


Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

 С.В.Ткачева

ПРОГРАММА
адаптации студентов первого курса в колледже

Ставрополь, 2018.

ОДОБРЕНА На заседании кафедры воспитательной работы
Протокол № 1 от 18 сентября 2018г.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР
С.В Ткачева



Составитель

Косолапова Ольга Дмитриевна, педагог-психолог

Содержание

1.	Обоснование программы	4
2.	Направления работы	6
3.	Этапы реализации программы	8
4.	Модель адаптации студентов нового набора	9
5.	Причины и симптомы нарушения адаптации первокурсников.	12
6.	План мероприятий на период адаптации	15
7.	Ожидаемые конечные результаты	17
	<i>Приложение 1</i> Методические материалы для эффективной адаптации первокурсников (классному руководителю)	18
	<i>Приложение 2</i> Рекомендации классному руководителю в период адаптации обучающихся нового набора.	22
	<i>Приложение 3</i> Рекомендации педагогам колледжа.	27
	<i>Приложение 4.</i> Рекомендации родителям первокурсника.	29

1. Обоснование программы

Целью педагогического процесса в ГБПОУ «Ставропольский региональный многопрофильный колледж» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким достижениям для общества. Именно поэтому для нашего педагогического коллектива огромное значение имеет процесс адаптации студентов в колледже.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном пространстве.

Степень социальной адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д. Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация студентов нового набора к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста.

Первые этапы адаптации студентов к новым условиям обучения заканчивается в конце 2-го – начале 3-го месяца обучения. В условиях ГБОУ СПО РМК г. Ставрополь специально планируется система мероприятий, способствующая успешной адаптации первокурсников. К числу наиболее важных мероприятий относятся работа по формированию и комплектованию групп, ритуал «Посвящение в студенты», чтение курса «Введение в специальность», выступления ведущих преподавателей в группах, знакомство с историей колледжа, выпускниками, прославившими его, организация для студентов консультационного пункта на базе психологической службы,

Особую роль в адаптации первокурсников принадлежит классным руководителям, и это не случайно, так как эти преподаватели являются ведущими в новых образовательных условиях колледжа, кто оказывает помощь первокурсникам в трудных ситуациях первых дней пребывания, координируя и организуя их деятельность и перемещение по колледжу.

Взаимодействие с группой предполагает и работу самих студентов над умением объединяться и согласовывать свои действия. Задача студенческой группы – не поиск усредненного варианта включения в новые виды общения и деятельности, а создание условий для общего оптимального взаимодействия и продуктивного контакта. При такой задаче классным руководителям требуется лишь содействовать естественному процессу развития группы, от которой в большей степени зависит успешность адаптации первокурсников.

Важным этапом адаптации первокурсников в колледже является процедура межсессионной аттестации, зачетно-экзаменационной сессии, сдача экзаменов и осознание значимости этого процесса для дальнейшего обучения.

Экзаменационная сессия, сдача зачетов и экзаменов является ответственным периодом в жизни каждого студента. В этот период студенты должны показать все свои знания и умения по учебным дисциплинам. Результат сдачи экзаменов и зачетов – это оценка не только интеллектуального уровня студентов по предмету, но и его вклада в получение образования в процессе изучения дисциплины (семестра или учебного года).

Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания колледжа во многом зависит

от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора.

Целью программы является осуществление социально-психологических, педагогических системных мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов нового набора к образовательно-воспитательному процессу в колледже.

Задачи:

- Подготовка студентов к новым условиям обучения;
- Формирование позитивных учебных мотивов;
- Установление и поддержание социального статуса студентов в новом коллективе;
- Создание дополнительных пространств самореализации личности во внеурочное время;
- Предупреждение и снятие у студентов психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательно-воспитательной средой.

2. Направления работы

Решение задач реализуется с помощью просвещения, коррекционно-развивающей и диагностической деятельности по отношению к первокурсникам и их классным руководителям (см. таблицу).

