

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
«Ярославский автомеханический колледж»

**Особенности процесса адаптации студентов-
первокурсников к условиям обучения в колледже**

Методическая разработка

Мокина Светлана Леонидовна,
старший методист ГПОУ ЯО
"Ярославский автомеханический
колледж"

Научный руководитель:
Назарова Инна Григорьевна,
ГООУ ЯО
«Институт развития образования»

Ярославль

2014

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Введение.....	3
2. Глава I. Сущность и содержание процесса адаптации студентов нового набора.....	4
1.1. Теоретические аспекты изучения процесса адаптации студентов – первокурсников	4
1.2 Психолого-педагогическое сопровождение студента первого курса в системе СПО в процессе его адаптации	7
1.3 Требования к условиям адаптации студентов первого курса колледжа	10
1.4 Анализ факторов, влияющих на дезадаптацию студентов первого курса колледжа.....	11
3. Глава II. Результативность применения системы адаптации студентов первого курса колледжа	12
4. Заключение.....	22
5. Список литературы.....	24
6. Приложение.....	25

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время приоритетом общества и системы образования является формирование у вступающих в социум молодых людей способности самостоятельно решать встающие перед ними задачи, реализуя свой внутренний потенциал. Для обучения нового поколения специалистов нужны действенные формы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Требования Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к результату выражены в форме компетенций, которыми должен обладать выпускник, освоивший программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ). Формирование общих компетенций способствует развитию личностных качеств обучающегося, активному и успешному встраиванию молодых людей в социум в соответствии с выбранными ими ценностями.

Согласно с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» основными задачами среднего специального учебного заведения являются:

- а) удовлетворение потребностей общества в специалистах со средним профессиональным образованием;
- б) формирование у обучающихся гражданской позиции и трудолюбия, развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности[1].

Одним из условий формирования и развития в учебном процессе востребованных обществом личностных качеств обучающегося, является организация эффективной работы по адаптации студентов первого курса.

Работа по адаптации студентов нового набора должна сопровождаться методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

В связи с этим **целью** настоящей работы является разработка методического обеспечения для создания условий успешной и быстрой адаптации студентов первого курса.

С учетом поставленной цели необходимо было решить следующие **задачи**:

- раскрыть сущность адаптации студентов-первокурсников;
- познакомиться с опытом организации работы ведущих образовательных учреждений по адаптации студентов-первокурсников;
- разработать и представить методические рекомендации для организации работы по адаптации студентов-первокурсников;
- провести анализ результатов работы по адаптации студентов-первокурсников

ГЛАВА 1. СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ НОВОГО НАБОРА

1.1 Теоретические аспекты изучения процесса адаптации студентов-первокурсников

Адаптация, как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. [11]

Профессиональная адаптация - это прежде всего приспособление, привыкание человека к требованиям специальности, усвоение им производственно-технических и социальных норм поведения, необходимых для выполнения трудовых функций и к новым для него условиям труда. Разновидностью профессиональной адаптации является производственная адаптация - приспособление к условиям конкретного труда в данной производственной группе.[12]

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей обучения в ССУЗе.

Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. приспособление к новой системе обучения.
2. приспособление к изменению учебного режима.
3. вхождение в новый коллектив.

Успешное завершение адаптации студентов-первокурсников связано с внедрением формы взаимодействия со студентами на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- психологическом – развитие мотивации к обучению данной специальности, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Специфика первого курса не у кого не вызывает сомнений, первый из пяти лет, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется Студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений.[11]

К факторам, влияющим на адаптацию студентов-первокурсников, относятся:

1. социально-демографические: пол, возраст, образование, социальное положение;
2. социально-психологические: уровень притязаний, готовность студентов, быстрота ориентации в новой социальной среде, самоконтроль, умение действовать рационально, коммуникабельность, восприятие самого себя;
3. социологические: заинтересованность в качестве обучения и воспитания, наличие установки на повышение уровня образования;

4. общая образованность: уровень (степень) интеллектуального развития, готовность к саморазвитию, гибкое мышление, умение логично мыслить, анализировать;

5. психологические особенности: умение взаимодействовать с другими людьми, приспособляемость, уверенность в себе;

6. система ценностных ориентаций: социальная значимость, престиж будущей специальности, возможность самосовершенствования и самоутверждения;

7. организация учебно-воспитательного процесса: формирование конкретных знаний, умений и коммуникативных навыков.[12]

Различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в колледже:

- адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов-первокурсников к новому окружению, к структуре среднего специального учебного заведения, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;

- социально-педагогическая адаптация или общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

- адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в колледже.

Адаптация формальная

Бывшие школьники, поступающие в колледж, только на пути к самоопределению. Многие осознанно выбрали специальность, по которой хотели бы получить образование и трудиться в будущем, но есть и студенты, у которых жизненные планы не определены. От того, как произойдет приобщение личности к новым условиям вхождения в социальную среду, насколько будут преодолены трудности с приобретением профессиональных навыков (при отсутствии навыков самостоятельной работы), зависит, как сформируется у студентов умение найти способы самореализации не только в рамках профессии. Зачастую современные студенты - это дети, обделенные вниманием учителей, так как они не «выдали результата», чаще всего – с ослабленным здоровьем и с психологическими проблемами, главные из которых – затруднение в общении, неуверенность в своих силах, отсутствие привычки заниматься систематически.

Адаптация студентов к обучению в среднем учебном заведении имеет свои особенности. Вхождение молодых людей в профессиональную систему обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требует от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма, у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям.

Социально-педагогическая адаптация

Социально-педагогическая адаптация студентов – первый этап формирования творческой личности как субъекта профессиональной деятельности. Приходя в колледж получить специальность и изучая различные дисциплины, студенты, должны приобретать нечто более значимое, чем знания по конкретным предметам – это уверенность в себе, развитые речь и мышление, память, коммуникабельность, ответственность, стремление к самообразованию. На первом курсе решаются задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни.

Адаптация дидактическая

Специфика процесса адаптации в колледже определяется различием в методах обучения и в его организации в средней школе и колледже, что порождает своеобразный отрицательный эффект – дидактический барьер.

- Первокурсникам не хватает различных навыков и умений, которые необходимы в ССУЗе для успешного овладения специальностью. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к условиям обучения в колледже. Многими это достигается слишком большой ценой. Отсюда и не всегда высокая успеваемость на первом курсе.

- Одной из причин низких темпов адаптации студентов является несогласованность в педагогическом взаимодействии между преподавателем и студентом при организации способов учения. Трудности адаптации – это не что иное, как трудности совмещения усилий преподавателя и студента при организации способов учения.

Результаты адаптации находят выражение в разной степени адаптивности, которая может выражаться в следующем:

- ✓ психологической идентификации - внутреннем принятии всех норм и требований, существующих, в учебном заведении; полном включении своих возможностей в учебную деятельность, в жизнь коллектива студенческой группы;

- ✓ приспособлении к учебной деятельности - внешнем соблюдении основных норм и требований учебного заведения (во избежание неприятностей), приспособлении к нормам учебной деятельности (официальным и неофициальным) при внутреннем неприятии части их; неполном включении своих возможностей в процесс обучения и получения специальности;

- ✓ психологической дезадаптации - полном внутреннем неприятии интересов, задач и требований учебного заведения при внешней демонстрации их принятия.[7]

1.2 Психолого-педагогическое сопровождение студента первого курса в системе СПО в процессе его адаптации

Развитие личности профессионала строится на формировании как профессиональных, так и общих компетенций, таких как развитие личностных характеристик, активизирующих интерес к изучению выбранной специальности; формирование правильного понимания сущности профессионального самоопределения; развитие мотивации к профессиональной деятельности, профессиональному становлению. [7]

Помощь первокурснику состоит в информировании его о возможностях, которыми он располагает, обучаясь в средне специальном учебном заведении. Для этого используются активные формы проведения занятий и привлечение к работе с группой тех преподавателей, кто может помочь сформировать у студентов определенные знания и навыки по направлениям:

- ✓ организационно-ознакомительное - дать информацию о расположении кабинетов в колледже, познакомить с администрацией и структурой учебного заведения и т.п;
- ✓ социально-практическое - организовать встречи с успешными выпускниками колледжа.;
- ✓ социально-правовое - ознакомить с общественными структурами, защищающими их интересы в колледже;
- ✓ медико-нравственное - ознакомить с условиями медицинского обслуживания;
- ✓ учебно-методические - ознакомить с общей перспективой обучения в течение 2-4 года, программами и направлениями подготовки;
- ✓ социально-психологическое - исследовать индивидуальные особенности студентов, выделить актив группы, развить коммуникативных навыков, привлечь к тренингам и прочее.[12]

Адаптация студентов к новым условиям обучения в колледже - это сложный процесс и именно поэтому помочь первокурснику взрослеть, особенно тем, кто в этом нуждается, в первую очередь может помочь классный руководитель. Во внимании и доверительной беседе нуждаются, прежде всего, те, кто испытывает трудности адаптации, и по своим личностным, характерологическими особенностям склонен к рискованному поведению.

Сигналом необходимости оказания психологической поддержки должны служить признаки утраты эмоционального благополучия как в учебе, так и в общении. Оказать психолого-педагогическую поддержку студенту, находящемуся в затруднительном положении, означает:

- ✓ снять беспокойство, успокоить для того, чтобы человек смог анализировать и правильно оценить сложившуюся ситуацию, но это возможно лишь после того, как он справится со своими переживаниями;
- ✓ доверительный разговор о проблемах студента. В ходе разговора недопустимо использовать запугивание и оскорбления, провоцирующие к большему намерению действовать деструктивным образом;

✓ не подавлять ни силой, ни авторитетом, ни знаниями, ни умениями, ни возрастом. Нужно показать студенту, что классный руководитель вместе с ним, а не против него;

✓ ориентироваться на возможности студента;

✓ в отношениях со студентом классный руководитель должен стараться не навредить ему.

✓ использовать критику только по отношению к действиям, способам выполнения задания, а не применять ее к личности. Сфера поведения, суждений, отношений - это личностная сфера;

✓ в ходе разговора преподаватель должен уметь снимать ощущение безысходности, используя для этого приемы планирования, или побуждение к словесному оформлению и проговариванию планов предстоящих действий;

✓ при беседе классный руководитель должен показать, что он в состоянии помочь студенту.

В процессе психолого-педагогического сопровождения необходимо, относиться положительно и объективно к любому студенту, так как отношение является нормализующей сферой взаимодействия. Человек благополучен, если он уверен в себе, эмоционально стабилен, не омрачен тяжелыми переживаниями.[12]

1.3 Требования к условиям адаптации студентов первого курса колледжа

В традиционном плане адаптация студентов первого курса рассматривается как совокупность трех аспектов, отражающих основные направления деятельности студентов:

– адаптация к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.);

– адаптация к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);

– адаптация к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).[7]

В реальной жизни эти аспекты неразрывно связаны между собой.

Поступив в новое учебное заведение, молодой человек уже имеет некоторые сложившиеся установки, которые при начале обучения начинают изменяться. Новая обстановка, новый коллектив, новые требования, неумение распорядиться "свободой", денежными средствами, коммуникативные проблемы и многое другое приводят к возникновению психологических проблем, проблем в обучении, общении с сокурсниками, преподавателями.

Процесс адаптации студентов-первокурсников может осуществляться более эффективно, если:

1. осуществляется психолого-педагогическая поддержка студента-первокурсника с использованием личностно-ориентированного подхода;
2. четко определяются субъекты адаптации, их функции и задачи;
3. обеспечивается взаимодействие управленческих структур колледжа, студенческого сообщества.

Процесс социальной адаптации личности в достаточной степени еще не исследован. Но это важно сделать именно сейчас, когда студенческий социум подвержен множеству различных влияний извне.

