

1. **Пояснительная записка**

Одной из наиболее важных проблем обучения в колледж и значимым составным элементом системы учебно- воспитательной деятельности является адаптация первокурсников к новым условиям обучения.

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

По причине того, что процесс адаптации чрезвычайно динамичен, его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий. Каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. Изучение механизмов и закономерностей адаптации учащегося в разнообразных учебных условиях приобретает в настоящее время актуальное значение.

Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация обучающихся и студентов нового набора к жизни и учебе в техникуме является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания техникума во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияют ситуативные и личностные факторы.

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

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (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.

В связи с этим исследование особенностей социально-психологической

адаптации учащихся первого курса в первые месяцы обучения в образовательном заведении и их психолого-педагогическое сопровождение является актуальной проблемой.

Целью педагогического процесса в ГБПОУ Дубовский зооветеринарный колледж имени Героя Советского Союза А.А. Шарова» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким личностным достижениям, достижениям для общества и государства. Именно поэтому для нашего педагогического коллектива огромное значение имеет процесс адаптации обучающихся и студентов в техникуме. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора.

Программа социально – психологической адаптации студентов первых курсов к обучению в колледже призвана помочь им пройти сложный период привыкания к новым условиям наиболее благоприятно.

**Цель программы:**

1. выявить особенности социально-психологической адаптации учащихся первого курса к обучению;

2. дать соответствующие рекомендации классным руководителям, мастерам п/о, преподавателям, родителям и учащимся, способствующие наиболее благоприятной, успешной адаптации;

3.формирование у  студентов  гражданственности,  ответственности  за  свою  профессиональную  подготовку,  трудолюбия,  уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование  человека физически и духовно развитого, адаптированного к современным условиям жизни,  конкурентоспособного на рынке труда.

**Задачи программы:**

1. исследовать психологическое состояние учащихся в процессе адаптации;

2. на основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации учащихся;

3. провести внеурочные мероприятия, способствующие наиболее оптимальной адаптации к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки учащихся;

4. на родительских собраниях затронуть вопрос о социальной адаптации и дать соответствующие рекомендации;

5. организовать проведение повторного исследования уровня адаптации студентов первых курсов;

6. сформировать у студентов первых курсов представление о структуре учебного процесса, выбранной профессии или специальности, профессиональных компетенциях.

7. способствовать развитию групповой сплоченности, созданию благоприятного психологического климата в коллективе.

8. способствовать формированию и развитию навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

9. способствовать формированию у студентов здорового образ жизни, позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии;

10. способствовать формированию и развитию навыков работы в команде, принятие решений, ответственности:

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

**Объект исследования**: особенности социально-психологической адаптации первокурсников к обучению в колледже.

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

**Направления программы:**

**1. Просветительское направление:**

-организационные мероприятия для кураторов групп и мастеров групп, по воспитательной работе с обучающимися и студентами первого курса;

-информирование преподавателей, мастеров и кураторов групп о психологических особенностях первокурсников.

**2. Диагностическое направление:**

-изучение индивидуально – психологических особенностей студентов, их интересов, мотивов поступления в техникум, отношения к будущей профессии и специальности;

-мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации;

-определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей.

**3. Профилактическое направление:**

-мероприятия в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов, направленных на успешное протекание социально-психологической адаптации первокурсников;

-организация воспитательной и внеучебной работы с первокурсниками по формированию устойчивого интереса к избранной профессии и специальности;

-мероприятия по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации  первокурсников.

**4. Коррекционно – развивающее направление:**

-организация психокоррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации обучающихся и студентов первого курса.

**2. Этапы реализации программы**

Работа по реализации программы рассчитана на первый год обучения студентов в техникуме и осуществляется в 3 этапа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сроки реализации** | **Задачи** |
| I этап Сентябрь - октябрь | -Оценить соматический, психологический и социальный статус студентов нового набора, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в техникуме.  - Оказать социально-психологическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательно-воспитательную среду.  -составить индивидуальные планы работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей проходящих по постинтернатному сопровождению. |
| II этап Ноябрь - декабрь | -Выявить основные проблемы адаптации студентов к новым образовательным условиям посредством комплексного социально – психологического исследования и указать пути их решения.  -Определить способы устранения имеющихся противоречий.  -Внести коррективы в организацию учебно-воспитательного процесса. |
| III этап Январь-июнь | -Использовать полученную информацию для проведения семинаров кураторов групп, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе.  -Организовать коррекционно-просветительскую работу со студентами для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам.  -Проводить консультации и просвещение родителей студентов, не адаптировавшихся к учебе в новой среде. |

