

МИНОБРНАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЮЖНОУРАЛЬСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по ВР ГБПОУ «ЮЭТ»

\_\_\_\_\_ С.Л. Герасимова.

**ПРОГРАММА**  
**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**  
**СТУДЕНТОВ**  
**«Первокурсник»**  
на 2019-2020 учебный год

г. Южноуральск, 2019 год

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. Примером может служить такая черта, как тревожность. Тревожность как состояние, вызванное ситуативными факторами, оценивается помощью опросника Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию подростков, 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 самооценка.

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 студентов первого курса в первые месяцы обучения в ГБПОУ ЮЭТ, является актуальной проблемой.

### **База реализации программы:**

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум», студенты первого курса.

### **Цель программы:**

Выявить особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в ГБПОУ ЮЭТ, дать соответствующие рекомендации классным руководителям и кураторам, преподавателям, мастерам п/о, родителям и студентам, способствующие наиболее благоприятной адаптации.

## **Задачи:**

1. Исследовать психологическое состояние студентов в процессе адаптации.
2. На основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации студентов.
3. Провести различные мероприятия и тренинги, способствующие наиболее оптимальной адаптации студентов к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки обучающихся.
4. На родительских собраниях затронуть вопрос о социальной адаптации и дать соответствующие рекомендации.

## **Объект исследования:**

особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в ГБПОУ ЮЭТ.

## **Сроки реализации программы:**

3 года. В процессе реализации программы могут вноситься изменения.

## **Предмет исследования:**

психологическое состояние студентов первого курса.

## **Гипотеза:**

Оптимизации процесса обучения студентов – первокурсников способствует исследование уровня психологической адаптации и включение в учебно-воспитательный процесс рекомендаций, позволяющих снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий, психологических тренингов, работы с классными руководителями, преподавателями и родителями.

## **Критерии результативности:**

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

### **Ожидаемые результаты:**

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Создание комфортной среды.
3. Комфортное приспособление к новой системе обучения, к изменению учебного режима;
4. Развитие групповой сплоченности;
5. Развитие личности студента, раскрытие его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
6. Обеспечение помощи кураторам и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
7. Охват внеучебной деятельностью, вовлечение в дополнительное образование – не менее 60%.
8. Отсев студентов – первокурсников не более 5-6%.

## Литература:

1. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсации. М., 1976.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М., 2001.
3. Возняк И.В. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность. В., 2014.
4. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. - 2010.
5. Колмогорова Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. - 2008. - № 4.
6. Кибанов А.Я. Организация профориентации и адаптации персонала / А.Я. Кибанов, Е.В. Каштанова. - М.: Проспект, **2013**.
7. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 10 классы. Система работы с детьми, родителями, педагогами / С.А. Коробкина. - М.: Учитель, 2015. - 240 с.

## **План занятий по программе адаптации «Первокурсник».**

### **Занятие 1. «Знакомство».** Занятие с элементами тренинга.

Цель – установление контакта между участниками, создание положительной мотивации к совместному обучению в группе.

### **Занятие 2. «Адаптация в новых условиях».** Занятие с элементами тренинга.

Цель – преодолеть разобщенность и научиться согласованному взаимодействию и сотрудничеству, основанному на доверии и взаимной поддержке.

### **Занятие 3. «Наши личные особенности».** Занятие с элементами тренинга.

Цель – помочь осознать необходимость саморазвития, самосовершенствования положительных черт и ситуаций, влияющих на нас, в которых мы действуем, познакомить студента с понятиями «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования профессионально важных качеств личности.

### **Занятие 4. «Наши ценностные ориентации».** Занятие с элементами тренинга.

Цель – научить решать свои жизненные проблемы, показать важность ценностей.

### **Занятие 5. «Наши особенности». «Самореализация».** Занятие с элементами тренинга

Цель – научить открывать свои способности и использовать их.

### **Занятие 6. «Отношение к себе».** Час психолога.

Цель – способствовать формированию адекватной самооценки у студентов.

### **Занятие 7. «Доверие и сплочение».** Занятие с элементами тренинга.

Цель – развить доверие между студентами, способствовать сплочению учебной группы.

### **Занятие 8. «Самооценка и коммуникативные навыки».** Час психолога.

Цель – осознание личного опыта коммуникативности, выявление барьеров в общении.

### **Занятие 9. «Сюжетно-ролевые игры».** Занятие с элементами тренинга.

Цель – формирование у студентов новых моделей поведения в ситуациях межличностного общения, расширение гибкости поведения, благодаря возможности примерять роли разных участников общения.