Одной из эффективных форм психолого-педагогической поддержки студента-первокурсника является классное руководство.

От классного руководителя группы во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы.

Основными направлениями комплексной системы организационно-педагогических мер, которые позволяют классному руководителю оптимизировать работу и быстрее достичь необходимых результатов, являются:

1. проведение работы по ознакомлению студентов с особенностями учебно-воспитательного процесса в колледже, профессиональному ориентированию;
2. ознакомление классного руководителя с социально-демографическими характеристиками студентов, изучение черт характера, уровня знаний и общественной активности;
3. изучение формирующейся системы межличностных отношений;

4. развитие у первокурсников недостающих организаторских умений и навыков;

5. оказание помощи в научной организации труда студентов;

6. оказание помощи студентам в организации самовоспитания.

Основными задачами классного руководителя на начальном этапе формирования профессиональных интересов являются:

– выявление у студентов мотивов поступления в колледж, степени понимания специфики и характера получаемой специальности;

– определение степени сознательности выбора учебного заведения и специальности, диагностика данных, которые могут и должны быть развиты в процессе подготовки будущих специалистов.

Классному руководителю необходимо главное внимание уделить активному ознакомлению студентов с требованиями, предъявляемыми специальностью к личности специалиста. Представляется также необходимым развитие познавательного интереса к научным и профессиональным требованиям через организацию внеучебной деятельности студентов – основной формы работы классного руководителя.

Общеизвестно, что успешность адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Каждый классный руководитель должен уметь использовать удобные и легкие в обработке методики диагностики.

Кроме того в целях стимулирования процессов микрогрупповой дифференциации необходима организация коллективных форм совместного досуга, содержащего помимо всего прочего психологические игры и упражнения, ориентированные на создание благоприятного психологического климата в группе и духовное развитие личности.[11]

1.4. Анализ факторов, влияющих на дезадаптацию студентов первого курса

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов первого года обучения возникают трудности.

В связи с этим у подростков легко возникают нарушения адаптации, что может стать пусковым механизмом различных патологических процессов.

Подростковый возраст не случайно называют «трудным»: становление характера, переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, новая ситуация взрослости, ориентация на общение со сверстниками – все это обнажает и заостряет слабые стороны личности, делает ее особенно уязвимой и податливой неблагоприятным влияниям среды и предрасполагает к риску возникновения дезадаптации.[11]

Очень часто мы сталкиваемся с неумением студента-первокурсника выстраивать межличностные отношения, что приводит к нетерпимости, агрессивности, что можно проследить, наблюдая количество пропусков занятий по болезням самого разного вида.

Студент часто не может адекватно воспринимать учебную ситуацию, требования преподавателей. Снижается эффективность обучения, появляется неудовлетворенность собой, формируется тип неудачника, жертвы. А увеличение количества времени, уделяемое обучающимся формальному обучению, заставляет сужать сферу интересов, что, в свою очередь, ведет к тому, что в дальнейшем молодой специалист может оказаться в узком профессиональном «коридоре».

Исследования показывают, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что у них не сформированы такие черты личности, как: готовность к учению; способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности; умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки. Приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения. У них недостаточно развито стремление к самообразованию и самовоспитанию.

Одной из главных причин, затрудняющих адаптацию к условиям обучения в колледже - неумение планировать свое время и деятельность.

Система обучения в колледже в значительной степени рассчитана на высокий уровень сознательности, построена на интересе студентов, ибо формально в ней отсутствует жесткая система ежедневной школьной проверки, «страх» перед учителем, необходимость ежедневно готовить «уроки». Некоторые студенты, выдержав сложный и трудный вступительный конкурс, потом оказываются неподготовленными к ответственному отношению к учебе. «Берут в руки гитару» и забывают о занятиях. [12]

Итак, к факторам, отрицательно влияющим на адаптацию студента, относят:

- лимит времени;
- состояние стресса;
- состояние повышенной тревожности;

- неумение себя организовать;
- слишком сильная или слишком слабая мотивация;
- неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами;
- страх;
- конформизм (соглашательство);
- 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.[13]

В связи с вышесказанным важно, не ограничиваясь общей благоприятной картиной достаточно хорошего социального самочувствия студентов-первокурсников и их удовлетворенностью студенческой жизнью, более конкретно рассмотреть степень их удовлетворенности разными сторонами этой жизни: учебным процессом (набор и содержание учебных дисциплин; организация учебного процесса, качество преподавания, личные результаты первой сессии); социально-психологическими отношениями (в группе, с преподавателями); условиями для учебных занятий (обеспеченность учебно-методической литературой, техническая оснащенность аудиторий), бытовыми условиями (в колледже, условиях питания), условиями для полноценного досуга, занятий спортом, художественным творчеством.[11]

ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ НОВОГО НАБОРА

По результатам тестирования, проведенного в ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж", студенты на базе основной школы выбирают обучение в колледже:

- 23% - хотят быть самостоятельными,
- 30% - не были успешными в школе,
- 20% - боятся ЕГЭ и того, что их аттестаты после 11-го класса, будут значительно хуже,
- 17%. - не хотят терять время в школе.

Анализ этих данных привел нас к необходимости создания программы психолого-педагогического сопровождения студентов первого года обучения, которая носит название "Адаптация первокурсников в системе ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж".

Программа направлена на решение значимых для подросткового возраста и положения студента-первокурсника проблем, что позволит избежать основных трудностей адаптации и совместить усилия преподавателей и студентов при организации образовательного процесса.

Целью программы "Адаптация первокурсников в системе ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колле" является создание условий для успешной адаптации студентов первого курса, мотивации на успешное освоение профессиональных компетенций.

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

1. разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;
2. формирование представлений о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях.
3. развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.
5. развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии.
6. развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности.

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

- Первый этап (сентябрь) - предполагает оценку психологического статуса первокурсников, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже; психолого-педагогическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательную среду.

- Второй этап (октябрь, ноябрь) - заключается в комплексной диагностике студентов, выработке рекомендаций, разработке индивидуальных программ для адекватного усвоения учебного материала и адаптации первокурсников в новой образовательной среде.

- Третий этап (декабрь, второй семестр) - предусматривает использование полученной информации для проведения круглого стола для преподавателей и классных руководителей групп нового набора для предотвращения возникновения проблемных ситуаций в учебном процессе; 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, дополнительные занятия по предметам;

профориентационная работа со студентами.

Показателями адаптации первокурсников к новой среде является их приспособленность к различным требованиям учебного процесса без ощущения внутреннего дискомфорта и бесконфликтное сосуществование с данной образовательной средой.

На каждом этапе работа ведется со студентами, их родителями, преподавателями.

На первом, профилактическом, этапе со студентами проводятся тренинги знакомства, с целью скорейшего формирования сплоченных студенческих групп; диагностические исследования с целью выявления проблем в развитии психических процессов, посещение уроков с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации, бывших абитуриентов к учебному процессу.

Преподаватели по результатам диагностики консультируются и им даются рекомендации по оптимизации процессов обучения.

Для родителей проводятся собрания с целью знакомства с психофизиологическими особенностями студентов 15-17 лет и роли родителей в процессе адаптации студента - первокурсника к новой среде.

На втором этапе осуществляется диагностика удовлетворенности студентов образовательной средой, что включает в себя особенности взаимоотношения с педагогами, удовлетворенность работой библиотеки, столовой, организацией досуга, отношениями в учебной группе и с группами в целом. Так же определяются мотивы обучения, мотивы выбора профессии и данного учебного заведения, а кроме этого диагностика ценностных ориентаций и особенностей самооценки.

Перечень обобщенных оценочных показателей реализации программы « Адаптация первокурсников в ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж»

(% от общего количества первокурсников на начало года и конец года)

параметры	2013-2014 уч.год	2014-2015 уч. год
Отчисление в 1 семестре	10%	4%
Успеваемость (%) в 1 семестре	64%	70%
Посещаемость (%) . в 1 семестре,	85%	90%

Срез контрольных работ (балл) 1 семестр		
Участие в художественной самодеятельности (%)	10%	15%
Участие в спортивных мероприятиях (%)	35%	45%
% первокурсников, занимающихся в спортивных секциях	30%	35%
Степень социальной адаптации -%	30%	23%
Уровень общительности -%	60%	75%

В рамках круглого стола, который проводился по результатам диагностики первокурсников преподавателями были сформулированы рекомендации и составлен план работы по формированию мотивации обучения, адекватному усвоению учебного материала всеми обучающимися и меры помощи дезадаптированным студентам. Родители неадаптированных студентов были проконсультированы по выявленным проблемам.

На третьем этапе осуществляется просветительская работа. Для студентов проводятся тренинги личностного роста, уверенности в себе, социально-психологические тренинги, направленные на сплочение студенческих групп, классные часы, консультации студентов, преподавателей, родителей.

В декабре состоялся педагогический совет по определению первичных результатов работы по адаптации студентов-первокурсников.

В апреле планируется заключительная диагностика динамики позитивных изменений адаптивности студентов - первокурсников и выявление группы "риска". По результатам диагностики будет проводиться педагогический совет с целью подведения итогов работы по адаптации первокурсников к новой образовательной среде.

Такая комплексная работа в течение первого года обучения дает следующие результаты: количество студентов, не адаптировавшихся к новой образовательной среде на начало года составляет 40%-45% к концу года эти показатели снижаются до 16%-15%.

Мы считаем эти результаты очень обнадеживающими, так как не адаптируются к новой образовательной среде колледжа к концу года только те студенты, которые имеют серьезные личностные проблемы.

Программа "Адаптация первокурсников в системе ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж" реализуется в течение 2-х лет, и стала неотъемлемой частью образовательной среды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важных условий адаптации студентов к обучению в колледж является спланированная целенаправленная работа всего педагогического коллектива, включая заведующего отделением, классного руководителя, преподавателей-предметников. Мы помогаем студентам преодолеть сложности адаптации в обучении и планомерно адаптироваться к будущей профессиональной деятельности. Несомненно, процессами адаптации нужно управлять. Сочетание индивидуальной и активной коллективной воспитательной работы в адаптационный период способствует более быстрому достижению психофизического комфорта первокурсников. Внимание к каждому студенту, создание условий для самореализации – большая социальная, психологическая задача.

От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера, личностное развитие будущего специалиста и его здоровье.

Таким образом, основная задача организации работы по адаптации студентов заключается в создании психолого-дидактических условий развития интеллектуальной инициативы и мышления на занятиях любой формы.

Основным принципом организации работы по адаптации должен стать перевод всех студентов на индивидуальную работу с переходом от формального выполнения определенных заданий, при пассивной роли студента, к познавательной активности с формированием собственного мнения при решении поставленных проблемных вопросов и задач.

По результатам данной работы можно сделать следующие выводы:

1. В ходе исследования была изучена и выявлена степень разработанности организации работы по адаптации студентов-первокурсников, уточнена сущность понятия «адаптация».

2. Выявлены, теоретически обоснованы и практически проверены условия эффективности использования работы по адаптации студентов – первокурсников в системе СПО.

3. Практическая значимость работы состоит в следующем: предложено методическое обеспечение работы по адаптации студентов- первокурсников, включающие анкеты для студентов, родителей, преподавателей, классных руководителей, рекомендации студентам- первокурсникам, классным руководителям, родителям студентов-первокурсников.

4. Разработанный план мероприятий по адаптации студентов – первокурсников эффективно применяется на практике и обеспечивает сохранение контингента.

