практических занятий, не умеют или не считают нужным правильно и понятно для себя, ее записать. Впоследствии, готовясь к зачету или к экзамену, они обнаруживают, что не могут восстановить забытый алгоритм решения задачи, которая казалась такой понятной пару месяцев назад. Конечно, здесь многое зависит от преподавателя. Как правило, преподаватели, постоянно работающие с первокурсниками, на первых лекциях учат студентов правильной записи текста, рекомендуют некоторые сокращения, показывают на доске, как следует правильно и быстро записать формулировку основных результатов. Но очень часто этого оказывается недостаточно. Поэтому представляется целесообразным организовывать со студентами специальные занятия по технике конспектирования, что поможет им не только при записи лекций, но и в работе с дополнительной литературой. Точно так же полезно обучать студентов технике запоминания, поскольку плохая память, по отзывам самих же студентов — это одна из основных причин их неудач в учебе. Отчасти это можно объяснить тем, что современные школьные программы, новые методики обучения все

меньше ориентируются на необходимость механического зазубривания, заучивания текстов. Это способствует развитию творческого мышления и делает изучение некоторых предметов более комфортным психологически. Но, в то же время, приводит к тому, что выпускники школы оказываются неподготовленными к ситуации, когда им надо заставить себя изучить и запомнить не слишком интересный текст, никак не окрашенный эмоционально, не стимулирующий воображение, и рядом нет никого, кто помог бы преодолеть возникающий дискомфорт, как это делает хороший школьный учитель.

Таким образом, необходимо объяснять первокурсникам, что память можно и нужно развивать, что студенты, как люди более взрослые, должны уметь выполнять некоторую интеллектуальную работу независимо от того, приятна она им или нет.

Очень полезно по итогам первых аттестаций, а особенно после первой сессии вместе со студентами проанализировать ошибки, допущенные ими при подготовке к контрольным работам, зачетам и экзаменам. Например, можно провести анкетирование с целью выяснить причины недостаточно высоких результатов сессии. Как показывает опыт, наиболее часто встречаются следующие ответы.

1. Слабая школьная база.
2. Недостаток литературы.
3. Неумение самостоятельно работать с литературой.
4. Большая разница в организации учебного процесса в школе и в колледже.
5. Непосещение занятий.
6. Трудности в восприятии лекционного материала.
7. Плохая память.
8. Чрезмерное волнение.
9. Неумение формулировать свои мысли.
10. Нерегулярное выполнение домашних заданий, нерегулярная подготовка к практическим и семинарским занятиям.
11. Неполное использование времени, отведенного на подготовку к экзамену или зачету (в частности, из-за неумения сосредотачиваться на долгое время для выполнения умственной работы).
12. Неумение правильно распределять свое свободное время, планировать внеаудиторные занятия.
13. Увлеченность общественной работой, спортом.
14. Плохие бытовые условия (например, шум в общежитии).
15. Необходимость подрабатывать.
16. Частые поездки домой (для иногородних студентов).
17. Болезнь.

Выяснив причины плохой успеваемости, можно вместе со студентами подумать, как устранить эти причины.

Помимо адаптации к учебной деятельности необходимо обеспечивать знакомство первокурсников с жизнью колледжа в целом. Конечно, отчасти эту задачу берут на себя студенты старших курсов, члены студенческого совета и т.д. Но и здесь многое зависит от преподавателей. В частности, необходимо познакомить первокурсников с основными правилами, регулирующими работу колледжа, разъяснить им права и обязанности студентов. И если к концу первого курса практически все студенты представляют себе правила приема экзаменов и знают, на каком основании их могут отчислить, то их осведомленность в остальных вопросах внутреннего распорядка не слишком высока. Даже старшекурсники, столкнувшись с новой для себя ситуацией (внезапная болезнь во время сессии, например), не представляют, каковы должны быть их действия в соответствии с Уставом колледжа. Очень часто студенты плохо разбираются в том, к кому именно им следует обращаться с каким-то конкретным вопросом. В этих случаях помощь куратора или членов студенческого совета бывает особенно необходима.

Традиционно принято уделять особое внимание иногородним студентам, особенно

если они живут в общежитии. Здесь очень полезно установить контакт с родителями студентов.

Следует затронуть и вопрос об адаптации организма студентов к тем нагрузкам, с которыми им приходится сталкиваться в ходе учебного процесса. Как правило, этому вопросу уделяется намного меньше внимания, чем предыдущим, между тем исследования физиологов показывают, что «учебный труд студентов протекает на фоне существенного и длительного разрушения естественного биологического ритма жизнедеятельности человека». Таким образом, необходимо хотя бы поверхностное знакомство, как студентов, так и преподавателей с процессами адаптации организма студентов к учебной нагрузке. Возможно, в чем-то здесь могли бы помочь занятия по валеологии, проводимые преподавателями физического воспитания. Одновременно хотелось бы пожелать, чтобы кураторы групп имели возможность ознакомиться с медицинскими картами своих студентов, особенно имеющих какие-то хронические заболевания. Это помогло бы избежать таких ситуаций, когда студентка, не имеющая возможности достаточно быстро писать из-за наследственного заболевания мышц, не успевает в учебе, потому что ни она сама, ни ее родители не сочли нужным сообщить об этом преподавателям и попросить изменить форму проведения экзамена с письменной на устную.