Направления работы психологической службы	Содержание работы с классными руководителями	Содержание работы с первокурсниками
Просвещение	Информирование о видах и формах адаптации студентов первого курса к обучению в колледже; о трудностях и последствиях адаптационного периода для психологического здоровья первокурсников и их успешности получения образования	Информирование о правилах поведения и обучения в колледже, знакомство с колледжем, его историей и преподавательским составом, раскрытие сведений о видах и формах адаптации студентов первого курса к обучению в колледже; о специфике обучения и преподавания в колледже, о трудностях и последствиях адаптационного периода для психологического здоровья первокурсников и успешности получения ими образования
Диагностика	Изучение взаимоотношений студентов в коллективе, типов интеллекта, самочувствия, активности, настроения, нормализации учебной нагрузки студентов первокурсников, уровня адаптированности	Изучение самочувствия, активности, настроения, мотивации, дисциплины первокурсников с помощью анкет, бесед, опросников, организация консультаций, групповых занятий по повышению мотивации и

	(наблюдения, беседы, анкеты)	разрешению трудностей обучения в колледже, а также разработка рекомендаций по организации своего учебного и внеучебного времени, выработке, закреплению самостоятельных навыков студента и умений подготовки экзаменационных и межсессионных аттестаций
Коррекционно-профилактическая	Организация семинаров и консультаций для актуализации знаний и умений работы по изучению и сплочению группы, общению с первокурсниками, навыков работы со студентами с низкой адаптированностью к условиям колледжа, а также по самораскрытию возможностей реализовать свои функции	Организация консультаций, групповых занятий по повышению мотивации и разрешению трудностей обучения в колледже, а также разработка рекомендаций по организации своего учебного и внеучебного времени, выработке, закреплению самостоятельных навыков студента и умений подготовки экзаменационных и межсессионных аттестаций

3. Этапы реализации программы

Работа по реализации программы рассчитана на первый год обучения студентов в колледже, осуществляется в 3 этапа.

Сроки реализации	Задачи
I этап (сентябрь, октябрь)	Оценить соматический, психологический и социальный статус студентов нового набора, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже; Оказать социально-психологическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательно-воспитательную среду при активном участии ИПР и студактива колледжа
II этап (ноябрь, декабрь)	· Выявить основные проблемы адаптации студентов к новым образовательным условиям и указать пути их решения; · Определить способы устранения имеющихся противоречий; · Внести коррективы в организацию учебно-воспитательного процесса.
III этап (январь, июнь)	· Использовать полученную информацию для проведения семинаров классных руководителей, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе. · Организовать коррекционно-развивающую, профилактическую работу со студентами для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам. Включение мероприятий по технологии «Молодежь обучает молодежь», «Равный равному»

· Проводить консультации и просвещение родителей студентов, не адаптировавшихся к работе в новой среде.

4. Модель адаптации студентов нового набора.

Цель модели: способствовать формированию социально-психологической устойчивости студентов нового набора к новым учебно-воспитательным условиям и спрогнозировать их дальнейшее развитие.

Задачи модели:

1. Оценить общее состояние адаптации студентов нового набора и факторов, влияющих на его качество.
2. Исследовать содержание, качество и организацию адаптации студентов, готовность к производственной деятельности.
3. Определить мотивацию, перспективы и отношение к образованию.

Для реализации поставленной цели разработаны следующие направления модели:

1. Психологическая адаптация, связанная с ломкой выработанного стереотипа и формированием новых установок.

2. Социальная адаптация, затрагивающая взаимодействие и привыкание к новым условиям, к новому статусу.

3. Педагогическая адаптация, связанная с особенностями приспособления студентов к новым учебно-воспитательным условиям.

4. Профессиональная адаптация, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса (связанного с овладением будущей специальностью), выработка навыков самостоятельности, целенаправленности в учебно-познавательной, профессионально-практической и научно-исследовательской деятельности;
связанная

Задачи	Механизм решения задач	Ответственные
1. Психологическая адаптация (мое Я)		
1. Помочь студентам раскрыть своеобразие своей личности. 2. Воспитывать потребность в самопознании и самооценке. 3. Диагностировать состояние здоровья студентов, их индивидуальные особенности	1. Психодиагностика, анкеты, тесты, беседы, деловые игры, различные виды активностей. 2. Знакомство с рациональными способами освоения различных предметов, участие в различных мероприятиях 3. Индивидуальная работа со студентами: · обсуждение индивидуальных трудностей; · выработка позитивного отношения к временным неудачам.	· Социально-психологическая служба · Классные руководители · Преподаватели -Студенческий актив колледжа
2. Социальная адаптация · Я и коллектив · Я и социум		
1. Организовать регулярное изучение состояния социально-психологического климата в студенческих группах нового	1. Ознакомление студентов с молодежной политикой РМК. 2. Знакомство с работой студенческого совета,	· Заместитель директора по ВР · Социальный педагоги