5. Таким образом, цель, поставленная в начале работы, выполнена, задачи решены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФГОС по специальностям СПО.
2. Аболенцева Р.А. Программы организации учебного процесса с различными группами учащихся // Журнал Завуч. – 2004. – №8. –С. 67-76.
3. Границкая А.С. Научить думать и действовать./ Адаптивная система обучения. – М.: Просвещение, 1991, – 175 с.
4. Куратору, работающему с первокурсниками: Метод.пособ. / Сост. Л.И. Станиславчик.– Барановичи: БГВПК, 2001.- 150 с.
5. Потапов С., Вакса О. Этикет для подростков, или Искусство нравиться себе и другим. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 368 с.
6. <http://bmfkrb.narod.ru/doc/adapta.doc>
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=4030
8. <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/programma-socialno-psihologicheskaya-adaptaciya>
9. <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2010/06/Buchkin.doc>
10. <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/problemy-adaptacii-pervokursnikov-k-usloviyam-sistemy-ssuza/>
11. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=527104>
12. <http://festival.1september.ru/articles/582626/>

**Программа
«Адаптация первокурсников в системе
ГПОУ ЯО "Ярославский
автомеханический колледж»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	21
2. Пояснительная записка.....	24
3. Календарно-тематический план.....	29
4. Информационное обеспечение программы.....	32
5. Приложения.....	33
<i>Приложение 1. Диагностические материалы.....</i>	<i>33</i>
<i>Приложение 2. Рекомендации классному руководителю.....</i>	<i>55</i>
<i>Приложение 3. Рекомендации студенту.....</i>	<i>56</i>
<i>Приложение 4. Рекомендации родителям</i>	<i>66</i>
<i>Приложение 5. Методическое обеспечение к тренингам-практикумам</i>	<i>69</i>

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Программа «Адаптация первокурсников в системе ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж»
Автор программы: (ФИО, должность, контактная информация)	Мокина Светлана Леонидовна., старший методист ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж", т. 8(4852)73-64-51, e-mail:avtomeh@bk.ru
Сроки реализации	2013-2015г.г.
Форма	Программа по адаптации студентов первого курса
Участники	Студенты первого курса ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж"
Направленность программы (проблемы, на решение которых направлен проект)	создание для первокурсников такой образовательной среды, которая поможет в решении значимых для их возраста и положения проблем, что позволит избежать основных трудностей адаптации и совместить усилия преподавателей и студентов при организации образовательного процесса.
Цели и задачи программы	Цель программы – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса, мотивации на успешное освоение профессиональных компетенций. Задачи: 1. Разработка и проведение мероприятий; 2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях. 3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе; 4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе. 5. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии. 6. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности. 7. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.
Целевые группы программы	Студенты первого курса, родители студентов первого курса, Преподаватели и классные руководители, работающие со студентами первого курса

Количество участников, охватываемых мероприятиями программы	• 230 студентов; • 25 преподавателей.
Механизм реализации программы (основные этапы реализации)	Этапы: 1 этап начальный Профилактический (1 семестр) 2 этап основной Диагностический (конец 1 семестра), 3 этап Просветительский(2 семестр)
Ресурсы проекта: – информационно-методические; – организационно-технические; – человеческие; – кадровые.	информационно-методические; – ресурсы сайта колледжа; – методические разработки преподавателей колледжа; организационно-технические; – кабинеты, оборудованный техническими средствами обучения; – наличие действующей сети участников программы человеческие; – преподаватели и классные руководители колледжа, студенты первого курса и их родители.
Ожидаемые результаты	1. Формирование у студентов-первокурсников следующих компетенций 2. Создание единой адаптационной среды. 3. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации. 4. Осознание первокурсниками трудностей связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами. 5. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную специальность. 6. Сохранность контингента. 7. Снижение количества обучающихся «группы риска».
Исполнители программы	Заместитель директора по УВР Старший методист Заведующие отделением Классные руководители Преподаватель- организатор ОБЖ Преподаватели физической культуры Преподаватели
Нормативно-правовое обеспечение программы	Нормативно-правовой базой для разработки программы адаптации первокурсников являются

	следующие документы: 1. Устав ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж"; 2. Программа развития воспитательной работы в ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж" на 2011-2015 год; 3. Правила внутреннего распорядка для обучающихся в ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж";
Дополнительная информация (история возникновения программы)	Программа является продолжением деятельности заведующих отделением и классных руководителей, которая ведется на протяжении многих лет
Тел./ e-mail	8(4852)73-64-51, e-mail:avtomeh@bk.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптация, как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса колледжа. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в колледже. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

Актуальность проблемы

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в колледже выявляются следующие трудности:

1. переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. недостаточная мотивационная готовность к выбранной специальности;
3. неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы);
4. неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
5. поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
6. страх публичных выступлений перед своими однокурсниками, преподавателями;
7. социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Все вышесказанное определило необходимость поиска путей создания системы работы по внедрению такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях.

Основными **принципами** будут следующие:

- принцип научности;
- принцип открытости;
- принцип гуманности;
- принцип целесообразности.

Цель программы – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса, мотивации на успешное освоение профессиональных компетенций.

Задачи:

1. разработка и проведение мероприятий;

2. формирование представлений о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях.

3. развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;

4. развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

5. развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии.

6. развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности.

Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

Условия реализации программы

- *структурная перестройка* (создание рабочей группы по реализации программы «Адаптация первокурсников в системе ГПОУ ЯО "Ярославский автомеханический колледж», введение системы дополнительных занятий для студентов-первокурсников по наиболее сложным для усвоения дисциплинам);

- *правовое обеспечение* (информирование студентов и их родителей о нормативно-правовой основе деятельности по адаптации студентов первого курса);

- *информационное обеспечение* (наличие объективной актуальной информации на сайте колледжа, организация профориентационной работы для студентов-первокурсников);

- *кадровое обеспечение* (семинары для преподавателей и классных руководителей, реализующих программу по адаптации студентов первого курса).

Этапы реализации программы

1 этап начальный Профилактический (1 семестр)

Знакомство студентов и их родителей со структурой учебного заведения, режимом работы, внутренним распорядком для студентов.

2 этап основной Диагностический (конец 1 семестра).

Среди студентов – первокурсников, преподавателей и классных руководителей групп первого курса проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании обследования формулируются цели и задачи работы со студентами по адаптации.

3 этап заключительный Просветительский (2 семестр)

При тесном взаимодействии с классными руководителями проводятся мероприятия по адаптации студентов – первокурсников с целью мотивации на успешное освоение профессиональных компетенций.

Дополнительные занятия по предметам. Профориентационная работа

Материально-техническое обеспечение

Мероприятия по адаптации первокурсника проводятся в помещениях колледжа.

Формы и методы работы:

На диагностическом этапе – анкетирование.

На основном этапе – мероприятия с использованием следующих форм:

- Вовлечение первокурсников в деятельность студенческого научного общества;
- Взаимодействие с преподавателями-предметниками с целью изучения особенностей адаптации к ним первокурсников и специфики адаптации каждого преподавателя к группе студентов нового набора;
- Вовлечение первокурсников в проведение научно-практических конференций;
- Выпуск стенгазет;
- День первокурсника - посвящение в студенты;
- Ежемесячный контроль знаний – ведомость успеваемости за месяц;
- Ежемесячный контроль посещаемости – журнал посещаемости за месяц;
- Знакомство с уставом, жизнью колледжа, выбор старосты группы, профорга, физорга;
- Индивидуальная работа со студентами, с родителями;
- Изучение личных дел студентов;
- Информационные стенды;
- Контроль за посещаемостью и успеваемостью студентов;
- Лекция о профилактике правонарушений;
- Мониторинг адаптации студентов к группе и колледжу в целом;
- Направление писем родителям по итогам обучения за семестр;
- Оформление стенда «В помощь первокурснику»;
- Организация праздников;
- Организация работы секций;
- Организация и проведение конкурса на лучшую группу;
- Обучение студентов приемам снятия психологического напряжения в период экзаменационной сессии, методам саморегуляции;
- Проведение тематических классных часов;
- Проведение предметных недель;
- Праздничная программа «Давайте познакомимся», посвященная Дню знаний, в форме экскурсий;
- Посещение первокурсниками научно-практических конференций, проводимых другими колледжами;
- Проведение мероприятий по антиалкогольному просвещению, профилактике наркомании и курения;
- Привлечение первокурсников к участию в мероприятиях, посвященных историческим, памятным датам;
- Проведения мероприятий по адаптации студентов первокурсников;
- Проведение тренингов различной тематики;

- Размещение тематической информации на сайте;
- Родительские собрания;
- Составление социально-психологического портрета студента;
- Систематическое проведение оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий для первокурсников;
- Тренинги;
- Участие в заводской спартакиаде;
- Формирование информационного банка классного руководителя.

Показатели результативности

Механизм описания результатов адаптации студентов первого курса характеризуется активностью участников программы, предусматривающей:

1. Формирование у студентов-первокурсников следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

2. Создание единой адаптационной среды.

3. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.

4. Осознание первокурсниками трудностей, связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.

5. Осознание первокурсниками трудностей связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.

6. Сохранность контингента.

7. Снижение количества обучающихся «группы риска».

Управление программой

Реализация указанных задач требует координации усилий на различных уровнях:

1. Административном

Через взаимодействие структур, непосредственно отвечающих за реализацию

программы, планирование и проведение итогов работы.

2. Координационном

Через координацию действий участников программы.

3. Деятельностном

Через организацию диагностических, образовательных мероприятий.

Формы подведения итогов

Результаты подводятся в середине первого семестра, в конец первого семестра, в конце первого года обучения.

Итоговая форма подведения результатов осуществляется в начале третьего семестра второго курса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведе ния	Ответственный
1	2	3	4
Профилактическое направление			
1.	Неделя первокурсника	1 неделя	Кл.руководитель
2.	«А ну-ка, парни»	февраль	Рук. физ воспитания
3.	Знакомство первокурсников с обучающимися 2-3 курсов, своей специальностью, посещение мастерских и кабинетов проф. направленности своей специальности.	1 неделя	Кл.руководитель
4.	Классный час с элементами тренинга для знакомства и командообразования	сентябрь	Кл.руководитель
5.	Классные часы на общение, мотивацию к выбранной специальности.	В течение года	Кл.руководитель
6.	Индивидуальная работа со студентами, направленная на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов	В течение года	Кл.руководитель Зав. отделением
7.	Классные часы, посвященные формированию интереса к выбранной специальности	В течение года	Кл.руководитель Зав. отделением
8.	Посвящение в студенты	Октябрь	Кл.руководитель Зав. отделением
9.	Участие в мероприятиях проводимых для всех курсов для сплочения	В течение года	Кл.руководитель Зав. отделением
10.	Спортивные мероприятия	В течение года	Преподаватели физической культуры
11.	Круглый стол для преподавателей и классных руководителей по адаптации студентов-первокурсников	Ноябрь	Педагогический коллектив
Диагностическое направление			
12.	Изучение личных дел обучающихся первого курса.	Сентябрь	Кл.руководитель, зав. отделением
13.	Выявление списков студентов-первокурсников, требующих особого внимания (сироты, дети из неблагополучных семей и т.д.)	Сентябрь	Кл.руководитель, зав. отделением