Наконец, необходимо помнить, что студент, поступивший в колледж, попадает в новую для себя среду, приобретает новых знакомых, что неизбежно окажет влияние на его культурный уровень, шкалу жизненных ценностей и прочие личностные характеристики. То, как изменится личность студента, во многом зависит от преподавателей, ведущих занятия у первокурсников.

**Рекомендации студентам колледжа.**

1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Формируйте навыки планирования и организации собственной деятельности.
4. Творчески подходите к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его по сложности.
5. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
6. Ежедневно выделяйте время на полноценный отдых и расслабление.
7. Анализируйте собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые стороны своей деятельности, и работайте над устранением недостатков и развитием достоинств.
8. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.
9. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.
10. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
11. Будьте оптимистами. Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.

**Рекомендации для родителей.**

- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.;
- Регулярно давайте возможность своему ребенку попробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам;
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;
- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения;
- Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке;
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность;
- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».

**Рекомендации для педагогов колледжа.**

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (мозговые штурмы, кейсы, ролевое разыгрывание ситуаций и т.д.), рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.
4. Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.
5. Задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами перед публичным выступлением.
6. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
7. Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.



Тренинговое занятие.

**ТРЕНИНГ СПЛОЧЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА.**

**Цель тренинга:** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Прежде всего, тренинг начинается с приветственного слова, которое занимает не больше 5 минут. В данном случае достаточно сказать о себе два-три слова, особенно не вдаваясь в подробности, выразить готовность быть открытым для диалога, подчеркнуть значимость активности студентов, в том числе при задавании вопросов.

**1. Приветственное слово.**

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этом колледже, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

**2. Формирование норм и правил в группе.**

В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными. Они обсуждаются всеми членами группы и принимаются как основные правила взаимоотношений или отклоняются, при этом выдвигаются альтернативные правила.

**Общение по принципу «здесь и сейчас».** Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**Называть друг друга только по имени.**

**Персонификация высказываний.** Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что...» - на такое: «Я считаю, что...». Отказываемся и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли...» - на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

**Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

**Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться.

Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

**Уважение к говорящему.** Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, показывая, что мы слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем, пока он не закончит говорить.

**Правило «Стоп».** Во время работы группы любой участник группы может остановить разговор, вопрос, обращенный к нему или какое-либо другое действие, если посчитает это психологически опасным для своего внутреннего мира. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения только тогда, когда он свободен в выборе решений.

### 3. Основная часть.

**Упражнение 1.** После обсуждения правил можно проводить знакомство. Оно может проходить в различных формах:

**1-й вариант: «Самопрезентация»**, на которую отводится примерно 10 минут. Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по очереди (по кругу) сообщить остальным членам группы следующую информацию о себе: имя, город (село), из которого приехал, две лучшие черты своего характера. Ведущие и другие члены группы могут задавать представляющемуся участнику дополнительные вопросы. Норму задавания вопросов лучше ввести ведущему личным примером. Задавая открытые вопросы, ведущий демонстрирует представляющемуся участнику заинтересованность в получаемой информации и помогает ему более полно раскрыться.

Нет ничего более препятствующего сплочению группы, как незнание имен участников, поэтому при возможности предварительно попросите каждого участника до начала тренинга написать имя на бейдже, чтобы без труда общаться.

**2-й вариант: назвать свое имя и охарактеризовать свое настроение на данный момент, сравнив его с погодой** (тогда важно в конце тренинга еще раз охарактеризовать свое настроение, отметив его улучшение или ухудшение).

**3-й вариант: назвать свое имя и положительное качество (то, что вы цените в себе) на первую букву имени, по кругу.**

Подросткам обычно трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

Нужно заострить внимание студентов, что у каждого человека есть положительные качества и это является ресурсом личности подростка.

**4-й вариант: «Снежный ком».** Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех.

При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких

случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

### **Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...».**

Ведущий, находясь в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое!». Участники, кто любит мороженое, быстро между собой меняются местами. В это время ведущий занимает чье-либо освободившееся место. Тот, чье место оказалось занятым ведущим, становится в центр круга и произносит любую фразу, которая начинается со слов: «Поменяйтесь местами те, кто...».

Анализируя упражнение, можно подвести участников к тому, что люди между собой чем-то могут быть похожими.

### **Упражнение 3. «Кто как выглядит» (на наблюдательность).**

1-й вариант: участники делятся на пары, встают спинами друг к другу и описывают, как выглядит человек, стоящий за спиной.

