Министерство образования Кузбасса
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасский техникум архитектуры, геодезии и строительства»
(ГАПОУ КузТАГиС)

Утверждаю:

Директор

_____ / С. Н. Нифонтов

подпись

«31» _августа_ 2021 г.

МП

Рассмотрена на заседании
педагогического совета ГАПОУ КузТАГиС
протокол №_1_
от «30» августа 2021 г.

Программа адаптации студентов-первокурсников в ГАПОУ КузТАГиС

Кемерово, 2021

Содержание

	Паспорт программы	3
1.	Обоснование программы	5
2.	Направления работы	7
3.	Этапы реализации программы	8
4.	Модель адаптации студентов-первокурсников	10
	Приложения	17

Паспорт программы

Название	Содержание
Наименование программы	Программа адаптации студентов-первокурсников ГАПОУ КузТАГиС
Основания для разработки программы	- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 г. (с изменениями и дополнениями); - «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990); - Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями). - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030года»; - Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; - Федеральный Закон от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 31.07.2020); - Устав ГАПОУ «Кузбасский техникум архитектуры, геодезии и строительства»; - Локальные акты ГАПОУ «Кузбасский техникум архитектуры, геодезии и строительства».
Заказчик программы	Администрация ГАПОУ КузТАГиС
Разработчик программы	Методический совет ГАПОУ КузТАГиС
Цель программы	Реализация социально-психологических, педагогических системных мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов нового набора к образовательно-воспитательному процессу в техникуме и профессиональному самоопределению.
Задачи программы	- Подготовить студентов-первокурсников к новым условиям обучения; - сформировать позитивные учебные мотивы у студентов-первокурсников; - установить и поддержать социальный статус студентов-первокурсников в новом коллективе; - способствовать профессиональному самоопределению студентов-первокурсников.
Сроки реализации программы	Первый год обучения
Ожидаемые результаты реализации программы	Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый учебно-воспитательный процесс, сохранение контингента студентов первого курса. - Осознание первокурсниками трудностей, связанных с первыми месяцами обучения, умение их преодолевать - Осознание правильности сделанного профессионального выбора,

	готовность осваивать выбранную профессию - Принятие и учет в собственных действиях ценностей нового социального статуса студента как гражданина своей страны
Исполнители программы	Заместители директора по ВР, НМР, УР, УПР, ДО Педагоги дополнительного образования Педагог-организатор Педагог-психолог Социальный педагог Классные руководители учебных групп Заведующий музеем Заведующий библиотекой Заведующие отделениями Руководители спортивных секций, творческих студий, объединений Воспитатели Родители (законные представители) Социальные партнеры

1. Обоснование программы

Целью педагогического процесса в ГАПОУ «Кузбасский техникум архитектуры, геодезии и строительства» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и получаемой профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким достижениям для общества. Именно поэтому для нашего педагогического коллектива огромное значение имеет процесс адаптации студентов-первокурсников в техникуме.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном пространстве. Степень социальной адаптации первокурсника в техникуме определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности студента, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д. Студенческая жизньначинается с первого курса, поэтому успешная адаптация студентов нового набора к жизни, учебе и профессиональному становлению в техникуме является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста, гражданина своей страны.

Необходимо создать условия, способствующие осознанию студентами-первокурсниками не только правильности выбора профессионального будущего, что является одним из главных решений в жизни молодого человека, но и формированию мотивов, связанных с трудовой деятельностью. Акцент на данном этапе делается на те побудительные причины, которые заставляют человека заниматься трудом: побуждения общественного характера. Это осознание необходимости приносить пользу обществу, желание оказывать помощь другим людям, общественная установка на необходимость трудовой деятельности, что является основой самоутверждения в обществе.

Особая роль в данном процессе принадлежит реализации проекта «Профориентация-встречное движение», цель которого дать представление студентам о всех специальностях и профессиях техникума и возможность попробовать себя в той или иной профессии на базе мастерских, созданных в рамках реализации Гранта федерального бюджета в форме субсидий по направлению «Строительство»: «Малярные и декоративные работы», «Сухое строительство и штукатурные работы», «Кирпичная кладка», «Облицовка плиткой», «Геодезия».

Не менее важная роль в адаптации первокурсников принадлежит классным руководителям, так как эти преподаватели являются ведущими в новых образовательных условиях техникума, именно они оказывают помощь первокурсникам в трудных ситуациях первых дней пребывания, координируя и организуя их деятельность и перемещение по техникуму.

Взаимодействие с группой предполагает и работу самих студентов над умением объединяться и согласовывать свои действия. Задача студенческой группы – не поиск усредненного варианта включения в новые виды общения и деятельности, а создание условий для общего оптимального взаимодействия и продуктивного контакта. При такой задаче классным руководителям требуется лишь содействовать естественному процессу развития группы, от которой в большей степени зависит успешность адаптации первокурсников. В организации данного взаимодействия активное участие принимает Студенческий совет техникума, который призван объединить усилия студентов, по совместному решению проблем, возникающих в образовательном процессе и создать благоприятные условия для активного участия студентов в жизни техникума.

Важным этапом адаптации первокурсников в техникуме является процедура текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется в повседневной учебной работе и выражается в систематических наблюдениях преподавателя за учебно-познавательной деятельностью студента на каждом уроке. Его итоги позволяют не только определить степень достижения

поставленных целей обучения, но и выявить отношение студентов к учебному труду. В период промежуточной аттестации, студенты должны показать все свои знания и умения по всем учебным дисциплинам. Результат сдачи экзаменов и зачетов – это оценка не только интеллектуального уровня студентов по предмету, но и его вклада в получение образования в процессе изучения дисциплины (семестра или учебного года).

Таким образом, целенаправленное сопровождение 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 важными задачами всего педагогического коллектива. Успешность профессиональной деятельности студентов после окончания техникума во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде.