### **Занятие 10. «Развитие сенситивности».** Занятие с элементами тренинга.

Цель – способствовать повышению самопонимания и понимания других, чувственному пониманию групповых процессов, познанию социально-психологического климата своей учебной группы и развитию ряда поведенческих навыков.

### **Занятие 11. Игра «Сотворение мира».**

Цель игры – творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации.

### **Занятие 12. Игра «Аукцион ценностей».**

Цель игры – осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а так же их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

### **Занятие 13. «Что во мне изменилось?».**

Обсуждение результативности и ценности знаний умений и навыков, полученных в ходе занятий каждым из участников.

## **ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ**

### **Занятие 1. «Знакомство»**

#### **Упражнение 1 «Имя – движение»**

Инструкция ведущего: Участники группы, по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

#### **Упражнение 2 «Что значит ваше имя?»**

Инструкция ведущего: Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

-Нравится ли мне мое имя?

-Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

Знаю ли я, что обозначает мое имя?

Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

Есть ли мои тезки среди известных людей?

Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

#### **Упражнение 3. «Групповой рисунок»**

Инструкция ведущего: Для выполнения этого упражнения на взаимодействие студентам выдается большой лист ватмана и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы). Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

### **Занятие 2 «Адаптация в новых условиях»**

#### **Упражнение 1 «Галстуки»**

Всем участникам на шею повязываются галстуки по-пионерски. Затем всех просят перевернуть галстуки концами назад.

Инструкция: вытянуть руки вперед. Задача: не сгибая рук, необходимо вернуть галстук в пионерское состояние.

При обсуждении каждый участник делится своими впечатлениями, ведущий задает вопрос: какой способ использовали? Обязательно нужно отметить тех, кто первым догадался предложить свою помощь коллегам, кто мучился сам, но не догадался попросить помощи.

#### **Упражнение 2 «Оказание поддержки»**

Упражнение выполняется в кругу. Ведущий говорит о важном умении не только оказывать помощь, но и просить помощи. Очень важным качеством является способность человека оказывать поддержку своим сверстникам, коллегам. Необходимо, чтобы участники поняли, чем отличается поддержка от комплимента и как ее нужно оказывать.

Особенно нужна поддержка в момент, когда человек неуспешен. В такие минуты необходимо обратиться к внутренним ресурсам, личным качествам и достоинствам. Это повышает самооценку, мотивирует человека, заставляет его искать пути решения, и он начинает видеть ресурсы в себе.

Далее ведущий предлагает каждому участнику оказать поддержку кому-либо из присутствующих. Для этого нужно передать мягкую игрушку «адресату» с соответствующими словами. Ведущий начинает упражнение первым, участники продолжают, пока поддержка не будет оказана каждому.

#### **Упражнение 3 «Двигатель»**

Завершающее упражнение, которое должно продемонстрировать сплоченность и согласованность команды. Включается бодрая веселая музыка и участникам предлагается по очереди выходить в круг, совершая танцевальные движения. Каждый последующий встает сзади предыдущего и его движения не должны повторять движений уже вышедших

в круг. Когда вся группа окажется в движении – дается последнее тренинговое задание – изобразить в танце двигатель.

### **Занятие 3. «Наши личностные особенности»**

Оборудование: бланки для теста, ручки.

#### **Упражнение 1. Тест «Ваша индивидуальность»**

1. Легко ли вы сходитесь с людьми? (да – 1; не очень – 3; нет – 5).
2. Курите ли вы? (да – 1; иногда – 3; нет – 5).
3. Если вы совершаете дурной поступок или лжете, то: (никогда не признаюсь в этом – 1; иногда признаюсь – 3; признаюсь – 5).
4. Если бы друзья предложили, вы попробовали бы наркотики? (да – 1; не знаю – 3; нет – 5).
5. Вы считаете, что трезвый среди пьяных – «белая ворона»? (да – 1; не уверен – 3; нет – 5).
6. Если бы к вам обратились за помощью настоящие погорельцы, отдали бы вы им последние деньги? (да – 5; не все – 3; нет – 1).
7. Если бы вы увидели, как ваши друзья унижают малыша или слабого, вступились бы вы за него? (да – 5; не уверен – 3; нет – 1).
8. Если бы слепому потребовалась ваша помощь при переходе улицы, то вы помогли бы? (да – 5; если бы не спешил – 3; нет – 1).
9. Когда родители пытаются вас чему-то научить, то вы: (учусь – 5; делаю вид, что учусь, – 3; стараюсь отделаться – 1).
10. Когда родители просят помочь по дому, делаете ли вы то, о чем просят? (да – 5; иногда – 3; по принуждению – 1).