**3.Модель адаптации обучающихся нового набора**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Механизм решения задач | Ответственные |
| Психологическая адаптация | | |
| 1.Помочь студентам раскрыть своеобразие своей личности.  2.Воспитывать потребность в самопознании и самооценке.  3.Диагностировать состояние здоровья студентов, их индивидуальные особенности. | 1. Психодиагностика: анкеты, тесты; беседы, деловые игры.  2. Знакомство с рациональными способами освоения различных предметов.  3. Индивидуальная работа со студентами:  - обсуждение индивидуальных трудностей; - выработка позитивного отношения к временным неудачам. | Педагог-психолог  Социальный педагог  Советник директора по воспитательной работе  Кураторы групп  Преподаватели Преподаватели физического воспитания |
| Социальная адаптация | | |
| 1.Организовать регулярное изучение состояния социально-психологического климата в студенческих группах нового набора. 2.Помочь раскрыть каждому студенту своеобразие и богатство своей личности. 3.Способствовать сплочению коллектива, привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации студентов нового набора. 4.Поддерживать и развивать инициативы первокурсников. 5.Способствовать адаптации обучающихся и студентов к жизни в общежитии. 6.Создание положительного эмоционального фона для взаимопонимания с родителями. | 1. Ознакомление студентов с молодежной политикой РФ. 2. Знакомство с работой студенческого самоуправления. 3. Включение в деятельность студенческого самоуправления колледжа, выборы актива групп. 4. Вовлечение обучающихся и студентов в систему дополнительного образования, общественную жизнь техникума, общежития (волонтерское движение, «Движение первых», группу «Амбассадоры», систему дополнительного образования и пр.) 5. Групповые и общеколледжные  родительские собрания, индивидуальная работа с родителями. | Ответственный за учебно – воспитательную работу  Педагог-психолог  Социальный педагог  Советник директора по воспитательной работе  Кураторы групп  Родители  Студенческий совет  Воспитатели  Руководители кружков  Комендант общежития |
| Педагогическая адаптация | | |
| 1.Выявить уровень правовой культуры, познакомить с нормативно-правовыми документами образовательного учреждения. 2.Провести вводный инструктаж по ТБ. 3.Определить степень сформированности у студентов общеучебных умений и навыков. 4.Выявить уровень адаптации студентов к учебной нагрузке. 5. Взаимодействовать с преподавателями-предметниками с целью изучения особенностей адаптации к ним первокурсников и специфики адаптации каждого педагога к группе студентов нового набора. 6.Обеспечить соблюдение оптимальных санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении и общежитиях. 7.Способствовать выработке сознания у студентов на необходимость ведения здорового образа жизни. | 1. Знакомство с Уставом образовательного учреждения, правилами внутреннего распорядка, правилами проживания в общежитии и др.  2. Анкетирование, беседы, наблюдения, тесты, соцопросы.  3. Изучение расписания занятий, выявление степени занятости обучающихся и студентов во внеурочное время. 4. Активизация процесса самоподготовки к занятиям. 5. Проведение индивидуальных консультаций с родителями, групповых родительских собраний. | Ответственный за учебно – воспитательную работу  Педагог-психолог  Социальный педагог  Советник директора по воспитательной работе  Кураторы групп  Преподаватели  Медицинский работник  Родители  Студенческий совет |
| Профессиональная адаптация | | |
| 1.Способствовать развитию профессионального самоопределения, формировать качества конкурентоспособного квалифицированного рабочего и специалиста. | 1. Встреча с выпускниками. 2. Проведение мероприятий в рамках «Неделя специальности профессии».  3. Конкурсы профессионального мастерства. 4. Анкетирование, соцопросы, беседы. | Ответственный за учебно – воспитательную работу  Социальный педагог  Советник директора по воспитательной работе  Кураторы групп  Преподаватели  Родители |