Цель программы – организация и проведение социально-психологических, педагогических системных мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов нового набора к образовательно-воспитательному процессу в техникуме и профессиональному самоопределению.

Задачи:

- Подготовить студентов-первокурсников к новым условиям обучения;
- сформировать позитивные учебные мотивы у студентов-первокурсников;
- установить и поддержать социальный статус студентов-первокурсников в новом коллективе;
- способствовать профессиональному самоопределению студентов-первокурсников.

2. Направления работы

Решение задач реализуется через разные направления работы классного руководителя и студентов (таблица 1).

Таблица 1

Содержание работы

Направления работы	Содержание работы с классными руководителями	Содержание работы со студентами-первокурсниками
Просвещение	Информирование о видах и формах адаптации студентов первого курса к обучению в техникуме; о трудностях и последствиях адаптационного периода для психологического здоровья первокурсников и их успешности получения образования	Информирование о правилах поведения и обучения в техникуме, знакомство с техникумом, его историей и преподавательским составом, раскрытие сведений о видах и формах адаптации студентов первого курса к обучению в техникуме; о специфике обучения и преподавания в техникуме.
Диагностика	Изучение взаимоотношений студентов в коллективе, типов интеллекта, самочувствия, активности, настроения, нормализации учебной нагрузки студентов первокурсников, уровня адаптированности (наблюдения, беседы, анкеты)	Изучение самочувствия, активности, настроения, мотивации, дисциплины первокурсников с помощьюанкет, бесед, опросников, организация консультаций, групповых занятий по повышению мотивации и разрешению трудностей обучения в техникуме, а также разработка рекомендаций по организации своего учебного и внеучебного времени, формированию самостоятельных умений и навыков студента в ходе подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации.
Коррекционно-профилактическая	Организация семинаров и консультаций для актуализации знаний и умений работы по изучению и сплочению группы, общению с первокурсниками, навыков работы со студентами с низкой адаптированностью к условиям техникума, а также по самораскрытию возможностей реализовать свои функции	Организация консультаций, групповых занятий по повышению мотивации и разрешению трудностей обучения в техникуме, а также разработка рекомендаций по организации своего учебного и внеучебного времени, формированию самостоятельных умений и навыков студента в ходе подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации.

3. Этапы реализации программы

Работа по реализации программы рассчитана на первый год обучения студентов в техникуме и осуществляется в 3 этапа (таблица 2).

Таблица 2

Этапы реализации

Сроки реализации	Мероприятия этапа
I этап (сентябрь, октябрь)	**1 сентября Праздник первокурсника:** Торжественная линейка, посвященная Дню знаний Музыкальное поздравление от творческих коллективов КузТАГиС Урок Безопасности Просмотр фильма «Эхо Бесланской печали» Экскурсия по техникуму Работа с классными руководителями: -Знакомство с правами и обязанностями студентов -заполнение социального паспорта группы -проведение психологического тестирования -выбор актива группы -подготовка к спортивному празднику **2 сентября:** Экскурсия в музей истории техникума Экскурсия в библиотеку Встреча с медицинским работником техникума «Организация медицинского обслуживания студентов техникума» Социально-психологический квест «Дерево желаний» Презентация творческих коллективов «Мы ищем таланты» Подготовка к спортивному празднику **3 сентября:** Выступление Студенческого Совета Спортивный праздник, посвященный дню солидарности в борьбе с терроризмом «Мы против террора!» Профориентационные мероприятия для студентов СПО «Ночь на фабрике», посвященные празднованию Дню среднего профессионального образования. Встречи с успешными специалистами СПО «История успеха» День самоуправления «Управляй техникумом» Праздник первокурсников «Посвящение в студенты» Диагностика состояние здоровья студентов, изучение их индивидуальных особенностей. Изучение социального статуса студентовнового набора. Определение уровня сформированности общеучебных умений и навыков студентов. Посещение классными руководителями студентов, живущих в общежитии. Привлечение органовстуденческого самоуправления к сплочению коллектива студентов нового набора. Вовлечение студентов-первокурсников в реализация модели наставничества «Студент-Студент» Привлечение студентов первого курс к реализации мероприятий проекта «Пушкинская карта»
II этап (ноябрь, декабрь)	Организация и проведение мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы (приложения к рабочей программе воспитания техникума). Выявление возникших проблем адаптации студентов к новым образовательным условиям и определение путей их решения.

	Внесение коррективов в организацию образовательно-воспитательного процесса. Вовлечение студентов в работу городских, и федеральных молодежных объединений. Контроль взаимодействия классных руководителей с преподавателями - предметниками с целью изучения особенностей адаптации студентов-первокурсников. Мониторинг участия студентов-первокурсников в реализации модели наставничества «Студент-Студент»
III этап (январь, июнь)	Организация и проведение мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы (приложения к рабочей программе воспитания техникума). Реализация проекта «Профориентация – встречное движение». Повторная диагностика индивидуальных особенностей студентов-первокурсников, использование полученной информации для проведения семинаров для классных руководителей, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе. Организация коррекционно-развивающей, профилактической работы со студентами для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам. Мониторинг участия студентов-первокурсников в реализации модели наставничества «Студент-Студент»

4. Модель адаптации студентов-первокурсников

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

Задачи модели:

– Оценить общее состояние адаптации студентов нового набора и факторов, влияющих на его качество.

– Исследовать содержание, качество и организацию адаптации студентов, готовностьк производственной деятельности.

– Определить мотивацию, перспективы и отношение к образовательной деятельности.

Модель включает в себя следующие виды и формы адаптации (таблица 3), характерные для студентов-первокурсников:

Психологическая адаптация, связанная с формированием новых мотивационно-ценностных и целевых установок.