ОТ 10 ДО 22 БАЛЛОВ. Ваша индивидуальность рискует никогда не проявиться. Вы живете серо и буднично, не заглядывая в будущее, принижая мрак за норму. Вы абсолютно зависимый человек. Причем вы в значительной мере зависите от себя и в меньшей степени – от своих друзей, которых сочувствующие вам люди называют «дружками».

ОТ 23 ДО 38 БАЛЛОВ. Если вы без натяжек выставили себе тройки и пятерки, то ваша индивидуальность начинает просыпаться. Вы способны противостоять дурным влияниям и заглядывать в будущее, понимая, что школьные годы – это прелюдия, что жизнь впереди и ее качество будет зависеть от того, что и как вы делаете сейчас.

ОТ 39 ДО 50 БАЛЛОВ. Ваша индивидуальность уже в значительной мере проявилась. Вы разобрались в том, что на самом деле полезно и чего стоит упущенное для самосовершенствования время. Вы не боитесь работы благодаря способности совершать волевые усилия над собой. Вы ориентируетесь не на тех, кто сильнее, а на тех, кто интересней, полезней.

#### **Упражнение 2. «Я – уникальный»**

Психолог передает в разные стороны от себя два мяча разного цвета. Студент слева, получив мяч, продолжает высказывание «я как все . . .», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, студент, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Студенты, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «я не как все . . .».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог подводит студентов к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Обсуждение: Что такое личность? Личностью рождаются или становятся?

В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности?

### **Занятие 4. «Наши ценностные ориентации».**



### **Упражнение 1. Тест «Мои ценностные ориентации» методика Рокича.**

#### **Упражнение 2. «Наши недостатки»**

Ведущий. Почти у каждого имеются недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. Если недостатки представить в виде дракона, то можно сделать вывод, что у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях. В один прекрасный день почти каждый решает убить «своего дракона». Но это дело безнадежное, так как на месте отрубленной головы незаметно вырастает другая. И мы приучаемся жить со «своим драконом», хотя со временем он все больше портит нашу жизнь и жизнь наших близких. Для борьбы с «драконом» почти всем нужны помощники – друзья. Они очень важны в нашей жизни. Способность иметь друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях.

#### **Упражнение 3. «Телеграмма»**

Психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

Итог занятия:

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

- Какое самое ценное ваше качество?
- Что помогает вам решать проблемы?
- Отличаются ли ценности ваших друзей от ваших ценностей?

#### **Занятие 5 «Наши особенности». «Самореализация»**

##### **Упражнение 1. Тест «Границы вашей решительности»**

Вам предлагается ответить на несколько вопросов ответами «да» или «нет».

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам? Да – 3, нет – 0.
2. Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что ничего интересного в этот вечер уже не будет? Да – 2, нет – 0.
3. В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия? Да – 1, нет – 0.
4. Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, согласитесь ли вы без колебаний? Да – 3, нет – 0.
5. Сразу ли вы признаете свои ошибки? Да – 0, нет – 3.
6. Приводят ли вас в замешательство неожиданно нагрянувшие гости? Да – 3, нет – 0.
7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? Да – 4, нет – 0.
8. Покупаете ли вы понравившуюся вам на витрине вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам нужна? Да – 0, нет – 3.
9. Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по своему желанию? Да – 0, нет – 4.
10. Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? Да – 2, нет – 0.
11. Всегда ли вы выполняете свои обещания? Да – 2, нет – 0.

Посчитайте общую сумму набранных баллов.

- 12 баллов. Вы нерешительны. Постоянно взвешиваете «за» и «против». Часто упускаете хорошие шансы, вплоть до создания для себя опасных ситуаций. Старайтесь быть подтвержде.

- 22 балла. Принимаете решения осторожно, но не избегаете проблем, требующих немедленного решения. Иногда колеблетесь, особенно перед утомительными и обременяющими делами. Больше доверяйте своему опыту и интуиции.

- 30 баллов. Вы тверды в своих поступках. Легкомысленное поведение вам не свойственно. В большинстве случаев вы принимаете правильные решения. Однако своей решительностью и твердостью вы подавляете окружающих.

Итог занятия: Закрепление пройденного материала.