14.	Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов	Сентябрь	Кл.руководитель, зав. отделением
15.	Анкетирование классных руководителей групп по выявлению уровня сплоченности коллектива после реализации программы адаптации студентов - первокурсников	Ноябрь	Ст. методист
16.	Классный час с элементами тренинга адаптивности или личностного роста студентов 1 курса	Сентябрь	Кл.руководитель,
17.	Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии	Ноябрь	Кл.руководитель, зав. отделением
18.	Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников	Январь Июнь	Кл.руководитель, зав. отделением
19.	Изучение мотива поступления в колледже, на данную специальность, уровня адаптации студентов	Ноябрь	Кл.руководитель, ст. методист
20.	Анкетирование родителей студентов-первокурсников	Ноябрь	Кл.руководитель
21.	Изучение психологического климата в группах (беседы, наблюдения).	Сентябрь - октябрь	Кл.руководитель, ст. методист
22.	Составление социально – психологического портрета первокурсника (на протяжении года)	В течение года	Кл.руководитель, ст. методист,
23.	Диагностика наличия обучающихся «группы риска», склонных к асоциальному поведению	Октябрь	Классный руководитель
24.	Посещение мероприятий	В течение года	Преподаватели, кл. руководители
25.	Анкетирование классных руководителей по выявлению уровня сплоченности группы после реализации программы адаптации студентов - первокурсников	Январь	Кл.руководитель Зав. отделением
Взаимодействие с преподавателями с целью изучения особенностей адаптации студентов-первокурсников к специфике учебных дисциплин			
26.	Анализ объема домашнего задания	Сентябрь-октябрь	Ст. методист
27.	Изучение расписания	Сентябрь	Кл.руководитель
28.	Анализ вводного контроля	Сентябрь	Кл.руководитель
29.	Посещение занятий (с целью наблюдения за взаимодействием обучающихся и преподавателей в учебном процессе).	Сентябрь - октябрь	Кл.руководитель, ст. методист
Просветительское направление			

30.	Проведение «Дня знаний». Встреча с администрацией колледжа, классным руководителем.	1 сентября	Администрация колледжа Кл.руководитель
31.	Знакомство с колледжом, аудиториями, преподавателями	1 сентября	Кл.руководитель
32.	Час общения с кл. руководителем, с одноклассниками. Ознакомление с Уставом колледжа, правилами внутреннего распорядка	1 сентября	Кл.руководитель
33.	Экскурсия в музей колледжа.	Сентябрь	Библиотекари
34.	Родительское собрание для родителей 1 курса.	Сентябрь - октябрь	Кл.руководитель, зав. отделением преподаватели
35.	Профориентационные классные часы в группах нового набора	Ноябрь - декабрь	Кл.руководитель, зав. отделением Старшекурсники
36.	Индивидуальная работа с дезадаптированными студентами взаимодействие с социальным педагогом в работе со студентами, “группы риска”	В течение года	Педагог – психолог Социальный педагог
37.	Совещания по профилактике правонарушений	В течение года	Кл.руководитель, зав. отделением

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература и основные информационные ресурсы

1. Аболенцева Р.А. Программы организации учебного процесса с различными группами учащихся // Журнал Завуч. – 2004. – №8. –С. 67-76.
2. Границкая А.С. Научить думать и действовать./ Адаптивная система обучения. – М.: Просвещение, 1991, – 175 с.
3. Куратору, работающему с первокурсниками: Метод.пособ. / Сост. Л.И. Станиславчик.– Барановичи: БГВПК, 2001.- 150 с.
4. Потапов С., Вакса О. Этикет для подростков, или Искусство нравиться себе и другим. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 368 с.
5. <http://bmfkrrb.narod.ru/doc/adapta.doc>
6. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=4030
7. <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/programma-socialno-psihologicheskaya-adaptaciya>
8. <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2010/06/Buchkin.doc>
9. <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/problemy-adaptacii-pervokursnikov-k-usloviyam-sistemy-ssuza/>
10. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=527104>
11. <http://festival.1september.ru/articles/582626/>

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Уважаемый студент!

Выясняя уровень социальной адаптации студентов-первокурсников, просим Вас максимально достоверно ответить на поставленные вопросы.

Заранее благодарим за Ваше участие!

1. Почему вы выбрали наш колледж для своего профессионального обучения?

- А) это мой личный выбор
- Б) повлияли родители
- В) много слышал об этом колледже
- Г) узнал от знакомых, друзей
- Д) Другое _____

2. Укажите, пожалуйста, что повлияло на выбор специальности, которую вы получаете в колледже?

- А) Желание получить выбранную мной специальность
- Б) Недостаток информации о других специальностях
- В) Мнение родственников, друзей, знакомых
- Г) Специальность соответствует моим интересам
- Д) Востребованность данной специальности на рынке труда
- Е) Другое _____

3. Собираетесь ли вы работать по своей специальности после окончания колледжа?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Я пойду учиться дальше, а не работать
- Г) Пока не определился (лась)

4. Как вы оцениваете преподавание в колледже?

- А) Меня оно устраивает полностью
- Б) Меня оно устраивает частично
- В) Совершенно не устраивает
- Г) Другое _____

5. Кем для вас является классный руководитель?

- А) Помощником в учебе
- Б) Информатором в учебных и жизненных вопросах
- В) Активным участником студенческой жизни вместе со студентами
- Г) Человеком помогающим Вам развиваться во всех направлениях
- Д) Другое _____

6. Получаете ли вы помощь от преподавателей в решении учебных и жизненных вопросов?

- А) Да
- Б) Нет

В) Частично

Г) Никогда не получаю

7. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?

А) Мы все хорошо общаемся

Б) Мы общаемся, но в мини-группах

В) Мы не общаемся совсем

Г) Мы общаемся только на тему учебы

Д) Другое _____

8. Какие черты характера, по-вашему, нужны студенту для успешного обучения в колледже?

А) Сила воли

Б) Целеустремленность

В) Терпимость

Г) Активность

Д) Все вышеперечисленные

Е) Другое _____

9. Какие трудности вы сейчас испытываете?

А) В учебе, в условиях обучения

Б) В общении с группой

В) В общении с преподавателями

Г) В общении с классным руководителем

Д) В общении с родителями и родственниками

Е) Другое _____

10. Участвуете ли вы во внеклассных мероприятиях колледжа?

А) Активно участвую

Б) Изредка участвую

В) Не участвую совсем

Г) Нет желания в этом участвовать

Д) Другое _____

11. Какие у вас есть способности, которые могли бы быть полезны для внеклассных мероприятий колледжа?

Я Люблю:

А) Пение

Б) Танцы

В) Рисование, черчение

Г) Спорт

Д) Дизайн, компьютерный дизайн

Е) Литература (поэзия, написание статей, поздравлений, разработка сценариев)

Ж) Другое _____

12. Изменился ли Ваш образ жизни с началом учебы в колледже и участия в его мероприятиях?

А) Да

Б) Нет

В) Другое _____

13. Что на ваш взгляд является важным фактором для получения нужной вам работы?

А) Знания

Б) Умения

В) Личные знакомства

Г) Опыт работы

Д) Активная жизненная позиция и умение общаться

Е) Другое _____

15. Какие из изучаемых вами дисциплин, на ваш взгляд, помогут вам в вашей будущей работе?

16. Пошли бы вы со своей группой на дискотеку?

17. Опишите Ваши пожелания к образовательному процессу в колледже (условия обучения, новые дисциплины, выездные мероприятия)

СОЦИОМЕТРИЯ

Уважаемый студент!

Выясняя уровень социальной адаптации студентов-первокурсников, просим Вас максимально достоверно ответить на поставленные вопросы, указав имя и фамилию 3-4 студентов на каждый вопрос.

Заранее благодарим за Ваше участие!

Группа _____
ФИО _____

1. Кого из ребят своей группы вы пригласили бы на свой день рождения?

2. Кого из ребят своей группы вы никогда не пригласили бы на свой день рождения? _____

3. С кем из ребят группы вы согласились бы дежурить по колледжу?

4. С кем из ребят группы вы никогда не согласились бы дежурить по колледжу?

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Выясняя уровень социальной адаптации студентов-первокурсников, просим Вас максимально достоверно ответить на поставленные вопросы.

Заранее благодарим за Ваше участие!

Ф.И.О. _____

1. Что в вашем ребёнке вас радует? Подчеркните соответствующее.

- А) Хорошие способности к учению.
- Б) Хорошая память, внимание.
- В) Сильная воля, уверенность в себе.
- Г) Дисциплинированность, вежливость, послушание.
- Д) Умение быть всегда в хорошем настроении.
- Е) Доброта, чуткость, внимательность к людям.
- Ё) Умение находить общий язык с преподавателями, сверстниками, родителями.
- Ж) Умение вести себя в обществе.
- З) Отсутствие злопамятности, мстительности.
- И) Трудолюбие.
- К) Аккуратность.

2. Что в вашем ребёнке вас огорчает, в чем ему необходима помощь?

Подчеркните соответствующее.

- А) Слабые способности к обучению.
- Б) Низкая работоспособность на занятии.
- В) Плохая память, внимание.
- Г) Слабая воля, неуверенность в себе.
- Д) Недисциплинированность, грубость, непослушание.
- Е) Неумение держать хорошее настроение.
- Ё) Озлобленность, жестокость, невнимательность к людям.
- Ж) Неумение находить общий язык с преподавателями, сверстниками, родителями.
- З) Неумение вести себя в обществе.
- И) Злопамятность, мстительность.
- К) Склонность к потреблению алкоголя, курение

3. Принимали ли вы участие в выборе учебного заведения для продолжения получения дальнейшего образования вашего сына(дочери)? _____

4. Ваше отношение к выбранной профессии сына (дочери)? _____

АНКЕТА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Уважаемый преподаватель!

Выясняя уровень социальной адаптации студентов-первокурсников, просим Вас максимально достоверно ответить на поставленные вопросы.

Заранее благодарим за Ваше участие!

ФИО _____

Группа, в которой работаете _____

1. Как часто Вы сами участвуете в мероприятиях колледжа? Каких?

- А. Часто
- Б. Иногда
- В. Никогда

2. Интересно ли Вам работать с группой?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Работаю по необходимости

3. Как Вы оцениваете уровень преподавание своего предмета?

- А. Высокий
- Б. Средний
- Г. Другое

4. Какие черты характера, по вашему мнению, нужны студентам для успешного обучения в колледже?

- А. Сила воли
- Б. Целеустремленность
- В. Терпимость
- Г. Активность
- Д. другое

5. Как Вы оцениваете взаимоотношение студентов в группе?

- А. Хорошо общаются
- Б. общаются мини-группами
- В. Не общаются
- Г. Другое

6. Сколько мероприятий Вы организовали в сентябре 2013 года для студентов первого курса?

7. Помогаете ли Вы студентам в решении их личных проблем?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично
- Г. Другое

8. С какими трудностями столкнулись

9. Что Вы сделали для преодоления этих трудностей?

- А. Встречи с родителями
- Б. Беседа со студентами
- В. Участие в родительском собрании
- Г. Звонки родителям
- Е. консультации для студентов
- Ж. Вызов студентов на ПЦК, Педсовет
- З. Внеклассные мероприятия

10. Нуждаетесь ли Вы в методической поддержке по организации внеклассных мероприятий, родительских собраний?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Другое

11. Определили ли Вы студентов группы риска (нарушение дисциплины, употребление психотропных веществ, студентов с низким уровнем подготовки)?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично

12. Какие мероприятия Вы планируете по успешной адаптации первокурсников в ближайшее время? _____

АНКЕТА ДЛЯ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Уважаемый классный руководитель!

Выясняя уровень социальной адаптации студентов-первокурсников, просим Вас максимально достоверно ответить на поставленные вопросы.

Заранее благодарим за Ваше участие!

ФИО _____

Группа _____

1. Как часто Вы сами участвуете в мероприятиях колледжа? Каких?

- А. Часто
- Б. Иногда
- В. Никогда

2. Интересно ли Вам работать с группой?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Работаю по необходимости

3. Какие черты характера, по вашему мнению, нужны студентам для успешного обучения в колледже?

- А. Сила воли
- Б. Целеустремленность
- В. Терпимость
- Г. Активность
- Д. другое

4. Как Вы оцениваете взаимоотношение студентов в группе?

