

УТВЕРЖДАЮ

Директор НОУ ПО ИГТК
(г.Нижнеудинск)

Черных О.А.

«31» августа 2015 г.



ПРОГРАММА
Психологической адаптации студентов - первокурсников
«Адаптация студентов к учебному процессу»
в НОУ ПО Иркутский гуманитарно-технический колледж
(г.Нижнеудинск)

В средние учебные заведения студенты приходят уже с определенным багажом знаний, умений и навыков, а главное - с устоявшимися стереотипами поведения и установками, касающимися их взаимодействия с педагогами. Ученик привыкает к мысли, что учителя и родители заинтересованы в его успехах даже в большей степени, чем он сам, и любые предупреждения о том, что, поступив в техникум, он должен будет стать более самостоятельным и никто, кроме него самого, в результатах его обучения заинтересован по большому счету не будет, успеха не имеют по одной причине: самостоятельность является основным аспектом развития индивидуальной воли, а значит, подобно знаниям, приходит не просто так, а путем усиленной внутренней работы и в результате прохождения через жизненные кризисы и конфликты.

Поэтому именно для студентов I курса в большей степени характерны повышенная тревожность, заниженная самооценка, частые депрессии для интровертных типов и повышенная раздражительность и конфликтность для типов экстравертных. Но поскольку представителей этих типов в чистом виде не существует, то можно говорить о том, что все вышеперечисленные расстройства затрагивают практически всех первокурсников. Зачастую именно они в первую очередь являются причиной слабой успеваемости. В первую очередь это касается иногородних студентов.

Еще одной стрессовой ситуацией для многих из которых на первых порах является проживание в общежитии с минимумом удобств и с незнакомыми людьми на небольшой площади.

Далее возможно несколько вариантов развития событий. В лучшем случае студент успешно преодолевает кризисы, становится более самостоятельным и ответственным и постепенно адаптируется к учебному процессу. В худшем случае он не выдерживает психологического стресса, пропускает занятия и заваливает сессию. А студенты, зафиксировавшиеся на детской стадии развития, компенсируют стрессы, идя на поводу у сиюминутных желаний, что опять же сказывается и на посещаемости, и на успеваемости.

В этой связи нашей задачей является сделать все возможное, чтобы процесс психологической перестройки и адаптации студентов к учебному процессу прошел как можно быстрее и мягче.

Именно поэтому была подготовлена воспитательная программа по социальной - психологической адаптации студентов - первокурсников НОУ ПО Иркутского гуманитарно-технического колледжа(г.Нижнеудинск),(далее- Колледж) – «Адаптация студентов к обучению в колледже».

Цель программы: обеспечение поддержки студентов - первокурсников в системе учебно - воспитательной работы техникума, устранение препятствий, мешающих успешному самостоятельному продвижению студента в образовании (обучении, воспитании, саморазвитии, профессиональном становлении).

Основными задачами по содействию адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде техникума служат:

1. Подготовка первокурсников к новым условиям обучения;
2. Установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе;
3. Формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов;
4. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического, физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

Направления реализации программы:

- психолого - педагогическое направление (приспособление студентов к новой дидактической системе, принципиально отличающейся от форм и методов школы);
- социально - психологическое направление (усвоение студентами социальных норм, установление и поддержание социального статуса в новом коллективе);
- мотивационно - личностное направление (формирование позитивных учебных мотивов и личностных качеств);
- психофизическое направление (приспособление функций и реакций организма к требованиям новой среды).

Работа рассчитана на первый год обучения и предлагает проведение мероприятий, которые условно можно разделить на 3 этапа.

Первый этап (сентябрь, октябрь) - предполагает оценку соматического и психологического статуса первокурсников, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в техникуме; социально- психологическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательную среду.

Второй этап (ноябрь, декабрь) - заключается в комплексном индивидуально - психологическом обследовании студентов, выработке рекомендаций и разработке индивидуальных программ для адекватного усвоения учебного материала и адаптации первокурсников в новой образовательной среде.

Третий этап (второй семестр) - предусматривает использование полученной информации для проведения семинаров, индивидуальных и групповых консультаций педагогов для предотвращения возникновения проблемных ситуаций в учебном процессе; коррекционно - просветительскую работу со студентами для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам; консультаций и просвещения родителей студентов, не адаптировавшихся к работе в новой среде.