Обсуждение: Что значит реализовать себя? Что способствует самореализации? Что мешает прийти к успеху?

### **Занятие 6. Час психолога «Отношение к себе»**

#### **Упражнение 1. «Шкала самооценки»**

Давайте определим свою самооценку. В тетради начертите 7 одинаковых горизонтальных отрезков длиной 12-15 см, один под другим на расстоянии 2 см. Отметьте у отрезков начало, конец и середину. Подпишите название каждого отрезка: «здоровье», «счастье», «привлекательность», «удача», «возможности», «ум», «уважение людей». Представьте, что на первом отрезке - «здоровье» - выстроились все живущие на Земле люди: начиная от самых нездоровых (начало отрезка слева) и до самых здоровых (конец отрезка справа). Отметь черточкой, где находишься ты. Затем отметь свое местоположение на других отрезках:

- от самых несчастных до самых счастливых,
  - от непривлекательных до самых привлекательных,
    - от неудачников до самых удачливых,
  - от тех, кто мало что может сделать в силу недостатка сил и возможностей до тех, кто может добиться своей цели,
    - от глупых до самых умных,
  - от тех, кто ничего не значит в глазах окружающих людей до уважаемых всеми личностей.
- Потом другим цветом на каждой шкале отметь, где бы ты хотел быть. Таким образом, мы получили свою реальную и идеальную (желаемую) самооценку.

Известно, что самооценка может быть:

заниженной (из-за кажущейся недооценки себя и своих возможностей);

завышенной (из-за надуманной переоценки себя);

адекватной (нормальной), соответствующей реальному представлению о себе.

#### **Упражнение 2 «Скульптура»**

Ход упражнения: Группа делится на три части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с адекватной самооценкой, вторая – с заниженной, третья с завышенной самооценкой. Фигура лепится из одного их участников. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет рассказывать о том, что и как выражает скульптура. У каждого человека должно быть свое устойчивое мнение о себе – базовая самооценка. Она может меняться, под влиянием оценок окружающих людей. Желательно, чтобы самооценка была позитивной: «Я – хороший». Чаще всего, тогда и на других людей у человека будет установка: «Вы – хорошие».

#### **Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца»**

Ход упражнения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете (какой вы сын, внук, друг, студент). Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?».

### **Занятие 7. Час психолога «Доверие и сплочение»**

#### **Упражнение 1. «Воображаемый подарок»**

Ведущий: Представьте, что мы пришли сюда с приготовленными заранее подарками. Я предлагаю вам подарить воображаемый подарок сидящему слева участнику, но не

произносятся вслух, что именно вы дарите человеку. Вы должны показать подарок (без слов).

Тот кто принимает подарок должен угадать, что ему дарят и назвать вслух.

### **Упражнение 2. «Тест на доверие»**

Положите в середину круга какой-либо предмет, например вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым.

Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние.

Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места.

Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

### **Упражнение 3. «Комплименты»**

Ход упражнения: Мяч перекидывается так же, но необходимо не поздороваться, а сказать тому, кому вы кидаете мяч, комплимент. И опять-таки, в какой-то момент перекидывания мяча тренер дает дополнительную инструкцию: «Постарайтесь, чтобы каждый из нас получил хотя бы один комплимент»

### **Упражнение 4. «Скульптура недоверия – доверия»**

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

## **Занятие 8. «Самооценка и коммуникативные навыки»**

### **Упражнение 1 «Пожелания»**

Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас, и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?» При обсуждении может быть выдвинута идея, важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, ведения деловых переговоров, о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не соответствует его потребностям, интересам. Если во время выполнения упражнения тренер замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них.

Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?»

Такого рода вопрос выполняет двоякую функцию: с одной стороны, отвечая на него, человек получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения; с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае – это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать, и чувствовать других людей.

## **Занятие 9. «Сюжетно-ролевые игры»**

### **Упражнение 1. «Нить Ариадны»**

При помощи двух длинных веревок выкладывается лабиринт, ширина не более 50 см. – это лабиринт Минотавра.

Из команды выбирается один участник, который будет смелым древнегреческим героем.

А остальные будут играть роль Ариадны, точнее ее нити. Тесей попадает в темный лабиринт – соответственно ему завязывают глаза, а остальные, помощники, помогают ему выбраться. При этом вы будете направлять шаги Тесея, давая ему команды. Говорить можно только по очереди и только по одному слову, иначе нить не выдержит и порвется.

Если Тесей выступит за границы лабиринта, или будет сказано более одного слова, или хором – придется начинать путь сначала.