- А. Хорошо общаются
- Б. общаются мини-группами
- В. Не общаются
- Г. Другое

5. Сформирован ли в вашей группе актив?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично

6. Каким образом Вы с ним работаете?

7. С каким количеством родителей Вы познакомились?

- А. 100%
- Б. 70%
- В. 40%
- Г. 0%

8. Сколько мероприятий Вы организовали в сентябре 2013 года для студентов первого курса?

- А. Тематические классные часы
- Б. Организационные классные часы

9. Помогаете ли Вы студентам в решении их личных проблем?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично
- Г. Другое

10. С какими трудностями столкнулись?

11. Что Вы сделали для преодоления этих трудностей?

- А. Встречи с родителями
- Б. Беседа со студентами
- В. Участие в родительском собрании
- Г. Звонки родителям
- Д. Письма родителям
- Е. консультации для студентов
- Ж. Вызов студентов на ПЦК, Педсовет
- З. Внеклассные мероприятия

12. Нуждаетесь ли Вы в методической поддержке по организации внеклассных мероприятий, родительских собраний?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Другое

13. Определили ли Вы студентов группы риска (нарушение дисциплины, употребление психотропных веществ, студентов с низким уровнем подготовки)?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично

14. Какие мероприятия Вы планируете по успешной адаптации первокурсников в ближайшее время? _____

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТА – ПЕРВОКУРСНИКА (январь)

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

1. Ваша оценка прошедшей сессии:

- а) прошла очень трудно, результатами неудовлетворён;
- б) прошла трудно, но результатами доволен;
- в) прошла без напряжения, результаты хорошие;
- г) прошла легко, результаты низкие, преимущественно «уд»;
- д) не все экзамены сданы в сессию.

2. Какие обстоятельства, на Ваш взгляд, помешали добиться хороших результатов в прошедшей сессии:

- а) ничего не мешало, результаты соответствуют моему уровню;
- б) помешала болезнь, недомогание в самый неподходящий период;
- в) помешали семейные обстоятельства, сложные отношения с родителями, необходимость помогать семье материально (подчеркнуть);
- г) работал по собственной инициативе, из желания быть независимым, обеспеченным;
- д) просто не сумел организовать свой труд в учебе;
- е) много времени затратил на другие увлечения, на друзей, на отдых, на развлечения.

3. Как Вы провели зимние каникулы:

- а) сдавал долги по сессии, отдохнуть не удалось;
- б) работал (по необходимости, по собственному желанию);
- в) уезжал к родственникам;
- г) отдыхал по путевке в доме отдыха, пансионате (подчеркнуть).

4. Ваше настроение в начале очередного семестра:

- а) готовы с удовольствием продолжить обучение;
- б) спокойное; уверены, что все будет в порядке на Вашем уровне;
- в) расстроены, ибо прошедшая сессия показала, что у Вас есть проблемы в обучении;
- г) подавлены, не уверены в том, что следующий семестр сложится благополучно;
- д) готовы принять решение о прекращении обучения, ибо затягивать такое положение еще на годы бессмысленно и мучительно;
- е) почувствовал себя сильным в учебе и подумываю, не перейти ли в другой колледж, если там возьмут меня.

- 5. Кого Вы видите своими помощниками в преодолении трудностей в учебе:**
- а) надеетесь только на себя;
 - б) надеетесь на родителей;
 - в) товарищей по учебе;
 - г) зав. отделением;
 - д) классного руководителя группы;
 - е) других лиц.
- 6. Ваши взаимоотношения с преподавателями**
- а) хорошие, взаимно доброжелательные;
 - б) считаете, что преподаватель Вас не понимает;
 - в) конфликтуете в общении с отдельными преподавателями.
- 7. Назовите Ваших любимые дисциплины по итогам прошедшего семестра:**_____
- 8. Кому из преподавателей Вы хотели бы выразить некоторое неудовольствие, замечания по ведению занятий, по приему зачетов и экзаменов, по отношению к студентам:**
- _____
- 9. Вы сделали для себя предварительный вывод:**
- а) вам нравится колледж, хотите здесь продолжить обучение;
 - б) при первой же возможности готовы перейти в другой колледж;
 - в) возможно, совсем бросите учебу: разочарованы в выборе, боитесь не справиться, не устраивает перспектива, не вытянете материально (нужное подчеркнуть);
 - г) другие выводы (сформулируйте)
- _____

Благодарим за искренность Ваших ответов

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ (июнь)

«Адаптированность студентов в колледже»

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Обведите кружком вариант ответа на каждой строчке 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

1. Вы с желанием идете в колледж?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить
- Другое _____

2. Что вы скажите о своей учебе?

- 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 _____

3. Самые интересные предметы: _____

4. По сравнению со школой:

- Вы стали учиться лучше
- Вы стали учиться хуже
- Все осталось без изменений
- Другое _____

5. 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 учебы
- другое

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА

Итоговое исследование уровня адаптации студентов

Уважаемый студент!

Выясняя уровень социальной адаптации студентов, просим Вас максимально достоверно ответить на поставленные вопросы.

Заранее благодарим за Ваше участие!

1. Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

1. да, процесс адаптации был трудным и долгим
2. нет, процесс адаптации был нетрудным и недолгим
3. никакая адаптация не требовалась, сразу почувствовал себя студентом
4. затрудняюсь ответить

2. Какова Ваша общая удовлетворенность студенческой жизни?

1. полностью удовлетворен
2. удовлетворен, чем нет
3. скорее неудовлетворен, чем удовлетворен
4. полностью неудовлетворен

3. Какова Ваша удовлетворенности различными сторонами жизни в колледже?

1. набором и содержанием учебных дисциплин
2. организацией учебного процесса
3. своими результатами в летнюю сессию
4. качеством преподавания
5. обеспеченностью учебно-методической литературой
6. технической оснащенностью аудиторий
7. отношением с преподавателями
8. отношениями в группе
9. бытовыми условиями в колледже
10. условиями питания в колледже
11. условиями для полноценного досуга
12. организацией массовых мероприятий в колледже
13. возможностями заниматься спортом
14. возможностями для художественного творчества.

4. Что побудило поступить в данный колледж?

1. интерес к специальности
2. привлекла перспектива найти хорошую работу после колледжа
3. привлёк престиж, авторитет колледжа

4. Желание получить диплом (неважно где)
5. Считаю, что наилучшие способности у меня в этой области
6. Повлияла обучение в специализированном классе, лицее
7. Повлияла семейная традиция, родители
8. Хотелось продлить беззаботный период жизни
9. Другие мотивы
10. Совет учителей, специалистов по профориентации

5. Кто или что помогло адаптироваться в новой социальной роли студента?

1. кл. руководитель
2. однокурсники
3. старшекурсники
4. студенческий профсоюз
5. преподаватели
6. массовые мероприятия в колледже
7. друзья, подруги, знакомые
8. никто и ничто
9. совместное участие в смотрах, соревнованиях
10. другое

6. С чем Вы соотносите жизненный успех?

1. со счастливой семейной жизнью
2. с хорошими и верными друзьями
3. высоким заработком, материальным благополучием
4. карьерой
5. творческой самореализацией
6. высокой квалификацией
7. общественным признанием
8. наличием своего дела, бизнесом
9. достижением в науке
10. с обретением власти

7. Что вызвало наибольшие проблемы в студенческой жизни?

1. недостаток свободного времени
2. перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание
3. недостаточный уровень школьной подготовки
4. неумение организовать себя
5. особых проблем не было
6. нехватка средств, неумение их расходовать
7. отсутствие привычного круга общения
8. невозможность найти занятие по душе, интересное дело
9. мало внимания со стороны зав. отделением, кл. руководителя
10. низкая техническая оснащенность аудиторий, лабораторий
11. плохие санитарно-гигиенические условия

- 12.сложно привыкнуть к новой обстановке, сходитьсь с новыми людьми
- 13.низкое качество преподавания
- 14.другое

8. Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

- 1. сложился дружный коллектив
- 2. выделились активные, но большинство пассивных
- 3. все разделились на компании
- 4. равнодушные, у многих интересы вне группы
- 5. присутствуют конфликтные ситуации

**АНКЕТА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ГРУПП
ПЕРВОКУРСНИКОВ (январь)**

1. Как Вы оцениваете студенческие отношения в группе?

- А. сложился дружный коллектив
- Б. выделились активные, но большинство пассивных
- В. все разделились на компании
- Г. равнодушные, у многих интересы вне группы
- Д. присутствуют конфликтные ситуации

2. Интересно ли Вам работать с группой?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Работаю по необходимости

3. Сформирован ли в вашей группе актив?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично

4. Каким образом Вы с ним работаете?

5. С каким количеством родителей Вы познакомились?

- А. 100%
- Б. 70%
- В. 40%
- Г. 0%

6. Сколько мероприятий Вы организовали в первом семестре первого курса года для студентов первого курса?

- А. Тематические классные часы
- Б. Организационные классные часы

7. Помогаете ли Вы студентам в решении их личных проблем?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично
- Г. Другое

8. С какими трудностями столкнулись?

9. Что Вы сделали для преодоления этих трудностей?

- А. Встречи с родителями
- Б. Беседа со студентами
- В. Участие в родительском собрании
- Г. Звонки родителям
- Д. Письма родителям
- Е. консультации для студентов
- Ж. Вызов студентов на ПЦК, Педсовет
- З. Внеклассные мероприятия

КРУГЛЫЙ СТОЛ

«ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ НОВОГО НАБОРА»

Цель проведения: обсуждение основных проблем, возникших в работе со студентами первого курса, определение основных направлений совместной работы педагогического коллектива, родителей, студенческого коллектива по оптимизации образовательного процесса на первом курсе колледжа.

Участники:

- Зам. директора по УВР
- Заведующие отделений
- Старший методист
- Классные руководители групп
- Преподаватели-предметники

Подготовительная работа:

1. Психологическое исследование: анкетирование первокурсников, анкетирование родителей, анкетирование преподавателей – предметников, анкетирование классных руководителей (психолого-педагогические проблемы в обучении студентов в период адаптации).
2. Сбор аналитических материалов по диагностики знаний студентов (анализ входных контрольных работ, выявление студентов «группы риска», анализ качества знаний студентов, выявление уровня подготовленности студентов к обучению в колледже).
3. Родительские собрания в группах первого курса.

Ход круглого стола

1. Целевая установка.
2. Выступление участников с материалами исследований:
 - исследование старшего методиста
 - зав. отделения
 - классные руководители студентов-первокурсников
 - преподаватели-предметники (анализ контрольных работ)
3. Обсуждение путей решения проблем, психолого-педагогический анализ поступивших предложений.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ «АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НОВОГО НАБОРА»

Цель проведения: ознакомление с основными проблемами студентов первого курса, определение основных направлений совместной работы педагогического коллектива, родителей, студенческого коллектива по оптимизации образовательного процесса на первом курсе колледжа.

Повестка дня

1. Адаптация обучающихся нового набора к условиям обучения в колледже
Докладчика: Лебедев И.Г., заведующая отделением.
Студнева Е.В., заведующая отделением.
Соловьева Е.В., заведующая отделением.
Мокина С.Л., старший методист.

