



УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОБУ «ВПМТ»

Мельников О.М.

«26»

августа

20 20 г.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В КОГПОБУ «ВПМТ»

Срок реализации 2020-2021 уч.г.г.

Составитель:

Еремеева Юлия Николаевна,
педагог-психолог

Одной из наиболее важных проблем обучения в современной образовательной организации является адаптация организма не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене окружающей социальной и психологической среды учащихся.

Адаптация – это активный процесс, в ходе которого личность вырабатывает как приспособительные формы поведения в сфере образования и общения, так и формы активного участия в общественной жизни. Процесс адаптации личности происходит всегда, когда человек вступает в длительное, устойчивое взаимодействие с новой социальной средой.

Адаптация к образованию включает социально-психологическую адаптацию. Адаптация студента в учебном заведении является важным составным элементом в системе учебной деятельности. По причине того, что процесс адаптации чрезвычайно динамичен - 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. Изучение механизмов и закономерностей адаптации учащегося в разнообразных учебных условиях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Большую роль играет социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у учащегося требуемого уровня в учебной деятельности; от того насколько быстро и легко проходит адаптация, насколько больше отдача сил, энергии и интеллекта от учащегося.

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 учащихся первого курса в первые месяцы обучения в образовательном заведении является актуальной проблемой.

Цель программы: диагностировать уровень социально-психологической адаптации учащихся первого курса к обучению, провести мероприятия направленные на повышение уровня адаптации студентов групп нового набора.

Задачи:

1. Исследовать психологическое состояние учащихся в процессе адаптации;
2. На основе диагностики предложить классным руководителям, преподавателем рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на учащихся;
3. На родительских собраниях рассказать о социальной адаптации и дать соответствующие рекомендации;
4. Провести тренинг, способствующий повышению уровня адаптации к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки студентов-первокурсников;
5. Провести повторное исследование в конце учебного года.

Объект исследования: особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в техникуме.

Предмет исследования: психологическое состояние учащихся 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, психологического тренинга, работы с классными руководителями, преподавателями и родителями.

Критерии результативности:

1. Уровень тревожности.
2. Степень социальной адаптации.
3. Уровень самооценки.
4. Уровень общительности.

Используемые методы и методики:

Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Эмпирические методы: Метод определения социальной адаптации (А.Антоновский), Методика определения уровня тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского), Методика определения самооценки личности (Ю.И. Киселев).

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

Основные этапы программы:

№ этапа	Вид работы	Время проведения
1.	Диагностика уровня адаптации учащихся первого курса к условиям обучения в техникуме. Приложение 1.	Сентябрь
2.	Выступление на МО классных руководителей. Промежуточные итоги адаптации студентов 1 курса. Рекомендации.	Октябрь
3.	Проведение мероприятий в рамках «Недели адаптации». Приложение 2.	Октябрь
4.	Работа с родителями. Приложение 3.	Ноябрь
5.	Ознакомление учащихся с рекомендациями. Приложение 4.	Декабрь
7.	Индивидуальное консультирование учащихся, имеющих трудности в адаптации, родителей, преподавателей работающих с данными учащимися	В течение года
8.	Повторная диагностика	Май

Приложение 1

Диагностируемый параметр	Методика
Социальная адаптация	Метод определения социальной адаптации человека А. Антоновского
Уровень общительности	Методика оценки уровня общительности тест В.Ф. Ряховского
Уровень самооценки	Методика определения самооценки личности Ю.И.Киселева
Уровень тревожности	Методика определения уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

План событий для студентов-первокурсников проводимых в рамках мероприятия «Неделя адаптации» (16-23 ноября)

1. Конкурс фотографий групп «Мы - студенты ВПМТ!»;
2. Виртуальная экскурсия по техникуму;
3. Посещение музея ВПМТ (история, традиции техникума);
4. Акция «Мои ресурсы».

Родительское собрание на тему: «Адаптация учащихся–первокурсников к новым условиям жизнедеятельности»

Цель: 1. Показать родителям первокурсников основные трудности, которые испытывают их дети в техникуме в первые месяцы обучения.

2. Предложить рекомендации, которые помогут им поддержать детей в трудный для них период.

Примерное содержание беседы

Поступив в техникум, молодой человек сталкивается с рядом новых сложных проблем: адаптация к условиям учебы, к требованиям учебного процесса, бытовые и материальные трудности и прочие.

Первокурсники пытаются понять «куда я попал» и «кто меня окружает». Учащийся должен очень быстро сориентироваться и с новых позиций освоить способы и методы учебной деятельности, поняв систему норм и правил, существующих в техникуме и в его учебной группе, разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе, преподавателям.

Студент-первокурсник испытывает особые трудности в учебной жизни. Он еще не знает, как быть с обрушившейся лавиной информации, еще страшится неизвестности экзамена, еще плохо усвоил нормы новой жизни. Это приводит к тому, что у некоторых наиболее тревожных и эмоционально неустойчивых первокурсников могут возникать даже нервно–психические срывы. Но таких срывов все же немного. (Вообще лишь четверть всех учащихся жалуется на какое–либо ухудшение психического состояния, вызванное перегруженностью учебной работой).

Определенное перемещение с одного обжитого места на другое (в данном случае поступление в техникум) – необходимость оказаться в непривычном окружении на определенное время, накладывает большую психофизиологическую нагрузку на организм человека.