<p>набора.</p> <p>2. Помочь раскрыть каждому студенту своеобразие и богатство своей личности.</p> <p>3. Способствовать сплочению коллектива, привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации студентов нового набора.</p> <p>4. Поддерживать и развивать инициативы первокурсников.</p> <p>5. Способствовать адаптации студентов к жизни в общежитии.</p> <p>6. Создание положительного эмоционального фона для взаимопонимания с родителями.</p> <p>7. Вовлечение студентов в работу городских, и федеральных молодежных объединений.</p>	<p>орггруппы «Здоровое поколение»</p> <p>3. Занятие в школе студенческого актива, включение в деятельность студенческого совета колледжа, выборы актива групп.</p> <p>4. Вовлечение студентов в систему дополнительного образования, общественную жизнь колледжа, общежития.</p> <p>5. Создание информационного пространства (стенгазеты, радиогазеты, доска объявлений «ОКНО»), освещающего жизнедеятельность колледжа.</p> <p>6. Групповые и общеколледжные родительские собрания, индивидуальная работа с родителями.</p>	<p>Психологи</p> <ul style="list-style-type: none"> · Класные руководители · Родители · Студенческий совет. <p>- Орггруппа «Здоровое поколение»</p> <p>-Волонтерский отряд</p> <p>-Союз молодежи ставрополя</p> <p>-Центр военно-патриотического воспитания молодежи.</p>
<p>3. Педагогическая адаптация</p> <ul style="list-style-type: none"> · Я и учебное заведение · Я и учеба 		
<p>1. Выявить уровень правовой культуры, познакомить с нормативно-правовыми документами образовательного учреждения.</p> <p>2. Провести вводный инструктаж по ТБ.</p> <p>3. Определить степень сформированности у студентов общеучебных умений и навыков.</p> <p>4. Выявить уровень адаптации студентов к учебной нагрузке.</p> <p>5. Взаимодействовать с преподавателями-предметниками с целью изучения особенностей адаптации к ним первокурсников и специфики адаптации каждого педагога к группе студентов нового набора.</p> <p>6. Обеспечить соблюдение оптимальных санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении.</p> <p>7. Способствовать выработке сознания студентов на необходимость ведения здорового</p>	<p>1. Знакомство с Уставом образовательного учреждения, правилами внутреннего распорядка, правилами проживания в общежитии и др.</p> <p>2. Анкетирование, беседы, наблюдения, социологические опросы.</p> <p>3. Изучение расписания занятий, выявление степени занятости студентов во внеурочное время, анализ объема домашнего задания на один день (Месячник «Учись учиться»).</p> <p>4. Активизация процесса самоподготовки к занятиям.</p> <p>5. Рекомендации (памятки) педагогов-предметников по научной организации труда.</p> <p>6. Проведение индивидуальных консультаций с родителями, групповых родительских собраний.</p> <p>7. Выявление условий освещенности учебных</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Администрация · Заместители директора по УР, ВР, АХЧ · Социальные педагоги - Психологи · Класные руководители · Заведующие отделениями · Преподаватели · Зав. отделениями · Родители

образа жизни.	аудиторий, качество ежедневных и генеральных уборок. 8. Организация здорового питания.	
4. Профессиональная адаптация (Я и моя профессия)		
1. Способствовать развитию профессионального самоопределения, формировать качества конкурентоспособного специалиста.	1. Овладение дисциплиной «Введение в специальность». 2. Встреча с выпускниками. 3. Проведение мероприятий в рамках «Неделя специальности». 4. Анкетирование, беседы.	· Заместитель директора по ВР и УР · Заведующие отделениями · Классные руководители · Преподаватели -Социально-психологическая служба

5. Причины и симптомы нарушения адаптации первокурсников.

- отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, где было все знакомо, наблюдалась взаимопомощь и моральная поддержка;
- неопределенность мотивации выбора профессии и недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и учебной деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новом образовательном учреждении;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- конфликтность в группе или с преподавателями в результате неумения конструктивно взаимодействовать с людьми, низкого самоуправления в деловых контактах, слабой критичности мышления;
- отсутствие навыков самостоятельного принятия решения в учебной ситуации, неумение конспектировать материал лекции, статьи, работать с литературой, словарями, справочниками, указателями.