Подготовительная работа:

1. Психологическое исследование: анкетирование первокурсников, анкетирование родителей, анкетирование преподавателей – предметников, анкетирование классных руководителей (психолого-педагогические проблемы в обучении студентов в период адаптации).
2. Сбор аналитических материалов по диагностике знаний студентов (анализ входных контрольных работ, выявление студентов «группы риска», анализ качества знаний студентов, выявление уровня подготовленности студентов к обучению в колледже).
3. Родительские собрания в группах первого курса.
4. Круглый стол «Проблемы адаптации студентов нового набора»

ПАСПОРТ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКА

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Год рождения _____
Пол _____
Жилищные условия (условия проживания на период обучения в учебном заведении) _____
Материальные условия _____
Сведения о родителях _____
Год рождения _____
Состав семьи _____
Взаимоотношения в семье _____

РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Преподавателям _____

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПЕРВОКУРСНИКА (НА МОМЕНТ ПОСТУПЛЕНИЯ В УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ)

Наличие хронических заболеваний _____
Наблюдаемые физиологические особенности _____

РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА И ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Классному руководителю группы _____

Преподавателям _____

ДАННЫЕ ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ПРОГНОЗА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

Психологические особенности темперамента _____
Активность _____
Мотивы выбора специальности _____
Средний балл аттестата (свидетельства об окончании базовой школы) _____

ПЕРВИЧНЫЙ ПРОГНОЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКА

Внеучебные интересы _____
Предпочтения _____

Контактность_____

Организаторские способности_____

Самооценка и самокритичность_____

Личностная тревожность_____

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Классному руководителю группы_____

Преподавателям_____

ПОКАЗАТЕЛИ ДИДАКТИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКА

Успеваемость_____

(в середине первого семестра)_____

(в конце первого семестра)_____

(в конце первого года обучения)_____

Самозффективность в учебной деятельности

(в середине первого семестра)_____

(в конце первого семестра)_____

(в конце первого года обучения)_____

ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКА

Социометрический статус в группе

(в середине первого семестра)_____

(в конце первого семестра)_____

(в конце первого года обучения)_____

Удовлетворенность во взаимоотношениях в группе

(в середине первого семестра)_____

(в конце первого семестра)_____

(в конце первого года обучения)_____

Тревожность, обусловленная проблемами и страхами в отношениях с преподавателями

(в середине первого семестра)_____

(в конце первого семестра)_____

(в конце первого года обучения)_____

Удовлетворенность выбором специальности

(в середине первого семестра)_____

(в конце первого семестра)_____

(в конце первого года обучения)_____

РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

Немаловажным аспектом в становлении личности студента – первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;
- нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
- наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет классный руководитель группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько классный руководитель сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Деятельность классного руководителя должна опираться, на ряд *принципов*:

1. «Уважай». Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятии любого даже самого нерадивого или недисциплинированного студента как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий студентов должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство. Терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

2. «Обучай». Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование студентов о практических сторонах жизни в деятельности колледжа: о расположении корпусов и системе взаимосвязи между ними, индексации учебных аудиторий, о службах, которые есть в колледже, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре колледжа и о его руководстве.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе - привитие традиций Ярославского автомеханического колледжа, обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

3. «Доверяй, но проверяй». Студент колледжа отличается от школьника более широкими рамками свободы. Кл. руководитель не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

4. «Формируй». Этот принцип работы кл. руководителя имеет долговременный, стратегический характер. Кл.руководитель выступает здесь активным фактором воздействия на студента:

- на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом;
- постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать студента на достижение реальных целей;
- научить их реально оценивать свой потенциал.

«Умение проявить себя»: выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит критически относиться к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных навык «проявить себя» не дает о себе знать. Кроме того, зачастую студенты даже не нацелены на выявление всех своих способностей.

«Умение «подать себя» (заявить о себе): чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор.

Памятка первокурсника!

*(Из опыта ФГОУ СПО
Дальневосточного государственного межрегионального
индустриально-экономического колледжа)*

Уважаемый первокурсник!

Поздравляем тебя с началом обучения в нашем колледже.

Надеемся, что ты с пользой проведешь годы учебы и станешь высококлассным специалистом.

Нам приятно поздравить тебя с тем, что ты вливаешься в коллектив студентов нашего колледжа. Очень бы хотелось, чтобы ты за годы обучения в колледже впитал в себя все лучшие качества, присущие многим поколениям наших выпускников.

Твои тревоги и волнения, связанные с поступлением в колледж остались позади. Впереди студенческая пора, веселая и разнообразная, наполненная лекциями, семинарами, зачетами, экзаменами и многими другими событиями трудной, но прекрасной студенческой жизни.

Учиться будет трудно. Особенно первый год.

Настоящая памятка позволит тебе лучше ориентироваться и планировать свое время в течение первого, весьма важного года. Помни, что от твоего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть твой дальнейший успех.

Помни «Заповеди студента».

Заповеди студента

1. Учись распознавать.
2. Учись запоминать.
3. Учись понимать.
4. Начинай изучать с понятия.
5. Учись применять знания на практике.
6. Учись переносить знания в новой ситуации.
7. Учись выражать мысль точно и грамотно.
8. Если не понял, ответь на вопрос, почему не понял.
9. Не бойся ошибаться, но на ошибках учись.
10. Преподаватель - не Бог, с ним можно поспорить.

Как научиться «хорошо» учиться?

Учиться «плохо» – ума не надо, это легко, это – все «само собой», «по течению».

Учиться «плохо» – это постоянно спасать себя на пределе сил, в последнюю минуту, «на грани фола». Это вечно плохое настроение, растрачивание своей внутренней энергии. Это прямой путь заработать кучу болезней себе и создать ад родственникам. Учиться «плохо» - это верный путь создавать себе проблемы.

Многие «троечники» сетуют на отсутствие интеллектуальных задатков и неумение учиться. На самом деле в 99% случаев причины иные. Их не меньше пяти:

1. Слабая мотивация к обучению;

2. Плохая самоорганизация (привычка рассчитывать на «авось», на «потом», на «успею еще», на «работа – не волк, в лес не убежит»);

3. Слабая воля, легкое подчинение соблазнам, которые, по существу, вами правят;

4. Некритичное отношение к себе и завышенная требовательность к другим.

5. Незнание «технологии рациональной учебы».

Необходимо это понять, разобраться в самом себе. Только в этом случае возможно дальнейшее самосовершенствование, изменение отношения к процессу обучения.

С главными проблемами рациональной технологии обучения мы Вас постараемся кратко познакомить на страницах данной «памятки».

Что и сколько записывать?

Типичные ошибки – ничего не записывать и все записывать. В первом случае – лекция пропадает (все равно все не запомнишь, а повторить будет невозможно). Во втором – все равно не успеешь, так как обычный темп «говoreния» лектором 100 –120 слов в минуту, а обычная запись (без сокращений) всего 20. Поэтому записывать надо лишь главное и использовать систему сокращений. Такая система дает возможность высвободить время для размышления, понимания материала. Человек мыслит в 10 раз быстрее, чем пишет, поэтому студент может успевать.

Записывать лекции надо не дословно, а перерабатывая (если не идет простая диктовка), превращая в тезисы, в «свои слова». Система сокращения должна обеспечить скорость записи 40-70 слов в минуту. Этого будет достаточно.

Обычно такую систему каждый студент произвольно составляет сам. Но есть смысл помочь ему в этом. Система сокращений должна включать:

- математические знаки и «квантеры»: $>$, $<$, $=$, $\rightarrow$, $f(\dots)$, $= f(\dots)$, $\lim$, $\rightarrow \lim$, opt , min , max , const , var , млн, тыс, млрд;

- соединения математических знаков и символов: чем $> t \dots$, $t^\wedge$, t_l , t , если $t^\wedge$, то p_l , $p = \text{const}$;

- пиктограммы или стилизованные картинки: L – швеллер, L – уголок;

- знаковая символика, выражающая личное отношение к материалу: !, ?, ого!, ?!, и т.д.;

- общепринятые сокращения: м.б- может быть, см. – смотри, и т.д., т.к., т.н. – так называемый, к-л. –какой-либо, и др., и пр., и т.п., $\rightarrow$ отсюда следует, и т.д.;

- применение разделительных знаков: т/б – техника безопасности, ф/х – физико-химический, с/х – сельско-хозяйственный, п/пр – полупроводники, ср/ар – средне-арифметическое.

- Сокращения, относящиеся к какому-либо курсу могут включать:

- Символику, принятую в данной дисциплине: t-время, T- температура, p- давление и т.д.;

- Ключевые слова, представляющие сокращения в данной дисциплине: св. – сварка, д. – давление, УЗК – ультразвуковые колебания, Ч- человек, Л – личность, Д- деятельность;

- Сокращения длинных слов: к-та – кислота, ПрСт – прибавочная стоимость, с/с- себестоимость, ц/б.с – центробежная сила, эн-я – энергия,

- 7 -

эн-ка – энергетика, кап-м – капитализм, г/д-ка- гидродинамика;

- Использование иностранных слов; if – если, ex – например, log , const- постоянно, aq- вода, lim.

Необходимо уметь быстро и четко рисовать. Часто студенты много времени тратят на зарисовывание. Полезно тренироваться, иметь карандаш, линейку. Раскрашивать рисунки и схемы лучше дома при работе над конспектом.

Как научиться конспектировать?

1. Внимательно ознакомься с произведением.
2. Определи цель составления конспекта.
3. Конспект следует писать от имени составителя.
4. После цитат нужно указывать страницу произведения.
5. Выделяй слова, фразы, абзацы.
6. Нельзя искажать мысли автора.
7. Конспект пишется четко и разборчиво.
8. Конспект поможет выделить главное.

Как запомнить материал?

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой – кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие, после математики учи историю, после физики – литературу.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше - действуй.
9. Если получил задание на вторник, а уроки в пятницу, не жди четверга: выучи сразу, а накануне повтори.
10. Не учи стихи по странице, короткие заучивай сразу, длинные разбирай на смысловые части.
11. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
12. Никогда сразу не справляйся по книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

Как справляться с трудностями?

Самое важное в каждом деле –

*пересилить момент, когда вам
не хочется работать.*

И.П.Павлов

Когда на улице светит солнце, дует легкий ветерок и на небе нет ни одного облачка, страшно хочется отправиться подальше от того, что изо дня в день повторяется в твоей жизни. Кажется, что если бросить колледж с его бесконечными занятиями, лекциями, дежурствами, то жизнь станет сказочной и переменится только к лучшему.

Иногда, действительно, нужно менять привычную обстановку на что-то новое, но делать это лучше в конце недели. А знаешь почему? Потому что за неделю ты честно переделаешь все дела и заслужишь отдых.

Иногда стоит только заболеть или пропустить парочку занятий, накапливаются «хвосты» и охватывает желание все бросить и ни о чем не думать. Тебе кажется, что в жизни не было более противного и сложного периода, что больше никогда не будет успехов и хороших отметок, потому что нет сил и желания расхлебывать упущенное. Это неправильные мысли.

Тебя пугает то, что не хватает сил самостоятельно справиться с проблемой? Нужно думать о другом. Скажи себе: «Я достаточно взрослый человек, чтобы самостоятельно попытаться справиться с трудностями». Это поможет найти в себе уверенность, а дальше все пойдет само собой.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, ЕМУ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮТ В ПОМОЩИ. СТОИТ ТОЛЬКО ПОПРОСИТЬ.

Лучше все делать вовремя: так проще жить.

Как подготовиться к экзамену?

- Необходимо чередовать время работы и отдыха, планировать работу на каждый день. Учить (повторять) нужно по темам, а не по билетам. Взяв билет, вы вспомните тему и сможете выделить то, что нужно по конкретному вопросу билета.
- Заучивая (повторяя) материал, постарайтесь составить план ответа, запишите его и запомните. Моторная память – неплохой помощник, выручит.
- Если голова полна «под завязку» – нужно сделать перерыв, пусть это будет хотя бы десятиминутное расслабление, но без восприятия и обдумывания чего-либо.
- Накануне экзамена посмотрите каждый вопрос билета, вспомните план ответа. Постарайтесь закончить работу накануне экзамена хотя бы в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.
- Ложитесь спать рано, чтобы утром быть спокойным, чтобы не болела голова.