Социальная адаптация, которая связанна со взаимодействием всех участников образовательного процесса и принятие нового социального статуса студента-первокурсника как гражданина своей страны.

Образовательная адаптация, связанная с особенностями принятия студентами новых образовательно-воспитательных требований.

Профессиональная адаптация, под которой понимается оказание помощи студентам-первокурсникам в профессиональном самоопределении и предоставление им рекомендаций о возможных направлениях профессиональной деятельности.

Таблица 3

Формы адаптации

Формы адаптации первокурсников	**Нарушения адаптации**	**Причины нарушений адаптации**
Формальная адаптация	Опоздания на занятия, низкие оценки, в том числе в период межсессионного учета иза сессию, чувство психологического дискомфорта, повышенная тревожность	- незнание правил, принятых в данном учебном заведении и требований, предъявляемых кстатусу студента; - неумение осуществлять психологическую саморегуляцию поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля состороны преподавателей; - низкая учебная мотивация; - процесс налаживания быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие
Общественная адаптация	Чувство беспокойства, потерянности, одиночества, опустошенности, неудовлетворенности; частые конфликты в группе, между группами, между группой и классным руководителем, с преподавателями	- переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, где чувствовались взаимная помощь и моральная поддержка; - неумение устанавливать отношения в новом коллективе, сновыми людьми; - закрытость студента; - отсутствие совместнойдеятельности; - низкий уровень сплоченности студенческой группы
Дидактическая адаптация	Узкий кругозор, отказы отвечать на занятиях, частые списывания при самостоятельной работе,	- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней; - отсутствие навыков

	низкие текущие оценки, в том числе в период межсессионного учета и	самостоятельной работы; - недостаточный уровень развития общеучебных и учебных умений; - пробелы в базовых знаниях

Все эти формы адаптации в той или иной мере проходит студент-первокурсник, так как, одни из них объективно неизбежны в силу поиска способов взаимодействия в новых условиях, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, недостатками воспитания в семье и школе.

С учетом представленных форм адаптации определен механизм реализации модели (таблица 4).

Таблица 4

Механизм реализации модели адаптации

Задачи	**Механизм решения задач**	**Ответственные**
1. Психологическая адаптация (Я-концепция)		
Помочь студентам раскрыть своеобразие своей личности. Воспитывать потребность в самопознании и самооценке. Диагностировать состояние здоровья студентов, их индивидуальные особенности	Психодиагностика, анкеты, тесты, беседы, деловые игры, различные виды активностей. Знакомство с рациональными способами освоения различных предметов, участие в различных мероприятиях Индивидуальная работа со студентами: обсуждение индивидуальных трудностей; выработка позитивного отношения к временным неудачам.	Социально- психологическая служба Классные руководители Преподаватели Студенческий актив техникума
2. Социальная адаптация (Я и коллектив; Я и социум)		
Организовать изучение состояния социально-психологического климата в студенческих группах нового набора. Помочь раскрыть каждому студенту своеобразие и богатство своей личности. Способствовать сплочению коллектива, привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации студентов нового набора.	Ознакомление студентов с молодежной политикой РМК. Знакомство с работой студенческого совета, спортивного клуба «КузТАГиС со спортом вместе». Занятие в школе студенческого актива, включение в деятельность студенческого совета техникума, выборы актива групп.	Заместитель директора по ВР Социальный педагог Педагог-организатор Психолог Классные руководители Родители Председатель Студенческого совет техникума Руководитель спортивного клуба «КузТАГиС со спортом вместе» Волонтерский отряд

Поддерживать и развивать инициативы первокурсников. Способствовать адаптации студентов к жизни в общежитии. Создание положительного эмоционального фона для взаимопонимания с родителями. Вовлечение студентов в работу городских, и федеральных молодежных объединений.	Вовлечение студентов в систему дополнительного образования, общественную жизнь техникума, общежития. Создание информационного пространства (вступление в социальные сообщества техникума: Ввконтакте, Одноклассники) освещающего жизнедеятельность техникума. Групповые и обще техникумовские родительские собрания, индивидуальная работа с родителями.	Центр военно-патриотического воспитания молодежи.
3. Образовательная адаптация (Я и учебное заведение; Я и учеба)		
Выявить уровень правовой культуры, познакомить с нормативно-правовыми документами техникума. Провести вводный инструктаж поТБ. Определить степень сформированности у студентов общеучебных умений и навыков. Выявить уровень адаптации студентов к учебной нагрузке. Взаимодействовать с преподавателями-предметниками с целью изучения особенностей адаптации к ним первокурсников и специфики адаптации каждого педагога к группе студентов нового набора. Обеспечить соблюдение оптимальных санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении. Способствовать выработке сознания студентов на необходимость ведения здорового образа жизни.	Знакомство с Уставом образовательного учреждения, правилами внутреннего распорядка, правилами проживания в общежитии и др. Анкетирование, беседы, наблюдения, социологическиеопросы. Изучение расписания занятий, выявление степени занятости студентов во внеурочное время, анализ объема домашнего задания на один день. Активизация процесса самоподготовки к занятиям. Рекомендации (памятки) педагогов-предметников по научной организации труда. Проведение индивидуальных консультаций с родителями, групповых родительских собраний. Выявление условий освещенности учебных аудиторий, качество ежедневных и генеральных уборок.	Заместители директора по УР, ВР, УПР, НМР Социальный педагог Педагог-психолог Классные руководители Заведующие отделениями Преподаватели Родители Социальные партнеры
4. Профессиональная адаптация (Я и моя будущая профессия)		
Способствовать развитию профессионального	Освоение дополнительного прикладного модуля	Заместители директора по ВР, УПР, УР, ДО

самоопределения, формировать качества конкурентоспособного специалиста.	«Введение в специальность». Встреча с успешными выпускниками. Проведение мероприятий в рамках «Неделя специальности». Реализация проекта «Профориентация – встречное движение» Анкетирование, беседы.	Заведующие отделениями Классные руководители Преподаватели Социальный педагог Педагог-психолог Педагог-организатор Педагоги дополнительного образования Социальные партнеры

В ходе реализации модели важно определить способы выявления трудностей адаптации студентов. Нами переделены наиболее распространённые трудности адаптации первокурсников и способы их выявления (таблица 5).