**4. План мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы | Сроки | Ответственные |
| **Аналитико-диагностическое направление** | | |
| 1.Изучение личных дел обучающихся и студентов.  2.Составление социальных паспортов.  3.Ролевая игра «Давайте познакомимся».  4.Составление индивидуальных планов работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей проходящих по постинтернатному сопровождению. | сентябрь- октябрь | Социальный педагог  Советник директора по воспитательной работе  Кураторы групп |
| 1.Социологический опрос студентов первокурсников.  2.Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов.  3. Исследование уровня адаптации студентов первых курсов к новым к новым условиям | ноябрь - декабрь | Кураторы групп  Советник директора по воспитательной работе  Педагог-психолог |
| 1.Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии | февраль | Педагог-психолог  Кураторы групп |
| 1.Итоговое исследование адаптации первокурсников в техникуме | апрель | Педагог-психолог  Кураторы групп |
| Организация воспитательной деятельности | | |
| Взаимодействие с педагогами-предметниками с целью изучения особенностей социально-психологической адаптации к специфике учебных предметов:   * анализ объема домашнего задания; * изучение расписания занятий; * посещение уроков; * анализ среза контрольных работ. | В течение года | Кураторы групп  Ответственный за учебно -воспитательную работу  Советник директора по воспитательной работе  Методист |
| Организация воспитательной работы | | |
| 1.Вовлечение студентов в деятельность секций, кружков техникума.  2. Формирование и развитие духовно-нравственных ценностей. 3. Формирование правовых знаний первокурсников. 4. Воспитание гражданина, патриота своей Родины. 5.Формирование эстетических ценностей. 7.Привитие трудовых навыков. 8. Участие в общественной жизни техникума, спортивных эстафетах, турнирах по волейболу, баскетболу.  9.Собрание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с представителем органов опеки и попечительства. | В течение года | Руководители кружков  Кураторы групп  Мастера п/о  Ответственный за учебно -воспитательную работу  Советник директора по воспитательной работе |
| Взаимодействие с родителями | | |
| 1.Родительские собрания (групповые, общеколледжные в онлайн и офлайн формате).  2. Индивидуальные консультации. | В течение года | Кураторы групп  Ответственный за учебно -воспитательную работу  Советник директора по воспитательной работе  Социальный педагог  Педагог-психолог |
| Организационные мероприятия по адаптации студентов к новым жилищно-бытовым условиям проживания в общежитии | | |
| 1.Заселение в студенческое общежитие.  2.Ознакомление с правилами и нормами проживания в общежитии.  3.Контроль за соблюдением правил проживания в общежитии.  4. собрание с детьми проживающими в общежитии  Конкурс на лучшую комнату | Сентябрь-октябрь  В течение года | Ответственный за учебно -воспитательную работу  Советник директора по воспитательной работе  Воспитатели общежития  Комендант общежития  Социальный педагог |

**5. Ожидаемые результаты**

1. Создание единой адаптационной среды.

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

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

4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную профессию.

5.  Сохранность контингента.

6. повышение процента учащихся с благоприятным протеканием адаптационного периода, снижение количества студентов с проявлениями дезадаптации.

**Используемые методы и методики для проведения психологического тестирования студентов на предмет уровня адаптации к новым условиям:**

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

*Эмпирические методы:*

1. Метод определения социальной адаптации (А.Антоновский);

2. Методика определения уровня тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин);

3. Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского);

4. Методика определения самооценки личности Ю. И. Киселева;

**5.** Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

**Приложение 1**

**Ролевая игра «Давайте познакомимся»**

**1. Знакомство студентов в группе - знакомство** студентов друг с другом, c одновременным высказыванием собственного суждения o путях и мотивах выбора профессии.

**Схема знакомства и обсуждения (на выбор):**

1.1. Фамилия, имя, какую школу окончил,когда выбрал профессию, что повлияло на выбор профессии, почему выбрал именноэту специальность и учебное заведение, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.

1.2. Куратор предлагает участникам игры познакомится, 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».

1.3. 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 техникуме — это ...

Больше всего я люблю ...

Моя будущая профессия – это …

Таким образом, можно проанализировать представление первокурсников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы студентов.

3. 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, собравшие 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 ограниченно, 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, куратор, 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 рассчитаться 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, куратор 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.