2-й вариант: участник группы, вызвавшийся рискнуть, прячется за портьеру, за шкаф или за дверь так, чтобы он мог слышать то, что происходит в группе. После этого ведущий предлагает участникам описать, как выглядит человек, находящийся за портьерой. Ведущий просит вспомнить во всех подробностях. Он воздерживается от комментариев. Единственное, что позволяет себе ведущий – это повторять сказанное, сопровождая повтор вопросом, например, «На Игоре серый свитер и серо-зеленые брюки. И всё?»

Ведущий может обращаться к стоящему за портьерой Игорю, с просьбой внимательно следить за правильностью описаний или с вопросом о том, «не тяжело ли стоять и слушать, что говорят о тебе?».

Следует останавливать участников, если описывается характер спрятавшегося человека, его привычки, склонности, личностные особенности.

Когда все высказались, спрятавшийся участник делится своими впечатлениями, отмечает правильности и ошибки в описаниях. Можно поинтересоваться, как там было стоять: уютно-неуютно, приятно-неприятно, интересно-скучно и т.д. Как правило, участникам приятно, когда все про него говорили. Некоторые говорят об удивлении тем, что группа оказалась неожиданно внимательной. Редко говорят о том, что было скучно, неинтересно. В этом случае нужно поблагодарить человека за предоставленную возможность группе поупражняться в наблюдательности. И напомнить группе, что большинство участников опасались рискнуть выйти для выполнения этого упражнения.

- Кто еще хочет рискнуть? – задает вопрос ведущий.

После этого члены группы ведут себя смелее. Можно повторить предыдущее упражнение для следующего спрятавшегося, либо, неожиданно для всех, сменить задание:

### **Упражнение 4. Смена позиций.**

Пока вызвавшийся участник находится за дверью или за портьерой, группа меняет что-то во внешнем виде, меняет позы, позиции. Задача вызвавшегося участника обнаружить все изменения, произошедшие во время его отсутствия, и вернуть всё в первоначальный вид.

В качестве облегчения задания вызвавшийся участник может получить возможность оглядеть внимательно группу перед уходом.

### **Упражнение 5. «Моя изюминка».**

На листочке бумаги каждый участник пишет свое качество, свою особенность, которая его ярко характеризует. Затем листочек складывается в «самолетик» и запускается в центр круга. Каждый участник берет по одному самолетiku, еще раз запускает его в центр круга, вновь самолетики разбираются и разворачиваются. По очереди зачитывается то, что написано на листочках, и группа угадывает, кто этот человек.

По окончании упражнения обсуждается, легко ли было найти в себе качество–«изюминку», «насколько я себя знаю», «как меня воспринимают окружающие», каково было, когда приписывали чужие качества...

### **Упражнение 6. «Зеркало».**

Члены группы разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Один смотрится в зеркало, другой – его «отзеркаливает»:

- вы проснулись утром;
- пошли умываться;
- вы чистите зубы;
- вы начинаете причесываться;
- вы переодеваетесь в выходную одежду;
- вам в глаз попала соринка: посмотрите внимательно в свой правый глаз, оттянув слегка нижнее веко;
- вы наносите на лицо косметику (для девушек); вы бреетесь (для юношей);
- у вас болит горло; вы пытаетесь рассмотреть в зеркале, нет ли у вас воспаления, проверяете свой язык;

и т.д.

В середине упражнения пары меняются ролями.

Упражнение, как правило, проходит оживленно. Обнаруживается, что не так просто, как кажется, быть внимательным и фиксировать все, хотя бы внешние проявления другого человека, когда он смотрит на вас. Нередко также выдерживать прямой взгляд в глаза (можно смотреть собеседнику в точку на его лице, расположенную чуть выше переносицы. Это остается незаметным для собеседника).

**Упражнение 7. Уровень счастья (снятие эмоциональной тревожности, повышение уверенности в себе, поиск ресурсов).**

Ведущий просит участников написать на бумаге список (перечень) всего того, за что можно быть благодарным судьбе в настоящий момент (солнечный день, своё здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, учиться, работать и т.п.). затем обсуждается, у кого что получилось. Упражнение закончить самоотчетом о своем психическом состоянии (настроении).

**Упражнение 8. «Механизм»** (на сколько слаженно группа может взаимодействовать).

Группе нужно выбрать один механизм и группой его изобразить: участники – детали (части) этого механизма (часы, машина...).

Обсуждается, как каждый себя чувствовал в роли какой детали.

**Упражнение 9. Восковая палочка** (на доверие).

Образовать круг лицом в центр, а в центр становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надежными и нежными – руками.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания (или по завершению упражнения) качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовал ли каждый доверие к группе, качающийся описывает свои ощущения, может указать "лучшие" и "худшие" руки (более или менее вызывающие доверие).

#### 4. Обсуждение.

«Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Как изменилось Ваше настроение?...

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»