Формы адаптации первокурсников	Нарушения адаптации	Причины нарушений адаптации
Формальная адаптация	Опоздания на занятия, низкие оценки, в том числе в период межсессионного учета и за сессию, чувство психологического дискомфорта, повышенная тревожность	<ul style="list-style-type: none"> • незнание правил, принятых в данном учебном заведении и требований предъявляемых к статусу студента; • неумение осуществлять психологическую саморегуляцию поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием

		<p>повседневного контроля со стороны преподавателей;</p> <ul style="list-style-type: none"> низкая мотивация получения среднеспециального образования; процесс налаживания быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие
Общественная адаптация	<p>Чувство беспокойства, потерянности, одиночества, опустошенности, неудовлетворенности; частые конфликты в группе, между группами, между группой и классным руководителем, с преподавателями</p>	<ul style="list-style-type: none"> переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, где чувствовались взаимная помощь и моральная поддержка; неумение устанавливать отношения в новом коллективе, с новыми людьми; закрытость студента; отсутствие совместной деятельности; низкий уровень сплоченности студенческой группы
Дидактическая адаптация	<p>Узкий кругозор, отказы отвечать на занятиях, частые списывания при самостоятельной работе, низкие текущие оценки, в том числе в период межсессионного учета и</p>	<ul style="list-style-type: none"> неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней; отсутствие навыков самостоятельной работы; неумение конспектировать; неумение работать со словарями с учебной и методической литературой; недостаточный уровень развития учебных умений; пробелы в базовых знаниях

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны в силу поиска способов взаимодействия в новых условиях, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, недостатками воспитания в семье и школе.

Проявления трудностей адаптации первокурсников в колледже и способы их выявления

Трудности адаптации первокурсников в колледже	Способы выявления трудностей адаптации первокурсников в колледже
Недисциплинированность	<p>Анализ рапортов посещаемости групп Сбор сведений о посещаемости</p>
Неустойчивая и низкая успеваемость по учебным	<p>Анализ отметок в межсессионный период учета знаний Сбор сведений об успеваемости у классных руководителей</p>

предметам	и ведущих преподавателей
Конфликтность с сокурсниками и преподавателями	Анализ ситуаций Беседа с классными руководителями и преподавателями Анкетирование групп первокурсников
Наличие беспокойства, плохое самочувствие	Анкетирование и психологическое тестирование студентов первых курсов Наблюдения в ходе занятий, на переменах, в условиях повседневной жизни колледжа Беседы с классными руководителями

6. План мероприятий на период адаптации.

Содержание работы	Сроки	Ответственные
I. Аналитико-диагностическое направление.		
1. Изучение личных дел студентов. 2. Анкетирование родителей. 3. Составление социально-психологического паспорта групп первокурсников. 4. Определение мотивации обучения. 5. Выявление разносторонних интересов, коммуникативных навыков. 6. Определение степени установки на ЗОЖ.	сентябрь декабрь-январь май-июнь	Социально-психологическая служба Классные руководители
II. Организация учебного процесса.		
Взаимодействие с педагогами-предметниками с целью изучения особенностей социально-психологической адаптации к специфике учебных предметов: а) НОТ; б) анализ объема домашнего задания; в) изучение расписания занятий; г) посещение уроков; д) анализ срезовых контрольных работ.	В течение года	Зав. отделениями Председатели ПЦК Классные руководители
III. Организация воспитательной деятельности.		
1. Вовлечение студентов в деятельность секций, кружков, клубов, студий. 2. Ознакомление с действующими кружками и секциями города. 3. Формирование и развитие духовно-нравственных ценностей. 4. Формирование правовых знаний первокурсников. 5. Воспитание гражданина, патриота своей Родины. 6. Формирование навыков ЗОЖ. 7. Формирование эстетических ценностей.	Сентябрь В течение года	Руководитель физического воспитания Педагоги дополнительного образования Классные руководители МОУДОД БЦ «САМ» Заместитель директора по ВР Студенческий совет Методист