В день экзамена.

Будь то письменный или устный экзамен, настройте себя на работу; не паникуйте, что ничего не знаете (если, конечно, все повторили).

Как решать задачу?

1. Прочитай внимательно условие задачи.
2. Сделай чертеж или схему и отметь на нем данные.
3. Запиши справа от чертежа условие.
4. Найди на чертеже фигуры, которые помогут найти неизвестные элементы.
5. Если необходимо, сделай дополнительное построение.
6. Проанализируй построение на листочке, составь план, после этого начинай решать в тетради.
7. Каждый шаг сопровождай кратким объяснением.
8. Проанализируй ответ, правилен ли он по смыслу.

Как организовать самостоятельную работу?

Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

Начинать самостоятельную работу следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно.

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако, не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Лучше ежедневно работать не более чем над 2-3 дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую моторных действий (черчение, построение графиков и т.п.)

Следует правильно организовать свои занятия: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв 20-25 минут.

Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой.

Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

Как выполнять домашние задания?

1. При подготовке домашнего задания проверь степень усвоенного учебного материала путем составления плана прочитанного и пересказа главных мыслей.
2. Систематически отвечай на контрольные вопросы учебника, составляй дополнительные вопросы к тексту.
3. Выработывай привычку проверять правильность выполнения учебных заданий (оценивайте жизненную реальность результата, проверяй правильность вычислений обратными действиями и т.д.)

Как работать над докладом?

1. Узнай в библиотеке, какая имеется литература по этой теме и закажи ее.
2. Изучайте литературу, в процессе работы над ней сделайте выписки цитат, цифровых данных, составьте планы отдельных разделов.
3. Составьте план доклада.
4. Подберите и прочитайте дополнительную литературу.
5. Оформите доклад в соответствии с планом.

Зачем нужна консультация?

На консультации организуется самостоятельная работа студентов для рассмотрения вопросов, связанных с уточнением тех или иных научных данных, новых для студента понятий, методов решения задач; даются сведения о дополнительной литературе.

Посещение консультации не считается обязательным, поэтому некоторые студенты ошибочно недооценивают их. На самом деле именно на консультации происходит общение студента с преподавателем на самом благожелательном уровне, что способствует наилучшему разбору и усвоению материала.

Как сдать сессию?

Зачетно-экзаменационная сессия состоит из последовательности зачетов и экзаменов. Экзамены проводятся по расписанию экзаменационной сессии. Студенты допускаются к экзаменационной сессии при условии сдачи всех зачетов, предусмотренных учебным планом на данный семестр.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Поступив в колледж студент сталкивается с рядом новых сложных проблем:

- адаптация к условиям обучения;
- к требованиям учебного процесса;
- бытовые и материальные трудности и прочие.

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

Родительская вера и психологическая поддержка студента необходима в период адаптации.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок 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 родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или невербально 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 ребенка, родители сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

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 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.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

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:

1. Забыть о прошлых неудачах ребенка;
2. Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
3. Позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;
4. Помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

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.

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Ролевая игра «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство студентов друг с другом с одновременным высказыванием собственного суждения о путях и мотивах выбора профессии.

1. Схема знакомства и обсуждения (на выбор):

1. Фамилия, имя, какую школу окончил, когда выбрал специальность, что повлияло на выбор специальности, почему выбрал именно эту специальность и учебное заведение, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.

2. Классный руководитель предлагает участникам игры познакомиться. Можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга и я предлагаю, чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например: «Меня зовут Валера. Я люблю подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».

3. Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь тремя такими намеками (нарисованными или любыми другими). Группа вслед за этим пробует назвать его имя.

2. Задание - закончить предложение.

Моя учеба в колледже - это ... Больше всего я люблю ...
Моя будущая специальность — это ...
Таким образом, можно проанализировать представление первокурсников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы студентов.

Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество (на выбор).

Разделение на команды

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды. Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных почтовых открыток по количеству команд (то есть, если три команды, то три открытки), разрезать каждую на такое количество частей, сколько требуется членов команд. Перемешать открытки в «шапке», и предложить каждому вытянуть себе одну часть открытки. Далее студенты, собирая по своим частям открытки, разбиваются по командам. В первую команду входят студенты,

собранные из частей первую открытку, во вторую – студенты, собравшие вторую открытку и т.д.

«Строим башню»

Для проведения этой игры необходимо разделить участников группы на несколько команд по 6-8 человек. Каждой команде раздать 2 чистых листа формата А4, клей для бумаги и ножницы. Теперь необходимо озвучить задание «цель данной игры – из имеющихся материалов построить башню, любую, но она должна получиться выше, чем у соперников и стоять вертикально, без посторонней помощи». Перед тем, как начать, дайте каждой команде 5 минут на то, чтобы они продумали вариант постройки, и только после этого давайте команду старт. Предупредите участников, что время не ограничено, поэтому скорость постройки роли не играет, важно чтобы башня стояла и была как можно выше. Поэтому игру нельзя останавливать до тех пор, пока не закончит последняя команда. Как правило, на всю игру достаточно 20 минут. В ходе этой игры, классный руководитель, наблюдая за деятельностью участников каждой команды, легко определит наиболее активных студентов-лидеров.

После этого каждая команда должна выбрать одного участника, который расскажет про свою башню, а также попробует высказать свое мнение, почему башня получилась выше или ниже.

«Коллективный рисунок»

Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитать по номерам (1, 2, 3, 4...). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут.

После того как все коллективные рисунки завершены, классный руководитель предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился интереснее и почему.

«Необитаемый остров»

В этом упражнении участников необходимо разделить на 3 команды по 8-12 человек. Каждой команде раздать 1-2 листа формата А4. Задача должна звучать так «Представьте, что вы командой попали на необитаемый остров, вам не на чем жить, и поэтому вы должны придумать кодекс необитаемого острова – основные правила проживания на острове». На это задание необходимо дать студентам 20-

25 минут. Далее, каждая команда презентует свой кодекс. После этого проводится обсуждение каждого кодекса и следует выйти на один – суммирующий все самые приемлемые правила.

Критерием эффективности проведения данных психологических упражнений и игр являются два показателя: разделение студентом норм и ценностей группы; высокий (удовлетворяющий студента) статус в группе. Именно на эти показатели, в конечном счете, сориентированы рекомендательные упражнения.

Тренинг адаптивности или личностного роста студентов 1 курса

Социально – психологический тренинг способствует решению проблемы адаптации и в полной мере, поможет стабилизировать психическое состояние студентов, сформировать необходимые навыки учебной деятельности и адекватное представление о специальности, также сформировать навыки эффективного межличностного взаимодействия, способствует раскрытию интеллектуального и личностного потенциала.

В основной части тренинга включен коллективный разбор теоретического материала, который закрепляется ролевыми играми или индивидуальными упражнениями. Продуктивность тренинга в сравнении с другими формами коллективной работы объясняется тем, что человек усваивает 10% - из того, что слышит; 50% - из того, что видит; 70% - из того, что проговаривает; 90% - из того, что делает сам. В ходе тренинга участники имеют возможность переоценить и отработать новые способы поведения. В группе создается творческая обстановка и доверительная атмосфера, что способствует раскрытию каждого участника и более эффективному усвоению знаний и выработке умений и навыков саморегуляции.

Цели:

- Выявление лидеров группы, отслеживание групповой динамики.
- Выявление значимых событий в жизни для студентов

1. Игра «Адаптация». Данная игра проводится на выявление лидеров, генераторов идей и исполнителей, создания творческой атмосферы. Для этого в начале игры группа делится на микрогруппы. За выполнение задания вручаются жетоны трех цветов: красные - подающему идеи, зеленые - реализатору идеи, желтые – не участвующему в реализации и подаче идей.

Задание №1. Каждый представляет соседа справа, предварительно пообщавшись 3 минуты. Определяется пять самых ярких представляющих, которые становятся лидерами. Они получают пять красных жетонов.

Задание № 2. Вокруг пяти лидеров собирается пять микрогрупп, которые формируются произвольно. Каждой группе дается задание нарисовать дружеский шарж на любого из присутствующих. Чья идея - красный жетон, кто рисовал - зеленый.

Задание № 3. Придумать творческую подпись к шаржу (предварительно классный руководитель собирает шаржи и раздает их в микрогруппы, учитывая, чтобы они не попали в те же группы). Чья идея - красный жетон, кто выполнял - зеленый.

Задание № 4. Придумать для соседней группы задание. Чья идея красный жетон, кто выполнял - зеленый.

2. «Дискуссия». Предлагается составить биографию молодого человека, которую студенты считают наиболее типичной: суммарный образ поколения. Какие события в жизни человека можно назвать его «звездным часом».

3. «Полет на Марс». «Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только три 3-х местных номера, два 2-х местных номера и 1 одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить» (количество номеров и комнат может меняться, в зависимости от количества студентов в группе).

«Моя жизненная цель»

1. «Постановка цели»

Цели:

- показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей;
- помочь каждому участнику осознать роль цели в жизни каждого человека.

Время проведения: 15-20 минут.

Краткое описание: Дискуссия о роли цели, представления о будущем в жизни человека. Предлагается каждому участнику определить свою жизненную цель; ответить на вопросы: чего ты хочешь; как научиться формировать свои цели; как фиксировать это в своем сознании?

Кл.руководитель: Итак, возьмите карандаш и бумагу. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась; с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти; с теми вершинами, на которые вы хотели бы подняться. Начните со списка того, о чем вы мечтаете: кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и заставьте свой карандаш непрерывно работать. По возможности сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя королем, дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга. Записывая цель, которую вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам (записать на доске):

1. позитивность: формулируйте свои мечты в позитивных терминах, т.е. не пишите, чего бы вы не хотели, а только то, к чему вы стремитесь;

2. конкретность: будьте предельно конкретны; постарайтесь ясно представить себе, как цель выглядит, как «пахнет», как «звучит», какова «на ощупь». Чем

сенсорно богаче ваше описание, тем более оно мобилизует ваш мозг для достижения цели;

3. результативность: постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели; что вы будете тогда чувствовать; что и кто будет вас окружать; как это будет выглядеть; как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились;

4. собственность: важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас: не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать, и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

5. безвредность: спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим: ваши результаты должны приносить пользу и вам, и другим, они должны быть «экологически чисты».

Эти пять правил надо помнить и учитывать и в дальнейшей работе. Возьмите лист бумаги, представьте, что это ваша жизнь, и поставьте точку, которая будет обозначать вас в этой жизни. А теперь поставьте другую точку, обозначающую вашу цель. Это понадобится вам для следующего упражнения. Завершение упражнения:

1. Смогли ли вы правильно сформулировать свою цель? (если у студентов возникли проблемы с формулированием цели, куратору необходимо оказать помощь в постановке правильной цели)

Упражнение 2. «Препятствия»

Цель: Определение и разбор проблем, которые могут возникнуть при реализации цели.

Время проведения: 15-20 минут.

Ведущий: Возьмите бумагу, где обозначены в виде точек ваше положение в жизни и цель, которую вы хотели бы достичь. Теперь соедините эти две точки в произвольной форме. Далее ведущий объясняет значение проведенной линии.

Одна прямая линия: трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца; упорство, позволяющее добиваться завершения работы. Такие люди – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения у них систематизированы, разложены по полочкам. Это эрудиты, по крайней мере, в своей области. Мыслительный анализ – их сильная сторона. Чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться у них до крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статуса – кво, «Прямые» вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают им быстро устанавливать контакты с разными лицами.