Для части учащихся возникает непростая проблема проживания в общежитии или проблема проживания в съемной квартире (комнате). Для многих во всем мире это нормальное явление. Главное здесь сохранение чувства собственного достоинства, а в основе такого чувства – увлеченность любимым делом. Увлеченный человек всегда вызывает уважение даже у людей, далеких от культуры.

Положительно влияющие факторы, такие как: целенаправленность, вера в собственные силы, личностные качества, соответствующие выбранной будущей профессии и другие, способствуют наиболее быстрой

и удачной адаптации учащихся, облегчает процесс вхождения в коллектив и так далее.

Рекомендации родителям.

Психологическая поддержка учащихся.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки подросток испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение учащегося, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы поддержать, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в техникуме.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка взрослым ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей и возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его

достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;
- помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1.Опираться на сильные стороны ребенка.
- 2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.
- 3.Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- 4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- 5.Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- 6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- 7.Уметь взаимодействовать с ребенком.
- 8.Принимать индивидуальность ребенка.
- 9.Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
- 10.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:

- 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.

Слова разочарования:

-Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Таким образом, детям просто необходима ваша поддержка.

Рекомендации

Учащимся по организации своей учебно–профессиональной деятельности в ходе обучения в техникуме.

Данные рекомендации сформулированы в результате анализа полученных данных о социальной адаптации к обучению в техникуме исследуемых учащихся первого курса, которые помогут им наиболее удачно адаптироваться в учебном заведении и избежать проблем, связанных с различными психологическими трудностями.

1. Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно–профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» учащихся. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение – это и одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более что главный предмет для любого – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

2. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема. Постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если найдутся хотя бы несколько таких учащихся, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством.

- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

3. Правила конспектирования:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.
- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.
- Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.

Как планировать свою деятельность

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Чтобы последовать всем этим советам, нужно приложить немало усилий и иметь терпение и волю. Довольно часто мы не можем победить свою лень или справиться с другими негативными характеристиками. Воспитание воли и умений сознательно регулировать свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных.
2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

4. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям.

Занятие 1. Самопрезентация. Правила работы в группе

Цель: создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; выработка норм работы в группе, вхождение в игровой стиль взаимодействия.

Примерное содержание занятия

I. Представление себя. Все участники сходятся в круг, им предлагается представиться и рассказать о себе, своих ожиданиях, связанных с учебой в институте и студенческой жизнью, о будущей профессии.

Каждый участник должен взять лист бумаги, написать в верхней части листа свое имя, затем разделить его на две части вертикальной чертой. Левую отмечаем знаком «+», а правую «-». Под «+» перечисляется то, что особенно нравится (в природе, людях, в себе и т.д.), а под знаком «-» то, что особенно неприятно для каждого в окружающем его мире. Затем все зачитывают свои записи вслух (можно положить эти листочки к груди и медленно ходить по комнате, останавливаясь и читая записи друг у друга).

II. Сообщение преподавателя об основных задачах курса и методах работы. Данная информация содержится во введении к пособию.

III. Совместная выработка правил работы в группе. Студентам предлагается подумать и определить для себя условия, при которых общение в группе будет наиболее продуктивным и комфортным (5-6 мин). Далее следуют обсуждение в группе и выработка коллективных правил.

Преподаватель вносит дополнения, предлагает следующие уже опробованные нормы группового взаимодействия:

1) общение по принципу «здесь и теперь». Полное включение в работу группы. Концентрация внимания на том, что происходит «здесь и теперь»;

2)отказ от общих рассуждений. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях;

3)атмосфера доверия, эмоциональной близости и теплоты, доброжелательности между членами группы;

4)свободное и открытое выражение своих чувств, возникающих под влиянием происходящего;

5)деятельная позиция в общении — готовность к активному участию в происходящем, желание идти на риск, чтобы лучше познать себя, других;

6)соблюдение конфиденциальности — готовность не выносить содержание общения за пределы группы.

IV. Упражнения на углубление знакомства и установление эмоциональных контактов.

Упражнение 1. «Хорошо ли мы знаем друг друга?»

Все студенты (слушатели) по команде преподавателя должны быстро построиться в шеренгу: а) по росту; б) по алфавиту (первой букве имени или фамилии); в) по цвету глаз или волос и т.д.

Упражнение 2. «Девиз».

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они выбрали себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет — соответствовать его характеру.

Упражнение 3. «Свободный рисунок».

Всем членам группы выдаются листы бумаги и карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, чтобы это было выражением собственных чувств, переживаний.

После того как задание выполнено, организуется импровизированная выставка рисунков. Можно смешать рисунки все вместе, а затем предложить группе рассмотреть каждый рисунок и определить, кому он принадлежит, или предложить автору прокомментировать свой рисунок, обратив особое внимание на ощущения, которые возникали в процессе творчества.

Упражнение 4. «Запомни лицо».

Все садятся в круг. Преподаватель просит всех внимательно посмотреть на лица остальных участников, и по истечении 2-3 мин закрыть глаза. Каждый должен с закрытыми глазами постараться представить себе лица других членов группы.

В течение 1-2 мин. нужно зафиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить, и открыть после этого глаза.

Спустя какое-то время повторить упражнение. Все это следует делать в полной тишине и только позже поговорить о своих ощущениях и переживаниях.

V. Рефлексия: обмен впечатлениями в группе, анализ своего состояния до начала занятия и в момент его завершения.

VI. Создание творческих групп для работы над темой следующего занятия.