Таблица 5

Проявления трудностей адаптации первокурсников

ГАПОУ КузТАГиС и способы ихвыявления

Трудности адаптации первокурсников	**Способы выявления**
Недисциплинированность	Анализ рапортов посещаемости групп Сбор сведений о посещаемости
Неустойчивая и низкая успеваемость по учебным предметам	Анализ отметок в межсессионный период учета знаний Сбор сведений об успеваемости у классных руководителей и ведущих преподавателей
Конфликтность с сокурсниками и преподавателями	Анализ ситуаций Беседа с классными руководителями и преподавателями Анкетирование групп первокурсников
Наличие беспокойства, плохое самочувствие	Анкетирование и психологическое тестирование студентов первых курсов Наблюдения в ходе занятий, на переменах, в условиях повседневной жизни техникума Беседы с классными руководителями

Реализация модели предполагает проведение ряд мероприятий (таблица 6)

Таблица 6

Содержание деятельности по направлениям

Содержание работы	**Сроки**	**Ответственные**
I. Аналитико-диагностическое направление		
Изучение личных дел студентов. Анкетирование родителей. Составление социально-психологического паспорта групп первокурсников. Определение мотивации обучения. Выявление разносторонних интересов, коммуникативных навыков.	Сентябрь декабрь-январь май-июнь	Педагог-психолог Социальный педагог Классные руководители

Определение степени установки на ЗОЖ.		
II. Организация учебного процесса		
Взаимодействие с педагогами-предметниками с целью изучения особенностей социально- психологической адаптации к специфике учебных предметов: а) научная организация труда (НОТ); б) анализ объема домашнего задания; изучение расписания занятий; г) посещение уроков; д) анализ входных контрольных работ.	В течении года	Зам. директора по УР Зав. отделениями Председатели ЦМК Классные руководители
III. Организация воспитательной деятельности		
Вовлечение студентов в деятельность секций, кружков, клубов, студий. Ознакомление с действующими кружками и секциями города. Формирование и развитие духовно-нравственных ценностей. Формирование правовых знаний первокурсников. Воспитание гражданина, патриота своей Родины. Формирование навыков ЗОЖ. Формирование эстетических ценностей. Привитие трудовых навыков. Участие в мероприятиях в рамках недели специальности, встречи с выпускниками и т.д. Участие в обще техникумовских и городскихмероприятиях. Участие в конкурсе «Группа семестра».	Сентябрь В течении года	Руководитель физического воспитанияПедагоги дополнительного образования Педагог организатор Классные руководители Заместитель директора поВР Студенческий совет Заведующие отделениями
IV. Привлечение органов студенческого самоуправления, волонтерского отряда «Спешим делать добро» к адаптации первокурсников		
По отдельному плану Мероприятия проекта «Профориентация – встречное движение»	В течение года	Студенческий совет Заведующие отделениями
V. Организация информационного обеспечения студентов нового набора и классных руководителей		
Печатные варианты рекламной деятельности, положения о конкурсах, информация на сайте техникума.	В течениегода	Студенческий совет
VI. Взаимодействие с родителями		
Родительские собрания (групповые, общетехникумовские). Индивидуальные консультации. Взаимодействие родительского комитета группы и техникума со всеми структурными подразделениями.	В течениегода	Классные руководители Заведующие отделениями Социально- психологическая служба Заместитель директора поВР Члены родительского комитета
VII. Организационные мероприятия по адаптации студентов к новым жилищно-		

бытовым условиям проживания в общежитии		
Вселение в общежитие. Контроль за соблюдением правил проживанияв общежитии. План работы общежития	Сентябрь-октябрь В течение года	Классные руководители Заведующие отделениями Воспитатель общежития Комендант общежития Социальный педагог Педагог-психолог
VIII. Социально-психологическое сопровождение студентов, родителей		
По отдельному плану	В течение года	Педагог-психолог Социальный педагог Педагог организатор
IX. Контроль за реализацией программы адаптации первокурсников к системесреднего профессионального образования в ГАПОУ КузТАГиС		
План контрольно-аналитической деятельности государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Кузбасский техникум архитектуры, геодезии и строительства»	В течение года	Заместители директора Заведующие отделениями

Приложение 1

Рекомендации классному руководителю
в период адаптации студентов-первокурсников

Что такое адаптация

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

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности.

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

Не менее важным оказывается процесс адаптации для педагогов, который, не зная студентов, не может успешно привлекать их к самоуправлению и самообслуживанию, индивидуализировать и дифференцировать обучение. Наконец, необходимо

корректировать собственную педагогическую позицию относительно группы и отдельных ребят.

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

Специфика адаптационного периода студентов первокурсников.

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

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

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

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

Определяющим в данной ситуации является способность первокурсника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя. И даже если студенты окажутся пока не готовы к подобной постановки вопроса, стоит пробудить у них желание поразмышлять по этому поводу. Эта часть работы проводится преимущественно в форме самоисследования (Что я могу сделать для

того, чтобы…? Что я больше всего ценю в себеи других людях? Как я могу повлиять на …? От чего, прежде всего зависит мой собственный успех? И др.). Важно, чтобы у ребят была возможность поразмышлять самостоятельно над значимыми вопросами, а также соотнести полученные результаты с представлениями сверстников. Педагог обобщает анонимные ответы студентов, дифференцирует их по значимым основаниям и предлагает результаты своегоисследования.