8. Привитие трудовых навыков. 9. Участие в мероприятиях в рамках недели специальности, встречи с выпускниками и т.д. 10. Участие в общетехникумовских и городских мероприятиях. 11. Участие в конкурсе «Группа семестра».		Заведующие отделениями
IV. Привлечение органов студенческого самоуправления, орггруппы «Здоровое поколение» к адаптации первокурсников.		
По отдельному плану	В течение года	Студенческий совет Орггруппа «Здоровое поколение»
V. Организация информационного обеспечения студентов нового набора и классных руководителей.		
Печатные варианты рекламной деятельности, положения о конкурсах, газета «Психологический вестник», информация на сайте колледжа, радиолинейка, работа «зазывал» в костюмах, статьи в краевых периодических печатных изданиях «Твой журнал», «Молодежь Ставрополя», «Молодежная газета».	В течение года	Студенческий совет Редакция стенной студенческой газеты, редакция радиогазеты
VI. Взаимодействие с родителями.		
1. Родительские собрания (групповые, общетехникумовские). 2. Индивидуальные консультации. 3. Взаимодействие родительского комитета группы и колледжа со всеми структурными подразделениями.	В течение года	Классные руководители Заведующие отделениями Социально-психологическая служба Заместитель директора по ВР Члены родительского комитета
VII. Организационные мероприятия по адаптации студентов к новым жилищно-бытовым условиям проживания в общежитии.		
1. Вселение в общежитие. 2. Контроль за соблюдением правил проживания в общежитии.	Сентябрь-октябрь В течение года	Классные руководители Заведующие отделениями Воспитатель общежития Комендант общежития Социальные педагоги
VIII. Социально-психологическое сопровождение студентов, родителей.		
По отдельному плану	В течение года	Социально-психологическая служба
IX. Контроль за реализацией программы адаптации первокурсников к системе среднего профессионального образования в ГБОУ СПО «Региональный многопрофильный колледж»		
	В течение года	Администрация Заместитель директора по ВР

Ожидаемые конечные результаты:

На первом этапе - приспособленность студентов к новой образовательной среде без ощущения внутреннего дискомфорта и бесконфликтное сосуществование с данной образовательной средой.

При выпуске: адаптированная, социализированная, конкурентоспособная личность.

Приложение 1.

Методические материалы для эффективной адаптации первокурсников (классному руководителю)

Что такое адаптация

Обычно необходимость адаптации возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения. Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной.

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности.

Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в колледж.

Не менее важным оказывается процесс адаптации для педагогов, который, не зная студентов, не может успешно привлекать их к самоуправлению и самообслуживанию, индивидуализировать и дифференцировать обучение. Наконец, необходимо корректировать собственную педагогическую позицию относительно группы и отдельных ребят.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в колледже, процесс адаптации, так или иначе, идет.

Специфика адаптационного периода студентов первокурсников.

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности. Становятся как никогда потребности в общении и одновременно в обособлении. Общаясь друг с другом, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я», как собственными глазами, так и глазами других.

Первый этап адаптационного периода первокурсников (он проходит примерно 4 дня) начинается со знакомства студентов друг с другом. Представления проходят в малых группах. Чтобы интенсифицировать процесс знакомства, вся последующая работа происходит уже в группах иного состава. Такая «плавающая» структура групп предоставляет возможность личного контакта с наибольшим количеством одноклассников.

Важным условием принятия студентами друг друга оказывается непосредственное участие во всех процедурах мастера.

Второй этап адаптационного периода связан с актуализацией мотивации обучения в колледже и выявлении ожиданий студентов на последующий период учебы.

Определяющим в данной ситуации является способность первокурсника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя. И даже если студенты окажутся пока не готовы к подобной постановке вопроса, стоит пробудить у них желание поразмышлять по этому поводу. Эта часть работы проводится преимущественно в форме самоисследования (Что я могу сделать для того, чтобы...? Что я больше всего ценю в себе и других людях? Как я могу повлиять на...? От чего, прежде всего зависит мой

собственный успех? И др.). Важно, чтобы у ребят была возможность поразмышлять самостоятельно над значимыми вопросами, а также соотнести полученные результаты с представлениями сверстников. Педагог обобщает анонимные ответы студентов, дифференцирует их по значимым основаниям и предлагает результаты своего исследования.

Вторая часть этого этапа связана с полоролевым взаимодействием. Для данного возраста характерен рост интереса к противоположному полу и более персонифицированное половой роли юноши и девушки. Поэтому мы предлагаем студентам задания, в ходе которого они приобретают опыт такого взаимодействия.