№ п/п	Направление деятельности	Содержание деятельности
1	Подготовка первокурсников к учебной деятельности	Первичная диагностика студентов нового набора (проведение опроса).
		Консультирование преподавателей, родителей по проблемам оказания психолого - педагого - социальной помощи студентам в адаптационной период.
		Оказание индивидуальной помощи студентам в период адаптации
2	Установление и поддержание социального статуса студента в новом коллективе	Разработка и проведение социально - психологического тренинга на знакомство.
		Изучение структуры межличностных отношений психологического климата в группе первокурсников.
		Разработка и проведение социально - психологического тренинга общения
3	Формирование у студентов позитивных учебных мотивов	Определение степени удовлетворенности учебными предметами и образовательной среды в целом (проведение опроса)
		Разработка и проведение тренинга уверенности в себе
		Проведение групповой дискуссии «Зачем мне учиться?»
4	Предупреждение и снятие у студентов психологического дискомфорта, связанного с учебной деятельностью	Разработка и проведение психологического тренинга стрессоустойчивости.
		Индивидуальная работа со студентами, направленная Ч на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов.
		Индивидуальная работа с дезадаптированными студентами, студентами «группы риска»

Занятия носят преимущественно игровой характер и построены на применении как новых, так и модификациях уже известных игр и упражнений. Проводятся тренинги на знакомство и общение. Первое занятие способствует сплочению групп, формированию чувства команды. На последующих занятиях студентам демонстрируются искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания; умения расшифровать невербальные сигналы других участников общения.

Важно упомянуть об индивидуальном подходе к студентам. Невозможно, да и глупо, было бы ко всем студентам предъявлять одинаковые требования. От нас требуется чуткость и внимание, чтобы знать сильные и слабые стороны своих студентов и проводить обучение с учетом этих сторон.

	Цели, задачи	Содержание работы
Адаптационный период	1.Первое знакомство со студентами определение реального «я» и идеального «я»; 2.Формирование доверительных межличностных отношений в группе; а)формирование оптимальных отношений с педагогами и другими студентами. 3.Первичная психологическая диагностика(включая повторную и дополнительную по необходимости)	Методы: индивидуальная беседа, тренинг-диалоги, игровой метод, наблюдение. Тема: «Я и мы» 1 Что и к го нас окружает? 2 Умеем ли мы видеть? 3. Что такое впечатление? 4 Зачем что-либо делать? 5. Для чего живут люди'> 6. Зачем я живу? 7 Добро и зло. 8. Что такое поступок? 9. Экстремальные ситуации 10. Разве можно на этом свете не быть зубастым? 11 Кто я? 12. Что такое вина, совесть и т.д. Методы: ретроспективная диагностика, наблюдение, тестирование (рисуночный, метод, цветотестирования и др.): 1. Проведение первичной диагностики (ретроспективная) выявление. 2. Проведение психодиагностики: - выявление особенностей темперамента, психической устойчиво сти, степени искренности (Айзенк «Методика эксперсс-диагностики характерологических особенностей личности»), - определение интеллектуальных способностей:: а) зрительная память (методика «образная память») б) внимание (Гальперны П.Я., методика «Изучение уровня внима ния). в) мышление (методика «Простые аналогии»), - энергетического потенциала (по ретроспективной диагностики, наблюдение, внешние признаки). - ролеполовой идентификации (методика «Шкала самооценки», наблюдение за поведением, речью, и тд)

	4.Оценка и динамика психоэмоционального состояния первокурсника. Определение нравственных качеств. 5.Составление индивидуальных рекомендаций для педагогов	Изучение личностного дела. <u>Методы:</u> наблюдение, игровой метод, ведение дневника, рисуночные тесты . <u>Критерии:</u> выполнение общечеловеческих ценностей, принятых в стране с традиционной культурой (10 заповедей – правил земной жизни для людей): 1.заповедь «Возлюби ближнего своего, как самого себя» 2.почитай отца своего и мать свою.... 3.не убивай 4.не прелюбодействуй 5.не кради 6.не произноси ложного свидетельства на ближнего своего 7.не завидуй, что у ближнего твоего есть И другие.... <u>Методы:</u> наблюдение, беседы, диалоги.
--	--	---