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

Третий этап адаптационного периода посвящен решению задач на групповое взаимодействие, на поиск вариантов сотрудничества группы с целью достиженияопределенного результата.

Наряду с предоставлением студентам определённого объёма знаний, умений и навыков, необходимого для их последующей профессиональной деятельности, одной из важнейших целей функционирования техникума является педагогическая работа, нацеленная, в том числе, на решение такой важной проблемы, как перевод воспитуемого, обучаемого в качественно новое состояние, сообразное специфике данного учреждения. Иными словами, речь идёт опроблеме адаптации студентов первых курсов к условиям среднего профессионального обучения.

Ключевую роль в указанном адаптационном процессе играет классный руководитель, общее направление функционирования которого состоит в целенаправленной организации и координации учебной и внеучебной деятельности студентов.

Конкретно же, важнейшими задачами в деятельности классного руководителя являются:

1) информирование студентов о специфике обучения в техникуме, его отличиях от школьной и, соответственно, оказание помощи студентам в преодолении стереотипов школьного мышления и попыток применения последних в их подходе к своим студенческим обязанностям.

2) проведение внеучебных мероприятий, нацеленных на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов (вчерашних школьников) к новым для них социальным условиям на этапе первоначального становления и формирования учебной группы;

3) активизация научного и творческого потенциала студентов;

4) получение обратной связи, оказание посильной помощи в решении тех или иных студенческих проблем, как учебного, так и внеучебного плана.

При формировании студенческого коллектива необходимо учитывать процессы групповой динамики, которые происходят практически в каждой учебной группе. Рассмотрим этапы или фазы развития группы:

1. *Фаза ориентации (адаптационно-пассивного напряжения*). Это период становления, формирования группы, когда каждый ищет свое место, решает вопросы типа, как мне себя представить, кто эти люди, кто мне нравится или, кто

не нравится, примут ли меня. Поскольку студенты друг друга еще не знают, то опасаются вести себя активно, наступательно, соответственно уровень несогласия вгруппе невысок.

2. *Фаза, конфликта (активации, активного напряжения)*. На этой фазе студентовволнуют вопросы типа, могу ли я здесь получить то, что желаю, как мне получитьэто, кто на меня влияет в большей и меньшей степени, как мне оказать влияние. Происходит процесс распределения ответственности, вызывающий эмоциональноенапряжение, студенты, как правило, открыто не соглашаются друг с другом, происходит поляризация точек зрения, группа может разделиться на два илибольше лагерей. На этой фазе можно управлять конфликтом, не подавляя его и неуходя от него.

3. *Фаза развития сплоченности* (конструктивная, активно работающая). После разногласий группа концентрирует свою энергию на уменьшении конфликтов, фиксации норм, определяющих поведение в группе. Вновь появляется неопределенность высказываниях, как на начальном этапе, но она служит другимцелям - изменению формы разногласий.

4. *Фаза консенсуса или поддержки*. Группа функционирует как единая рабочая группа, размышляет, советует, критикует, принимает решения, характеризуется высокой групповой сплоченностью, но не подавляет отрицательных эмоций, сознательно допускает проявление враждебности, чтобы конструктивно преодолеть в себе враждебные чувства.

Если группа не достигает сплоченности, то она может остановиться на первой или второй фазе.

Таким образом, классный руководитель активно включён в учебно-воспитательный процесс и его влияние на адаптацию студентов во многом определяется, в конечном счете,степенью участия в решении проблем группы в целом и каждого студента в отдельности, а также умением найти наиболее эффективные пути для этого.

В целом, классный руководитель выступает посредником между студентом и преподавателем, и основная цель данного посредничества состоит в создании такого имиджа Классный руководителя, который максимально способствовал бы установлению взаимно доверительных отношений между ним и студентами. Главным же условием установления подобных отношений является восприятие студента в качестве равноправного субъекта педагогического процесса, как в профессиональном, так и в личностном отношении. Исходя из подобной установки, процесс воспитательной работы, нацеленный на адаптацию личности студента к новой социальной среде, строится напринципах:

- формирования личности студента с активной жизненной позицией;
- уважения к студенту с учетом его интересов, потребностей, индивидуальных особенностей;
- создания условий для реализации разностороннего потенциала студентов, в том числе, в рамках общественно значимой деятельности.

Реализации последнего из указанных принципов в огромной мере способствуют органы студенческого самоуправления.

Наиболее частая причина низкой успеваемости в период адаптации студентов — это не количественные, а качественные различия между обучением в школе и в техникуме, это необходимость заниматься самостоятельно и намного больший, чем раньше, объем изучаемого материала. Крайне редко преподаватели техникума уделяют внимание закреплению изучаемого материала, впрочем, размеры рабочих программ зачастую не оставляют им такой возможности. По этой же причине далеко не всегда удается использовать дополнительные формы обучения, стимулирующие творческое отношение студентов к изучаемому предмету, потому что чересчур возрастает время, затрачиваемое на овладение той или иной темой.