Третий этап адапционного периода посвящен решению задач на групповое взаимодействие, на поиск вариантов сотрудничества группы с целью достижения определенного результата. Студентам могут быть предложены или остроумные математические задачи, или проблемные ситуации типа «Кораблекрушение», «Необитаемый остров», которые затем они анализируют (что помогло продуктивному взаимодействию, что помешало, как целесообразно действовать в подобных ситуациях). Затем можно предложить нарисовать коллективный автопортрет группы.

Ход.

1 упражнение на групповое сплочение «Комплимент» - 10 мин.

Цель: дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме того я еще и ...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом, образуют новые пары.

Обсуждение:

-какие чувства Вы испытывали, когда оказывали друг другу знаки внимания?

- что Вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали Вам?

- **легко ли Вам было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом? Почему?**

Занятия и игры для организации активного взаимодействия первокурсников.

1-й этап адаптации

1. Игра «Времена года».

Группа делится на 4 подгруппы – по временам года, когда ребята родились. Каждая группа занимает свой стол. На столе лежат фломастеры, карандаши, бумага, шаблоны для визиток и булавки. Всем подгруппам предлагается общее задание:

- Подготовить визитки, на которых участники понравившимся цветом пишут имя, которым они хотели бы, чтобы их называли в группе;
- Каждому прикрепить свою визитку к одежде;
- Подобрать к каждому имени прилагательное или эпитет (для этого человека), начинающееся на ту же букву (важно, чтобы был услышан каждый из вашей подгруппы)
- Каждой подгруппе нужно найти что-то общее, объединяющее всех (любимые занятия, пристрастия, личностные качества и т.д.);
- Подготовить представление своего времени года и представить его всей группе.

2.Игра «Перепутаница»

Все встают в круг как можно ближе друг к другу и правой рукой берут любую руку стоящего напротив. Все то же самое повторяют левой рукой. Получается путаница. А затем, не разнимая рук, пытаются распутаться.

Если проходит много времени, а распутаться не удастся, интерес к игре пропадает, то игру необходимо прекратить.

3. Игра «Диалог с помощью мяча».

Все садятся в круг, у ведущего - небольшой мячик. Ведущий, кидая мяч любому, задает какой-нибудь вопрос, например:

- если бы тебе удалось поймать Золотую рыбку, то какие 3 желания ты бы ей загадал?
- какие 3 самые необходимые вещи ты возьмешь на необитаемый остров?
- у тебя есть сапоги скороходы, куда бы ты хотел попасть?

Тот, кто получает мячик, отвечает на заданный вопрос, а потом бросает мячик дальше, задавая свой вопрос

4. Самоисследование «Каждый в своем уголке».

Каждый студент берет 2 листа бумаги и ручку, находит уединенное место для работы.

Действуют следующие договоренности:

- работы можно не подписывать;
- по желанию работы будут возвращены;
- работы будут обобщены и проанализированы.

Инструкция:

1. на первом листе бумаги нарисуйте 5-6 или более геометрических или абстрактных фигур. На втором листе бумаги записывайте вопросы к самому себе, возникающие по ходу работы, а также слова, характеризующие ваше настроение при работе. Этот лист останется у вас.

2. на рисунке с фигурами необходимо выполнить следующее.

2.1. внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: « Я хочу, чтобы период моего обучения в колледже...» ответов может быть много, но начало предложения одно.

2.2. пронумеруйте по значимости для вас свои ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные- цифрами 2, 3, 4, и т.д.

2.3. по контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: « Это возможно, если.. »

2.4. ярче выделите те фигуры, где все зависит лично от вас.

2.5. от каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос « Кто или что может мне в этом помочь?»

5. Игра « Угадай-ка».

Группа произвольно делится на команды по 5 человек. Каждая команда тянет листочек с заданием. Требуется изобразить один из предметов:

Учебник;

- Контрольную работу;
- Дневник в конце учебного года (зачетка);
- Классный журнал;
- Конспект;
- Шпаргалку;

Получив листочек, команда готовится и представляет свой предмет, а другие пытаются отгадать его.

2-й этап адаптации.

Микроисследование « Живая анкета».

Ведущий развешивает пять листов разного цвета на стенах. На каждый вопрос ведущего даются четыре варианта ответа. Каждому ответу соответствует свой цвет. Если участника анкеты не устраивает ни один из ответов, то он выбирает пятый альтернативный.