**Приложение 2**

**Социологический опрос (начало сентября) студентов-первокурсников**

***Уважаемый первокурсник***!

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.Вы окончили школу:**

а) общеобразовательную среднюю;

б) с техническим уклоном, лицей, техникум (подчеркнуть);

в) спецшколу языковую, гимназию гуманитарную (подчеркнуть);

г) другой тип учебного заведения (назовите).

2. **Вы сделали свой выбор и поступили в ГБПОУ «ДЗК им. А.А. Шарова»**

а) по призванию;

б) по настоянию (или по совету) родителей;

в) по семейным традициям;

г) из солидарности с приятелем, подругой;

д) другие причины (указать).

3. **Откуда Вы получили сведения о ГБПОУ «ДЗК им. А.А. Шарова»**

а) из рекламы;

б) от родителей, родственников или знакомых;

     в) от товарищей, студентов **ГБПОУ** **«ДЗК им. А.А. Шарова»**;

г) от своих сверстников;

д) из других источников (указать).

**Ваши анкетные данные:**

Студент группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Число \_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год рождения \_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Домашний телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
  2. Телефон для связи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  3. Номер школы, в которой Вы учились \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  4. Ваши интересы, увлечения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Приложение 3**

**Анкета студентов – первокурсников**

Просим Вас принять участие в анкетировании, цель которого выявить ваши творческие интересы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

1.Назовите Вашу фамилию, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

2. Специальность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

**3. Каковы Ваши творческие интересы:**

а) театр

б) танцы

в) пение (сольно, хоровое, в ансамбле)

г) рисование

д) другие

**4. Что Вам ближе в литературном, поэтическом творчестве?**

а) собственное творчество;

б) художественное чтение;

в) иллюстрирование.

**5. В каких кружках Вы занимались?**

а) театральном;

б) музыкальном;

в) танцевальном.

**6. Хотели бы Вы работать в группе организаторов?**

а) конкурсов (каких?);

б) вечеров (каких?);

в) дискотек.

**7. Увлекаетесь ли Вы коллекционированием?**

а) марок;

б) фотографий;

в) иного

**8. Обучались ли Вы музыке?**

а) да (укажите музыкальный инструмент) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

б) нет.

**9.Закончили ли Вы музыкальное учебное заведение?**

а) музыкальную школу

б) музыкальное училище

в) нет

**10. Обладаете ли Вы даром исполнителя?**

а) да

б) нет

**11. Ваше отношение к спорту и туризму: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. В каких спортивных секциях или кружках Вы занимались? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. В какой спортивной секции Вы хотели бы заниматься в? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 4**

**Анкета на февраль студентов – первокурсников**

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 неудовлетворен;

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.

**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) куратора группы;

д) других лиц.

**6. Ваши взаимоотношения с преподавателями:**

а) хорошие, взаимно доброжелательные;

б) считаете, что преподаватель Вас не понимает;

в) комплектуете в общении с отдельными преподавателями.

**7.Назовите Ваших любимых преподавателей 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 студентам:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Вы сделали для себя предварительный вывод:**

а) вам нравится техникум, хотите здесь остаться, продолжить учебу;

б) при первой же возможности готовы перейти в другой техникум;

в) возможно, совсем бросите учебу, так как: разочарованы в выборе;

г) другие выводы (сформулируйте) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Дата заполнения анкеты «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия, Имя /только по Вашему желанию/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 5**

**Анкета. Итоговое исследование уровня адаптации студентов – первокурсников.**

1. Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Значения | знак ответа |
| 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 |  |

1. Какова Ваша общая удовлетворенность студенческой жизни?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Значения | знак ответа |
| 1 | полностью удовлетворен |  |
| 2 | скорее удовлетворен, чем нет |  |
| 3 | скорее неудовлетворен, чем удовлетворен |  |
| 4 | полностью неудовлетворен |  |
| 5 | затрудняюсь ответить |  |

1. Какова Ваша удовлетворенности различными сторонами студенческой жизни?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Значения | да | не очень | нет | |
| Удовлетворены ли Вы? | | | | | |
| 1 | набором и содержание учебных дисциплин |  |  | |  |
| 2 | организацией учебного процесса |  |  | |  |
| 3 | своими результатами в зимнюю 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 филиале |  |  | |  |
| 10 | бытовыми условиями в общежитии |  |  | |  |
| 11 | условиями питания в филиале |  |  | |  |
| 12 | условиями для полноценного досуга |  |  | |  |
| 13 | организацией массовых мероприятий в филиале |  |  | |  |
| 14 | возможностями заниматься спортом |  |  | |  |
| 15 | возможностями для художественного творчества |  |  | |  |