Зачастую студенты совершенно не владеют техникой скоростного конспектирования, из-за чего некоторые занятия превращаются в настоящий диктант. Не умение выделять основные мысли приводит к тому, что студенты механически и бессмысленно записывают за преподавателем текст лекции, не успевая его обдумывать, в результате во время сессии им приходится запоминать огромный объем практически незнакомого материала. Еще хуже бывает в тех случаях, когда студенты, усвоив очередную тему во время практических занятий, не умеют или не считают нужным правильно и понятно для себя, ее записать. Впоследствии, готовясь к зачету или к экзамену, они обнаруживают, что не могут восстановить забытый алгоритм решения задачи, которая казалась такой понятной пару месяцев назад. Конечно, здесь многое зависит от преподавателя. Как правило, преподаватели, постоянно работающие спервокурсниками, на первых лекциях учат студентов правильной записи текста, рекомендуют некоторые сокращения, показывают на доске, как следует правильно и быстро записать формулировку основных результатов. Но очень часто этого оказывается недостаточно. Поэтому представляется целесообразным организовывать со студентами специальные занятия по технике конспектирования, что поможет им не только при записи лекций, но и в работе с дополнительной литературой. Точно так же полезно обучать студентов технике запоминания, поскольку плохая память, по отзывам самих же студентов — это одна из основных причин их неуспехов в учебе. Отчасти это можно объяснить тем, что современные школьные программы, новые методики обучения все меньше ориентируются на необходимость механического зазубривания, заучивания текстов. Это способствует развитию творческого мышления и делает изучение некоторых предметов более комфортным психологически. Но, в то же время, приводит к тому, что выпускники школы оказываются неподготовленными к ситуации, когда им надо заставить себя изучить и запомнить не слишком интересный текст, никак не окрашенный эмоционально, не стимулирующий воображение, и рядом нет никого, кто помог бы преодолеть возникающий дискомфорт, как это делает хороший школьный учитель.

Таким образом, необходимо объяснять первокурсникам, что память можно и нужно развивать, что студенты, как люди более взрослые, должны уметь выполнять некоторую интеллектуальную работу независимо от того, приятна она им или нет.

Очень полезно по итогам первых аттестаций, а особенно после первой сессии вместе со студентами проанализировать ошибки, допущенные ими при подготовке к контрольным работам, зачетам и экзаменам. Например, можно провести

анкетирование с целью выяснить причины недостаточно высоких результатов сессии. Как показывает опыт, наиболее часто встречаются следующие ответы.

1. Слабая школьная база.
2. Недостаток литературы.
3. Неумение самостоятельно работать с литературой.
4. Большая разница в организации учебного процесса в школе и в техникуме.
5. Непосещение занятий.
6. Трудности в восприятии лекционного материала.
7. Плохая память.
8. Чрезмерное волнение.
9. Неумение формулировать свои мысли.
10. Нерегулярное выполнение домашних заданий, нерегулярная подготовка к практическим и семинарским занятиям.
11. Неполное использование времени, отведенного на подготовку к экзамену или зачету (в частности, из-за неумения сосредотачиваться на долгое время для выполнения умственной работы).
12. Неумение правильно распределять свое свободное время, планировать внеаудиторные занятия.
13. Увлеченность общественной работой, спортом.
14. Плохие бытовые условия (например, шум в общежитии).
15. Необходимость подрабатывать.
16. Частые поездки домой (для иногородних студентов).
17. Болезнь.

Выяснив причины плохой успеваемости, можно вместе со студентами подумать, как устранить эти причины.

Помимо адаптации к учебной деятельности необходимо обеспечивать знакомство первокурсников с жизнью техникума в целом. Конечно, отчасти эту задачу берут на себя студенты старших курсов, члены студенческого совета и т.д. Но и здесь многое зависит от преподавателей. В частности, необходимо познакомить первокурсников с основными правилами, регулирующими работу техникума, разъяснить им права и обязанности студентов. И если к концу первого курса практически все студенты представляют себе правила приема экзаменов и знают, на каком основании их могут отчислить, то их осведомленность в остальных вопросах внутреннего распорядка не слишком высока. Даже старшекурсники, столкнувшись с новой для себя ситуацией (внезапная болезнь во время сессии, например), не представляют, каковы должны быть их действия в соответствии с Уставом техникума. Очень часто студенты плохо разбираются в том, к кому именно им следует обращаться с каким-то конкретным вопросом. В этих случаях помощь классный руководителя или членов студенческого совета бывает особенно необходима.

Традиционно принято уделять особое внимание иногородним студентам, особенно если они живут в общежитии. Здесь очень полезно установить контакт с родителями студентов.

Следует затронуть и вопрос об адаптации организма студентов к тем нагрузкам, с которыми им приходится сталкиваться в ходе учебного процесса. Как правило, этому вопросу уделяется намного меньше внимания, чем предыдущим, между тем исследования физиологов показывают, что «учебный труд студентов протекает на фоне существенного и длительного разрушения естественного биологического ритма жизнедеятельности человека». Таким образом, необходимо хотя бы поверхностное знакомство, как студентов, так и преподавателей с процессами адаптации организма студентов к учебной нагрузке. Возможно, в чем-то здесь могли бы помочь занятия по валеологии, проводимые преподавателями физического воспитания. Одновременно хотелось бы пожелать, чтобы классный руководители групп имели возможность ознакомиться с медицинскими картами своих студентов, особенно имеющих какие-то хронические заболевания. Это помогло бы избежать таких ситуаций, когда студентка, не имеющая возможности достаточно быстро писать из-за наследственного заболевания мышц, не успевает в учебе, потому что ни она сама, ни ее родители не сочли нужным сообщить об этом преподавателям и попросить изменить форму проведения экзамена с письменной на устную.

Наконец, необходимо помнить, что студент, поступивший в техникум, попадает в новую для себя среду, приобретает новых знакомых, что неизбежно окажет влияние на его культурный уровень, шкалу жизненных ценностей и прочие личностные характеристики. То, как изменится личность студента, во многом зависит от преподавателей, ведущих занятия у первокурсников.

Приложение 2

Рекомендации для педагогов техникума

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.

2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (мозговые штурмы, кейсы, ролевое разыгрывание ситуаций и т.д.), рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.

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

5. Задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые поможет снизить уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами перед публичным выступлением.

6. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).

7. Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний

Приложение 3

Рекомендации для родителей

Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.

Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя –учить Вас тому, чему он учится сам.

По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.

Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.

Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.

Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.

В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А также используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и зала».