Инструкция:

Пусть каждый выберет ответ и встанет рядом с обозначенным цветом.

Вопросы и варианты ответов

1. мое настроение сегодня похоже на:

- осеннее ненастье;
- занудную мыльную оперу;
- ситуацию, когда отменили последний урок;
- на поход в лес за грибами;
- альтернатива.

2. больше всего мне нравится проводить свое время:

- в тусовке;
- на дискотеке;
- в тишине;
- у телевизора или с компьютером;
- альтернатива.

3. мне нравится в других людях;

- раскрепощенность;
- доброжелательность;
- смелость, желание рисковать;
- способность постоять за себя;
- альтернатива

4. Я считаю, что учеба в колледже мне нужна для того, чтобы:

- пережить тяжелое время;
- получить базу знаний;
- быть вместе с друзьями;
- чтобы не приставали родители;
- альтернатива.

После каждого вопроса дается некоторое время на перемещения и несколько минут для фиксации каждым участником своей позиции.

После ответа на последний вопрос ребятам предлагается поработать в группах, которые сложились на данный момент.

Каждая группа садится в круг. Всего образуется 5 кругов. У каждой группы есть ватман и фломастеры. На ватмане надо изобразить (нарисовать, начертить или написать) групповое понимание своего ответа на четвертый вопрос.

Затем каждая группа поясняет, что представляла каждая группа.

2. «Полоролевая дискуссия»

Группа разделяется на подгруппу девушек и подгруппу юношей.

Подгруппы сидят кругом и отвечают на вопросы ведущего, причем ответов может быть несколько даже от одной группы.

- что больше всего вы цените в девушке?
- что больше всего вы цените в юноше?
- что труднее всего в общении с девушкой?
- что труднее всего в общении с юношей?
- что проще всего в общении с девушкой?
- что проще всего в общении с юношей

3-й этап адаптации.

1. «Общий рисунок».

Группе предлагается разделиться на пары: юноша – девушка (если есть такая возможность). Каждой паре выдается лист бумаги и одна ручка на двоих. Задание парам: сделать общий рисунок. Можно предложить нарисовать конкретный рисунок – дерево или птицу. После выполнения задания проводится обсуждение: кто как себя чувствовал во время работы?

2. Создание визитной карточки группы.

Каждому студенту дается ручка и листок бумаги, на котором он в произвольной форме отвечает на 2 вопроса: «Что нового я узнал о своей группе?» и «Какая она- наша группа?» Следующий этап работы – объединение в пары и подготовка общей визитки. Затем пары объединяются в «четверки», «четверки» объединяются в «восьмерки» и т.д. В итоге группа выдает конечный продукт – свою визитную карточку.

3. Рисунок «Автопортрет нашей группы»

На столе лежит ватман. Каждому студенту предлагается выбрать 2 цветных фломастера. Задание: нарисовать совместными усилиями «автопортрет» нашей группы. После окончания рисунка студентам предлагается придумать название, затем происходит представление рисунка, где каждый высказывает свое мнение о нем.

Возможные задачи первого родительского собрания.

- Снять некоторое напряжение родителей, вызванное опасениями, связанными с предстоящим учебным годом и индивидуальными трудностями ребенка;
- Поделиться с родителями впечатлениями мастера об атмосфере в группе, его особенностях, трудностях;
- Выявить ожидания родителей по поводу обучения ребенка в колледже и соотнести их с ожиданиями педагогов;
- Определить трудности родителей в общении с ребенком, в его воспитании;
- Договориться о способах взаимодействия мастера с родителями в течение года, о единых требованиях, продиктованных правилами колледжа.

Приложение 2.

Рекомендации классному руководителю 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, сообразное 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 классный руководитель, общее направление функционирования которого состоит в целенаправленной организации и координации учебной и внеучебной деятельности студентов.

Конкретно же, важнейшими задачами в деятельности Кл. руководителя 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 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, классный руководитель 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, Кл. руководитель выступает посредником между студентом и преподавателем, и основная цель данного посредничества состоит в создании такого имиджа Кл. руководителя, 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 кл. руководителя 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 кл. руководители 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.

Приложение 3.

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

Приложение 4.

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 пробовать 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 зала».

Приложение 5.

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.