### **Упражнение 2. «Сказка Колобок»**

Роли сказки поделить между членами группы. Разыграть свой сценарий сказки.

## **Занятие 10. «Сенситивный тренинг»**

Упражнения на развитие эмпатии, социального интеллекта, межличностной чувствительности и взаимопонимания участников группы.

### **Упражнение 1. «Узнай по рукам»**

Стулья ставятся в два ряда, друг напротив друга. Участникам предлагается снять с рук кольца, браслеты и завязать глаза. Ведущий рассаживает участников так, чтобы они не знали, кто сидит напротив. Задача участников: в полной тишине, только касаясь рук сидящего напротив человека, охарактеризовать его и предположительно назвать имя и только затем снять повязку с глаз.

### **Упражнение 2. «Сиамские близнецы»**

Упражнение выполняется в парах. Партнеры в парах стоят рядом, плечом к плечу и стопа к стопе. Задача в том, чтобы сделать как можно больше шагов на разделившись.

Желательно, чтобы каждый участник попытался пройти в паре со всеми участниками в группе.

## **Занятие 11. Игра «Сотворение мира»**

Цель: творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации.

Необходимый материал: лист ватмана, ножницы, клей, цветные фломастеры. 1. После того, как «мир сотворен», тренер разрезает лист ватмана на количество частей, равное количеству работающих подгрупп. Далее тасует и путает разрезанные части, после чего раздает каждой подгруппе по одной части «сотворенного мира» со следующим заданием:

-описать доставшуюся часть созданного мира;

-дать всему необходимые названия;

подчеркнуть характерные особенности;

государственный строй;

сферы деятельности;

предметы импорта и экспорта;

приблизительная численность населения;

чем население занимается;

культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в государство, и т.д.).

Время выполнения задания – 40 минут.

1. Презентация участников каждой из подгрупп происходит по следующей схеме: рассказ о своем государстве, реальные перспективы государственного развития с позиции карты

востребованных профессий, готовность к сотрудничеству, реальность проникновения в страну эмигрантов и т.д.

2. По окончании презентации происходит обсуждение аспектов «совместного сотворения» и общей ответственности за существование и развитие мира, оценка динамики и перспектив дальнейшего мирового развития.

### **Занятие 12. Игра «Аукцион ценностей»**

Цель: работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

Правила проведения игры: Сюжет игры «Аукцион ценностей» соответствует названию: объявляется аукцион, на котором распродают жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры ведущий раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» - положительное отношение, «0» - безразличное отношение, «-» отрицательное отношение к данной ценности. Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе. Правила подсчета составляются таким образом, что ценность, которая привлекательна для большего числа игроков, имеет большую игровую «стоимость» и, соответственно, представлена в меньшем количестве игровых «лотов».

Далее объясняется, что «валютой», за которую можно будет приобретать ценности, является количество очков, набранное в упражнении на ловкость (сбивание кеглей, метание мячей, дротики и т.п.). На всю игру участникам дается ограниченное количество попыток для выполнения упражнения.

Перед началом аукциона участник выбирает пять наиболее важных ценностей, за которые он собирается бороться. Этот выбор фиксируется в «плане аукциона». При этом после первоначального составления плана, участники могут внести в него необходимые изменения, после того, как ведущий объявит стартовую цену каждого «лота».

Ведущий ориентирует участников на необходимость максимального выполнения составленного «плана». Затем начинается процесс аукциона. Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Участник, получивший право на покупку, выполняет упражнение. Он может при этом использовать любое количество имеющихся в его распоряжении попыток. При этом все набранные очки можно не использовать на приобретение данного «лота». В том случае, если игрок отказался от приобретения заявленной ценности или набранных им очков недостаточно, «лот» снова выставляется на продажу. Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали отведенные им попытки.

Затем составляется список «достижений», в который входят все приобретенные участником ценности. При этом вместо «плановой» ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится ее «противоположность», например, вместо ценности «Счастливая семейная жизнь» - «Неудачная семейная жизнь» и т.п.

В обсуждении важно обратить внимание участников на то, как менялось отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость. Ведущий также может проинформировать участников о результатах опроса, проведенного в начале игры. В ходе обсуждения ведущий может предложить каждому участнику назвать ту ценность, которую он считает основной, определяющей жизнь человека. Также может быть затронут вопрос о том, как конкретная профессия влияет на характер ценностных ориентаций.