1. Что побудило поступить в данный техникум? (проранжируйте от 1 до 11)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мотивы | ранг |
| 1 | Интерес к профессии |  |
| 2 | Привлекла перспектива найти хорошую работу после колледжа |  |
| 3 | Привлек престиж, авторитет колледжа |  |
| 4 | Желание получить диплом (неважно где) |  |
| 5 | Считаю, что наилучшие способности у меня в этой области |  |
| 6 | Не хотелось идти в армию |  |
| 7 | Повлияла учеба в специализированном классе, техникуме, лицее |  |
| 8 | Повлияла семейная традиция, родители |  |
| 9 | Хотелось продлить беззаботный период жизни |  |
| 10 | Другие мотивы |  |
| 11 | Совет учителей, специалистов по профориентации |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Значения | знак ответа |
| 1 | куратор |  |
| 2 | однокурсники |  |
| 3 | старшекурсники |  |
| 4 | преподаватели |  |
| 5 | массовые мероприятия |  |
| 6 | друзья, подруги, знакомые |  |
| 7 | никто и ничто |  |
| 8 | совместное участие в смотрах, соревнованиях |  |
| 9 | другое |  |

1. Что вызвало наибольшие трудности в студенческой жизни?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Значения | знак ответа |
| 1 | недостаток свободного времени |  |
| 2 | перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание |  |
| 3 | недостаточный уровень 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 кураторов |  |
| 10 | низкая техническая оснащенность кабинетов |  |
| 11 | плохие санитарно-гигиенические условия |  |
| 12 | сложно привыкнуть к новой обстановке, сходиться с новыми людьми |  |
| 13 | низкое качество преподавания |  |
| 14 | другое |  |

1. Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Значения | знак ответа |
| 1 | сложился дружный коллектив |  |
| 2 | выделились активные, но большинство пассивных |  |
| 3 | все разделились на компании |  |
| 4 | равнодушные, у многих интересы в не группы |  |
| 5 | присутствуют конфликтные ситуации |  |

**Приложение 6**

**Анкета № 1**

**для кураторов групп первокурсников**

1. Известно, что система образования в колледже отличается от школьной. По – Вашему, существенен ли для первокурсников переход от одной системы к другой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие трудности могут возникнуть в связи с переходом к новой системе образования? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Как Вы считаете, в чем причина неспособности студента – первокурсника включиться в учебную деятельность в колледже у некоторых первокурсников?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. К какому времени формируется группа как коллектив? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Какие трудности могут возникнуть в процессе формирования учебного коллектива? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Чем, на Ваш взгляд, можно помочь сплочению группы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Какие проблемы (личностного плана, а также связанные с учебной деятельностью) могут возникнуть у первокурсников?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Могут ли возникнуть проблемы у иногородних студентов? Какие? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. В какой помощи они могут нуждаться? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Существует ли необходимость в дополнительных мероприятиях (и каких?) для обеспечения успешной адаптации первокурсников?

**Приложение 7**

**Общие рекомендации преподавателям по адаптации первокурсников**

1. На первых занятиях ознакомить с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям.

2. Провести беседу о правильном слушании лекции.

3. Учить студентов правильно работать с книгой, методическими пособиями.

4. Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.

5. Скорректировать количество домашнего задания и письменных работ по требованиям программ. Оно должно быть минимальным с целью предупреждения перегрузки.

6. Использовать способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение, приемы активизации, общение, разнообразные педагогические технологии, компьютерное обучение.

7. Проводить менее стрессогенный опрос: письменный, текстовый или групповой.

8. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний.

9. Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов.

10. Применять такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.

11. Применять методы обучения педагогов - новаторов.

12. Занятия проводить, опираясь на зону актуального и ближайшего развития студента.

**Приложение 8**

**Примерный план проведения родительское собрание на тему: «Адаптация учащихся –** **первокурсников к новым условиям жизнедеятельности»**

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

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

**Примерное содержание беседы**

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

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

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

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

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

 Положительно влияющие факторы, такие как: целенаправленность, вера в собственные силы, личностные качества, соответствующее выбранной будущей профессии и другие, способствуют наиболее быстрой и удачной адаптации учащихся, облегчает процесс вхождения в коллектив и так далее.