Ломаная прямая линия символизируют лидерство. Самая характерная особенность – способность концентрироваться на главной цели. Энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Очень уверены в себе, хотят быть правыми во всем. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и по возможности задругих, делает «Ломаных» личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех. Такой человек часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения. Очень не любит оказываться неправым и с большим трудом признает свои ошибки... «Ломаные» стремятся достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру... Главное отрицательное качество «Ломаных» - сильный эгоцентризм, направленность на себя. «Ломаные» на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в соблюдении моральных норм и могут идти к своей цели «по головам» других. Ломаные заставляют все и всех вращаться вокруг себя -без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Волнистые линии означают заинтересованность, прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность – люди, их благополучие. «Волнистые» чаще всего служат тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизируют группу. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально откликаться на переживания другого человека. Естественно, что люди тянутся к «Волнистым». «Волнистые» великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознавать притворщика, обманщика... Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для «Волнистых» нет ничего более тяжелого, чем вступить в межличностный конфликт. Они счастливы тогда, когда все ладит друг с другом. Однако в одном «Волнистые» проявляют завидную твердость: если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценность, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что «Волнистые» - прирожденные психологи.

Теперь укажем ваши препятствия. Отметьте их пунктирами. В нескольких тезисах сформулируйте, что прямо сейчас препятствует вам иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает? Возможно, вы не умеете планировать ваше время, или план есть, но вы никак не можете приступить к его реализации. Эти препятствия запишите на листе в тех отрезках линии, где они могут быть.

Наверное, у каждого человека есть способы ставить себе ограничения, свои личные, «излюбленные» стратегии, ведущие к поражению, но если мы это осознаем, то можем избавиться от этих ограничений.

«Моя жизненная цель» (продолжение)

Упражнение «Ресурсы»

Цель: познакомить с возможностями человека вообще и индивидуальными возможностями участников тренинга в частности.

Время проведения: 10-15 минут.

Кл.руководитель: Продолжим наше занятие «Мои жизненные цели». Вспомните, пожалуйста, о тех целях и ограничениях которые Вы для себя определили на предыдущем занятии. Теперь составим список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми вы уже обладаете. Опишите те, что у вас уже есть. Это могут быть какие-то черты характера; друзья, которые вас поддержат и вам помогут; финансовые ресурсы; уровень вашего образования; ваша энергия; наконец, время, которым вы располагаете, и т.п. Ведь перед каждой конструктивной работой – собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени – надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты. Точно также, для того чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполнило бы вас силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о своих ресурсах.

Упражнение «План реализации цели»

Цель: научить планировать свои действия.

Время проведения: 10-15 минут.

Ведущий: Составьте черновик пошагового плана для достижения цели. Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь, включая то, что вы можете сделать по этому плану уже сегодня. Можно начать с того, что подумав о цели, решить: что самое первое надо сделать, чтобы ее достичь? Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь: что мешает уже сегодня иметь все то, к чему я стремлюсь. Возможно, ответом на этот вопрос будет что-то, над чем уже сейчас можно работать, чтобы изменить ситуацию. Решив такую промежуточную задачу, вы сможете приблизиться к достижению вашей главной цели.

Упражнение «Стратегия успеха»

Цель: разработать стратегию достижения успеха.

Время проведения: 10-15 минут.

Краткое описание: Участники должны попытаться смоделировать образец человека, который уже достиг того, к чему они стремятся. **Кл.руководитель:** Запишите имена 3-5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. Этими людьми могут быть те, кого вы хорошо знаете, а могут быть и просто известные люди, добившиеся выдающихся успехов. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху. После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать вам совет, как достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут? Запишите первое, что придет в голову.

Упражнение «Идеальный день»

Цель: выявление негативных сторон в эмоциональной сфере студентов – первокурсников в процессе адаптации к обучению в колледже.

Время проведения: 15-20 минут

Кл.руководитель: Вспомните случай из своей жизни, когда вы пережили абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинки. Запишите на листе бумаги свои ощущения, чувства. Далее, вспомните случаи из своей жизни, в период своего обучения в колледже за 2 месяца, когда вы пережили абсолютное разочарование. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинки, звуки, переживания, которые ее создают. Запишите на листе бумаги свои ощущения, чувства.

Упражнение «Теплое место»

Цели:

- развитие умения давать партнеру позитивную обратную связь;
- способствовать повышению адаптации студентов.

Время проведения: 10-15 мин.

Краткое описание:

Каждый участник по очереди выходит в центр круга, садится и называет неприемлемую для себя ситуацию, связанную с обучением в колледже, в которой он находится в данное время или находился совсем недавно. Остальные участники по очереди дают обратную связь: называют положительные стороны этой ситуации.

Завершение упражнения:

- Что вы чувствовали, находясь в центре круга? (отвечает каждый участник).
- Зачем по вашему мнению необходима положительная обратная связь?

Цель:

- Активизация процесса самопознания и самовоспитания
- Развитие умения составлять стратегический и оперативный план своей жизни, определять главные и второстепенные цели.

1. Задание - сочинение на тему «Это Я».

В данной работе студентам необходимо описать личные черты, определяющие успех, из многообразия собственных достоинств назвать наиболее значимые для себя.

Устная анкета

1. Какие традиции существуют в Вашей семье, передаваясь из поколения в поколение:

2. Знаете ли Вы историю своего рода: кто были Ваши предки, чем они занимались?

3. какие национальные, семейные традиции Вы бы хотели возродить или перенести в свою собственную семью?

2. Задание «История моей жизни»: каждый студент пишет в свободной форме, в любом жанре историю своей жизни.

3. Задание «Моя родословная»: составить генеалогию своей семьи, узнать, кем были, когда жили их бабушки и прабабушки.

4. Задание «Будущая автобиография»: студентам необходимо написать о том, как может сложиться собственная жизнь в будущем - ближайшем, отдаленном.

5. Задание «Портрет»: студентам необходимо описать кого - либо из присутствующих, не используя указания пола и физических признаков. Кл.руководитель группы зачитывает описание группе, которая должна угадать, с кого писался портрет. Кл.руководитель должен проанализировать информацию о человеке, которая наиболее отражает его в группе.

6. Задание «Копилка обид и тревог». Каждый записывает на листе бумаги свою обиду, тревогу, проблему. Кл.руководитель анализирует, какие из них связаны с взрослением, психологическими особенностями юношеского возраста, проблемами адаптации в колледже.

Цель:

- выявление процесса самореализации в группе
- определение уровня сформированности коллектива

1. Оформление альбома достижений группы «Коллекция ситуаций успеха за время обучения в колледже» - постоянно.

2. Устная картина «Моя группа». Каждый приносит по одной фразе, чтобы получился интригующий рассказ.

3. Задание «Вопрос группе». Студенты на отдельных листках пишут вопросы группе, кл. руководитель собирает вопросы, перемешивает и раздает. Студенты отвечают на попавшиеся вопросы.

4. Задание «Скульптура группы». Каждый студент занимает свое место, выбирает позу и замирает. Через некоторое время участники могут посмотреть, нет ли вокруг похожих скульптур, похожие скульптуры объединяются. Так рождается скульптура группы.

5. Рисунок группы «Дом». Группа должна нарисовать дом. Каждый студент может нарисовать только любые три линии. Задание проходит без обсуждения того, что каждый пытается изобразить. Кл.руководитель должен,

проанализировать: какие чувства вызывает рисунок, нравится ли автору свой дом, можно ли жить в таком доме, как происходит процесс рисования дома и т.д.

6. Выявление процесса самореализации в группе. На группу выдается изображение одной березки и каждому студенту по три листочка разного цвета (красный, оранжевый, зеленый), на которых они должны написать, а затем приклеить на березку следующее: красный листок - какие свои знания, увлечения и таланты можно использовать в делах группы. Кл.руководителю необходимо определить востребованность или невостребованность студенческим коллективом индивидуальных способностей, умений и увлечений.

7. «Чемодан в дорогу». Каждый студент предлагает что-то в общий «чемодан», который группа возьмет с собой в «дорогу». Выше ценятся качества, которые помогут группе быть более успешной.

Тренинг общения для первокурсников

Здравствуй те, кто весел сегодня,

Здравствуй те, кто грустит.

Здравствуй те, кто общается с радостью,

Здравствуй те, кто молчит.

Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей....

Здравствуйте!!!!

Сегодня мы собрались здесь, чтобы познакомиться и поближе узнать друг друга.

В вашей жизни произошло важное событие, вы стали членами нашей большой и дружной семьи – коллектива Ярославского автомеханического колледжа.

Как вы думаете сколько человек обучается у нас на сегодняшний день?
(1025)

А сколько у нас преподавателей?

Сколько мастеров?

А теперь давайте поближе познакомимся с вами. Назвать имя и школу, в которой вы учились.

А теперь продолжите предложение каждый:

Я пришел в колледж, потому что.....

(А найти новых друзей, познакомиться с интересными людьми)

Хорошо, спасибо! А я хочу вас еще немножко поспрашивать.

Вот вы пришли получать специальность? Молодцы, знаете.

А учиться вам сколько? Очень хорошо!

А учиться вы будите на одни? Правильно! Продолжаем знакомство:

- Кивните головой все те, кто учился в школе;
- Поднимите руку, кто по утрам чистит зубы;

- Хлопните в ладоши, кто любит сидеть за компьютером;
- Топните ногой, у кого есть желание учиться;
- Помашите мне, кто имеет братьев и сестер;
- Встаньте все те, кто уверен в себе;
- Положите руку на грудь все те, кто считает, что может нести ответственность не только за себя, но и за других;
- Поднимите правую руку, кто считает себя способным увлечь других на какое-то дело;
- Сделайте руки в замок, кто будет все эти годы командой?

А что такое команда? И для чего она нужна?

(группа единомышленников, работающих в одном направлении)

Вот вам первое задание:

Упражнение «Молчанка»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Оборудование: лист А4, карандаши.

Правила проведения: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Что ты нарисовал, работая в паре?

Сложно ли вам было рисовать молча?

Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?

Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

«Пересадка сердца»

Условия:

Представьте, что вы-коллегия кардиохирургов известного трансплантационного центра. Вы рассматриваете вопрос о пересадке сердца некоторым из возможных реципиентов. Наконец, поступил донор, чью жизнь уже невозможно спасти, и который готов отдать свое сердца для спасения чьей-либо жизни.

Возможно, будет спасена жизнь одного из кандидатов. К сожалению, имеется только одно сердце, и принять решение нужно быстро.

На принятие решения у вас есть только 15 минут. Есть еще одно важное условие - ваше решение должно быть единогласным. Если хотя бы один участник группы с ним не согласится, то сердце погибнет.

Скажите, пожалуйста, в каком упражнении было легче быть командой?

А где было легче договориться? Почему?

Умение слушать и слышать, это нужное умение?

Трудно ли было прислушиваться к другим мнениям и соглашаться, почему?

Уступать легко или тяжело? Что значит уступить?
Должны ли люди работающие в команде уметь уступать? А прислушиваться?

Притча

В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это.

Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать, как эти прутья».

О чем эта притча?

Завершая сегодняшнюю встречу я хочу вам предложить:

Вместе вы настоящая большая, дружная команда, вам вместе учиться, работать, плыть к намеченной цели. Что нужно сделать, чтобы во время этого долгого казалось бы плаванья, никого не растерять? Напишите предложение для вашего дружного коллектива.

Коллективное рукопожатие

(заключительное упражнение)

Помните, как в фильме «Три мушкетёра» Атос, Портос, Арамис и д, Артаньян общим рукопожатием скрепляют договор и свою мужскую дружбу?

Давайте завершим нашу встречу таким же крепким рукопожатием, но с одним условием – никого не забыть!