Сложности проведения данной игры связаны с поддержанием динамики игрового действия, а именно переходов от выполнения упражнения на ловкость к аукциону, фиксацией достижений участников, а также с оформлением игровой «документации», поэтому желательно, чтобы ведущему помогал ассистент.

### **Занятие 13. «Что изменилось во мне?»**

Обсуждение результативности занятий, ценности знаний, умений и навыков, полученных каждым из участников. Предлагается высказаться каждому участнику по очереди, что изменилось в них самих и в других членах учебной группы.

### **Список литературы.**

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е изд. - М.: Просвещение, 2008.- 378с.
- 2.Александровский, Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. - М.: Эксмо, 2006 - 448 с.
- 3.Андреева Д.А. Проблемы активности студентов. - Ростов н/Д.: Эдема, 2005 - 159 с.
- 4.Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе, - А.: Человек и общество, 2006.- 451с.
- 5.Артемов С.Д. Социальные проблемы адаптации подростков. 3-е переизд. доп. Литерт - Свердловск, 2008.- 359с.
- 6.Безюлёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008.-320 с.
- 7.Кон И.С. Психология ранней юности. 2 -е изд. - М.: Просвещение, 2005. 509с.
- 8.Крысько В.Г. Социальная психология: словарь-справочник. - Мн.: Харвест, 2007. - 688 с.
- 9.Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. М.: Высш.шк., 2005. - 673 с.
- 10.Лифшиц А.М. Психологическое сопровождение формирования личности студента в средних специальных учебных заведениях: Методическое пособие для педагогов-психологов. М: изд-во ИПР СПО, 2005. - 107с.

**План работы по адаптации студентов в соответствии с программой  
«Первокурсник»**

№п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
<b>1. Диагностическая работа</b>			
1.1	Диагностика социальной адаптации (методика М.И. Рожкова)	Октябрь	Педагог-психолог
1.2	Диагностика межличностных отношений (методика «социометрия»)	Ноябрь	Педагог – психолог
1.3	Диагностика уровня тревожности (методика Ч.Д. Спилберга -по необходимости)	В течение года	Педагог-психолог
1.4	Диагностика уровня общительности (методика В.Ф. Ряховского - по необходимости)	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог
1.5	Диагностика уровня самооценки (методика «Несуществующее животное»- по мере необходимости)	Октябрь	Педагог – психолог
1.6	Диагностические исследования по запросу администрации, классных руководителей, студентов	В течение года	Педагог-психолог
1.7	Итоговая диагностика социальной адаптации (методика М.И. Рожкова)	март	Педагог – психолог
1.8	Итоговая диагностика межличностных отношений (методика «социометрия»)	Апрель	Педагог-психолог
<b>2. Работа с родителями</b>			
2.1	Родительское собрание на тему: «Адаптация студентов – первокурсников к новым условиям жизнедеятельности»	Сентябрь	Педагог – психолог, классные руководители

2.2	Организация и проведение консультаций для родителей	В течение года	Педагог-психолог
<b>3.Развивающая и коррекционная деятельность</b>			
3.1	Цикл групповых занятий со студентами 1 курса по адаптации «Знакомство», «Групповая сплоченность»,	Сентябрь-ноябрь В группах и общежитиях	Педагог-психолог, воспитатели, классные руководители
3.2	Тренинг «Коммуникативная компетентность. Буллинг»	Ноябрь	Педагог-психолог
3.3	Занятия с элементами тренинга по запросу администрации	В течение года	Педагог-психолог
<b>4.Психологическое консультирование</b>			
4.1	Проведение индивидуальной психологической работы со студентами, имеющими сложность разного характера в адаптации: -проблемы в обучении (в усвоении нового материала, недостаточно высокий уровень развития тех или иных психических процессов) -личностные проблемы -сложности в общении и т.п.	В течение года	Педагог-психолог
4.2	Консультирование студентов по проблемам адаптации, имеющих статус сироты, «трудных» подростков, студентов «группы риска» (по запросу администрации, студентов, родителей, классных руководителей)	В течение года	Педагог-психолог



5.Методическая работа			
5.1	Расширение картотеки диагностической методики по адаптации, комплектование инструментария	В течение года	Педагог-психолог
5.2	Пополнение законодательной базы, тематических презентаций по теме адаптации, библиотеки кабинета психологической и педагогической литературой	В течение года	Педагог-психолог
5.3	Участие в семинарах, педагогических советах, научных конференциях по теме адаптации студентов.	В течение года	Педагог-психолог

Педагог-психолог

Е.В. Симонова