**Рекомендации родителям.**

**Психологическая поддержка учащихся.**

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

Психологическая поддержка – это процесс

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;

- который помогает первокурснику поверить в себя и свои способности; - который помогает подростку избежать ошибок;

-который поддерживает учащегося при неудачах.

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

Поддерживать подростка – значит верить в него. Вербально или невербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности.

Первокурсник нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

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

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

Подлинная поддержка взрослым подростка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон.

Случается, что поведение учащегося 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 подростка таким, какой он есть, включая всеего достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности первокурсника в себе играет вера в него родителей и педагогов. Родитель должен показать студенту, 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 подростка. Такой акцент на прошлом может породить у учащегося

ощущение преследования. Подросток может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

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

- забыть о прошлых его неудачах;

- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- позволить первокурснику начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;

- помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

1.Опираться на его сильные стороны.

2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.

3.Показывать, что вы довольны его достижениями.

4.Уметь и хотеть демонстрировать ему любовь и уважение.

5.Внести юмор во взаимоотношения с ним.

6.Уметь взаимодействовать с подростком.

7.Принимать его индивидуальность.

8.Проявлять веру в него и эмпатию.

9.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые

разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:

-Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

-Ты делаешь это очень хорошо.

— Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

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

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

**Приложение 9**

**Общие рекомендации для студентов - первокурсников**

 Рекомендации

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

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

1.Главное – стремиться вырабатывать свой индивидуальный стиль учебно – профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» учащихся. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

2. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях: - слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодиться в будущей профессиональной деятельности.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема.

Постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если найдутся хотя бы несколько таких учащихся, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет интересно рассуждать.

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

3. Правила конспектирования:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

- Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может

«разработать» для себя самостоятельно.

**Как планировать свою деятельность**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели.

**Постарайся учесть все варианты.**

4. выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

7. По окончании работы проанализируйте ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

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

**Как управлять своими эмоциями**

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных.

2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни– залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

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

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

**Приложение 10**

**Примерны план занятий в рамках проведения программы социально – психологической адаптации студентов первого курса к обучению в колледже.**

**Занятие 1. Самопрезентация. Правила работы в группе**

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

 Примерное содержание занятия

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

Каждый участник должен взять лист бумаги, написать в верхней части листа

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Упражнения на углубление знакомства и установление эмоциональных контактов.

**Упражнение 1. «Хорошо ли мы знаем друг друга?»** Все студенты (слушатели) по команде должны быстро построиться в шеренгу:

 а) по росту;

б) по алфавиту (первой букве имени или

фамилии);

в) по цвету глаз или волос и т.д.

**Упражнение 2. «Девиз».**

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

**Упражнение 3. «Свободный рисунок».**

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

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

**Упражнение 4. «Запомни лицо».**

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

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

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

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

**Занятие 2**. Развитие коммуникативных способностей.

**Цель:** отработка коммуникативных навыков, умения слушать, сочувствовать другому, понимать его точку зрения.

1.Игра "Интервью». Инструкция: "Сегодня мы постараемся поближе узнать друг друга. Выберите себе собеседника и в течении 5 минут задавайте ему вопросы. Постарайтесь выяснить как живет ваш собеседник, сколько у него братьев и сестер, с кем он дружит, чем интересуется... выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. через 5 минут я подам вам сигнал того, что время прошло. После этого поменяйтесь ролями. (На

упражнение дается 10 минут). А теперь все вернитесь и сядьте в один большой круг. Пусть каждый представит группе своего партнера.

Анализ упражнения:

- понравились ли тебе вопросы твоего собеседника?

- Что тебе было приятнее: спрашивать или отвечать?

- Кто из вас двоих сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?

- Как ты теперь чувствуешь себя в группе?

Раздаточный материал:

2. Правила жизненной мудрости

1 Если ты оказался с сложной ситуации, постарайся спокойно обдумать ее и принять решение, которое посчитаешь правильным.

2 Взаимоотношения людей - большая ценность. Важно уметь поддерживать их, чтобы они не испортились. А для этого учись понимать чувства и настроения окружающих.

3 Не ожидай от других, что они прочтут твои мысли. Говори им о том, что

ты хочешь и думаешь.

4 Не нападай на других, когда тебе плохо.

3. Игра: "Положительные качества на первую букву имени". Тот, к кому попадет мячик, называет свое имя и какое-либо положительное качество, начинающееся на первую букву своего имени.

4. Игра «Я люблю всех тех, кто …»

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Участники сидят в кругу. Ведущий называет, кого он любит, например «всех тех, кто любит мороженое» или всех тех, кто любит лето». Те, к кому это относится, должны поменяться местами.

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

**Занятие 3 Осознание внутренних конфликтов**

**Цель:** развить способности, дифференцировать чувства (свои и других людей), осознание внутренних конфликтов.

**1.Игра-самоанализ «Я готовлю уроки» или «Мой рабочий день».**

Обсуждение. Рекомендации. Работа с дневником. Правило концентрации внимания «Я здесь и сейчас!». Учет чередования устных и письменных уроков. Новый взгляд на скучное задание. Полезные физкультминутки.

**2.Коллективное письмо-пожелание хроническому неудачнику**. Вы все в чем-то достигли успеха. Но ведь есть люди, которым очень тяжело, они страдают, думают, что у них все плохо, что они неисправимые неудачники и никогда не достигнут успеха. Вы хотите помочь таким людям? (Каждый может высказаться) Тогда давайте напишем коллективное письмо-пожелание такому человеку.

**3.Упражнение «Переключение каналов».** Представь, что находишься на уроке, который тебе не очень нравится. Что ты при этом чувствуешь, видишь, слышишь? Опиши свои ощущения, можешь придумать им название или нарисовать картинку-отражение твоего настроения. Теперь подумай о том, чем ты любишь. Представь картинку своего любимого занятия как можно ярче. Что ты чувствуешь при этом? Можешь ли ты описать различия

между ощущениями от первого и второго образов? Попробуй попеременно переключаться между ними, как будто переключаешь каналы телевизора. А теперь вообрази, что ты делаешь первое дело, испытывая приятные чувства и мысли. Получилось ли у тебя это? Как ты думаешь, можно ли сделать скучное и неприятное дело более интересным, используя эту игру?

**4.Упражнение «Дерево».** Представьте себе дерево. Ваше дерево растет, становится сильным и мощным. Оно тянется к солнышку. Ваше дерево чувствует бодрость, жизнерадостность.

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

**Занятие 3 «Мы вместе»**

**Цель**: Развитие навыков продуктивного взаимодействия, проработка умений совместного принятия решений.

**1.Игра «Аплодисменты».**

 Кто из вас бывал в театре или в цирке и

воочию видел, как публика рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов. Поставьте стул в центре класса и попросите ребят окружить его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и услышать аплодисменты в свой адрес?

Анализ:

- Понравилось ли тебе получать аплодисменты?

-Тебе понравилось хлопать в ладоши?

-Как ты показываешь окружающим, что ты восхищаешься ими, что они

тебе нравятся?

**2.Упражнение «Комплимент».**

 Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

 Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы «Давайте восклицать, друг другом восхищаться, Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты, ведь это все любви счастливые моменты…!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно добавить к нему положительную информацию о себе.

Например: - Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

-Да это так! А еще я трудолюбивая!

Комплимент принимается в определенной форме: да, это так! А еще я… (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к

говорящему.

**3.Игра «Десять вопросов».**

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Десять вопросов». Она называется так потому, что вы можете задать мне именно 10 вопросов, чтобы угадать, кого из вас я загадала. Если хотите, вы можете спрашивать о внешнем виде этого человека, например, о цвете его глаз. А можете спрашивать о его особых качествах и умениях, чертах его характера. Когда я отвечу на все 10 вопросов, можно высказать свои догадки о том, кого я угадала.

Анализ:

- Ты быстро угадал, о ком идет речь?

-Есть ли среди ребят похожие друг на друга, непохожие?

-Как ты считаешь, похож ли ты на кого-нибудь?

**4.Игра «Сочини историю».**

Группа делится на несколько подгрупп. Каждая совместно сочиняет историю, сказку, рассказ о том, что «один в поле не воин». Затем каждая группа по очереди рассказывает свою историю.

Обсуждение. (Можно устроить конкурс на лучшую историю).

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