Приложение 4

Рекомендации студентам техникума

1. Соблюдайте режим дня

2. Следуйте правилам здорового образа жизни

3. Формируйте навыки планирования и организации собственной деятельности.

4. Творчески подходите к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его посложности.

5. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешногонепрерывного образования.

6. Ежедневно выделяйте время на полноценный отдых и расслабление.

7. Анализируйте собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые сторонысвоей деятельности, и работайте над устранением недостатков и развитием достоинств

8. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.

9. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте ихвозможностью собственного развития.

10. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение. Будьте оптимистами. Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.

Приложение 5

«Методика для диагностики учебной мотивации студентов»
(А.А. Реан и В.А. Якунин)

Назначение теста: диагностика учебной мотивации студентов.

Описание теста

Методика разработана на основе опросника А.А.Реана и В.А.Якунина. К 16 утверждениям вышеназванного опросника добавлены утверждения, характеризующие мотивы учения, выделенные В.Г.Леонтьевым, а также утверждения, характеризующие мотивы учения, полученные Н.Ц.Бадмаевой в результате опроса студентов и школьников. Это коммуникативные, профессиональные, учебно-познавательные, широкие социальные мотивы, а также мотивы творческой самореализации, избегания неудачи и престижа.

Инструкция к тесту

Оцените по 5-балльной системе приведенные мотивы учебной деятельности по значимости для Вас: 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, 5 баллов – максимальной.

ТЕСТ

1. Учусь, потому что мне нравится избранная профессия.
2. Чтобы обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
3. Хочу стать специалистом.
4. Чтобы дать ответы на актуальные вопросы, относящиеся к сфере будущей профессиональной деятельности.
5. Хочу в полной мере использовать имеющиеся у меня задатки, способности и склонности к выбранной профессии.
6. Чтобы не отставать от друзей.
7. Чтобы работать с людьми, надо иметь глубокие и всесторонние знания.
8. Потому что хочу быть в числе лучших студентов.
9. Потому что хочу, чтобы наша учебная группа стала лучшей в техникуме.
10. Чтобы заводить знакомства и общаться с интересными людьми.
11. Потому что полученные знания позволят мне добиться всего необходимого.
12. Необходимо окончить техникум, чтобы у знакомых не изменилось мнение обо мне, как способном, перспективном человеке.
13. Чтобы избежать осуждения и наказания за плохую учебу.
14. Хочу быть уважаемым человеком учебного коллектива.
15. Не хочу отставать от сокурсников, не желаю оказаться среди отстающих.
16. Потому что от успехов в учебе зависит уровень моей материальной обеспеченности в будущем.
17. Успешно учиться, сдавать экзамены на «4» и «5».
18. Просто нравится учиться.
19. Попав в институт, вынужден учиться, чтобы окончить его.
20. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.
21. Успешно продолжить обучение на последующих курсах, чтобы дать ответы на конкретные учебные вопросы.

22. Чтобы приобрести глубокие и прочные знания.
23. Потому что в будущем думаю заняться научной деятельностью по специальности.
24. Любые знания пригодятся в будущей профессии.
25. Потому что хочу принести больше пользы обществу.
26. Стать высококвалифицированным специалистом.
27. Чтобы узнавать новое, заниматься творческой деятельностью.
28. Чтобы дать ответы на проблемы развития общества, жизнедеятельности людей.
29. Быть на хорошем счету у преподавателей.
30. Добиться одобрения родителей и окружающих.
31. Учусь ради исполнения долга перед родителями, школой.
32. Потому что знания придают мне уверенность в себе.
33. Потому что от успехов в учебе зависит мое будущее служебноеположение.
34. Хочу получить диплом с хорошими оценками, чтобы иметьпреимущество перед другими.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

- Шкала 1. Коммуникативные мотивы: 7, 10, 14, 32.
- Шкала 2. Мотивы избегания: 6, 12, 13, 15, 19.
- Шкала 3. Мотивы престижа: 8, 9, 29, 30, 34.
- Шкала 4. Профессиональные мотивы: 1, 2, 3, 4, 5, 26.
- Шкала 5. Мотивы творческой самореализации: 27, 28.
- Шкала 6. Учебно-познавательные мотивы: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.
- Шкала 7. Социальные мотивы: 11, 16, 25, 31, 33.

При обработке результатов тестирования необходимо подсчитать средний показатель по каждой шкале опросника.

Приложение 6

«Акцентуации характера» Опросник ШмишекаВопросы опросника

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке — правильно ли все было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения? 10.Вы человек серьезный?
10. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?14.Мягрсосердечны ли вы?
13. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
14. Требует ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
15. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
16. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
17. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
18. .Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
19. .Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов ипобуждений?
21. Ваше настроение обычно несколько подавленно?
22. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?25.Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
23. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
24. Хвастаетесь ли вы иногда?
25. Смогли ли вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
26. .Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы
27. это поправить?
28. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
29. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?

30. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
31. Легко ли вы впадаете в гнев?
32. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
33. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
34. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?37.Лгали вы когда-нибудь в своей жизни?
35. Говорите ли бы людям свое мнение о них прямо в глаза?39.Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
36. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?
37. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущенанесправедливость?
38. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
39. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
40. Вы очень общительный человек?
41. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?46.Сбегали ли вы в детстве из дому?
42. Обычно вы без колебанийуступаете место в автобусе престарелымпассажирам?
43. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
44. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
46. .Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели?
47. .Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
48. .Очень ли вы любите животных?
49. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
50. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вамиили с вашими родственниками должно что-либо случиться?
51. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
52. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
53. Можете ли вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
54. .Очень ли вы любите веселиться?
55. Вы всегда говорите то, что думаете?
56. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
57. .Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
58. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
59. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудач ах люде и, которые вам неприятны?

60. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
61. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
62. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
63. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
64. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
65. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?
66. Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
67. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
68. Часто ли у вас бывают головокружения?
69. Часто ли вы смеетесь?
70. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношениик нему?
71. Вы человек живой и подвижный?
72. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
73. .Вы страстный любитель природы?
74. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
75. Пугливы ли вы?
76. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
77. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественнойсамодеятельности?
78. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
79. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
80. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
81. .Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
82. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
83. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
84. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
85. Могли ли бы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
86. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
87. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
88. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься под приближающийся поездили можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?

89. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?

90. Вы - человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимаетсяими, то недолго

91. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?

92. В беседах вы больше молчите, чем говорите?

93. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть,какой вы на самом деле?

Обработка результатов и интерпретация

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данноготипа акцентуации. Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Акцентуации

- 1. Гипертимностъ. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого доконца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения — «патологический счастливчик». В патологии — невроз навязчивых состояний.

2. Застревание — склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии — парано яльный психопат.

3. Эмотивностъ. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. Педантичность. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобывсе было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли — крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии — эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. Тревожность. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. Циклотимность. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем ьшстроении ведут себя как гипертимные.

7. Демонетративность. В патологии — психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость — чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду — могут быть определены чистовнешне.

8. Возбудимость, Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии — эпилептоидная психопатия.

9. Дистимичность. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. Экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

Приложение 7

«Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.

Инструкция. Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны – «Нет».

Опросник

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.16.В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. .Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. .Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его

решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. .Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34.После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35.Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю, грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39.Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Обработка результатов и интерпретация

- Склонность к прямой вербальной агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37.
Ответы «Нет»: 25, 29, 33.

- Склонность к косвенной вербальной агрессии: Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38.Ответы «Нет»: 22, 26.
- Склонность к косвенной физической агрессии:Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35.

Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39.

- Склонность к прямой физической агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32.
Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36,40.
За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.
Несдержанность диагностируется, если набрано **более 20 баллов**.

Приложение 8

Методика изучения эмоциональной напряжённости

Инструкция Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если вы с утверждением согласны, поставьте рядом с его номером знак «+»; если нет - знак «-». Если Вы затрудняетесь ответить, напишите «не знаю».

1. Мне с трудом удаётся сосредоточить своё внимание на уроке.
2. Отступление учителем от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной, проверочной работе, экзаменах.
4. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Отчаявшись выполнять какое – либо задание я обычно «опускаю руки».
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности собой.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит положение в классе.
10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости.
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком – либо задании и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке, экзаменах.
13. Порой мне кажется, что я не могу усвоить всего учебного материала, и это меня пугает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. .Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.
16. .Во время выступления или ответа я начинаю заикаться.
17. Моё состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с друзьями по школе из - за пустяков и потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение его ко мне очень влияет на моё настроение.
20. После ссоры или спора я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряжённой работы.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Не выполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если уверен в своих знаниях.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса , задаваемого учителем.

27. Насмешки одноклассников не портят мне настроения.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринуждённо.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать всё, что запланирую.

Обработка

- 1. Подсчитываются ответы «да» в первых 20-ти вопросах.
- 2. Подсчитайте ответы «нет» на вопросы 21-30.
- 3. Подсчитайте ответы «не знаю» по всей анкете, разделите пополам.
- 4. Сложите эти три числа и сравните с приведенными ниже показателями уровней.

Уровни:

0-10 - низкий уровень

11-20 - средний

21-30 – высокий

Приложение 9

«Методика измерения уровня тревожности»(Шкала Дж. Тейлора)

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "- ", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю",тогда поставьте "?".

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
28. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
29. Я работаю с большим напряжением.
30. Я легко прихожу в замешательство.
31. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.

30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

35.Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36.Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37.Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38.У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что ме трудно заснуть.
42. .Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. .Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47.Я почти все время испытываю чувство голода.
48.Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49.Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50.Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируютсяследующим образом:
от 0 до 6 баллов - низкая тревожность,от 6 до 20 баллов - средняя,
выше 20 баллов - высокая.
Ключ: вопросы 1-12 ответ **нет**; 13-50 - ответ **да**.

Приложение 10

«Диагностика состояния стресса»(А.О. Прохоров)

Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Инструкция. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитываете количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

Результат **0 - 4 балла** - означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоций. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях **5 - 7 баллов** - умеренный уровень. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание,но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

8 - 9 баллов - слабый уровень. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

Приложение 11

«Диагностика враждебности»(по шкале Кука – Медлей)

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке.

Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя преложенную шкалу:

6 – обычно,
5 – частично,
4 – иногда,
3 – случайно,
2 – редко,
1 – никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.

20.Более безопасно некому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23.Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

- Шкала цинизма: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22
- Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27
- Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25

Интерпретация результатов для шкалы цинизма:

65 баллов и больше – высокий показатель;
40-65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;25-40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому; 25 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:

45 баллов и больше – высокий показатель;
30-45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;15-30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому; 15 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы враждебности:

25 баллов и больше – высокий показатель;
18-25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;10-18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому; 10 баллов и меньше – низкий показатель.

Приложение 12

Тренинг знакомства в студенческой группе первокурсников

С целью ускорения социально-психологической адаптации студентов, а также их сплочения, классный руководитель может воспользоваться предлагаемой программой тренинга.

Основные цели предлагаемых занятий:

- создание в группе атмосферы эмоционального комфорта;
- более подробное знакомство участников студенческой группы друг с другом;
- знакомство классного руководителя со студентами группы на личностном уровне.

Программа тренинга включает в себя занятия, которые проводятся с первокурсниками как можно раньше, в первую неделю учебного года. Длительность каждого тренинга от 40 -60 минут

Обязательное условие – необходимо выбирать такую аудиторию, в которой возможна перестановка мебели, так как тренинговое общение происходит в кругу.

Доказано, что такое расположение на занятии позволяет сохранить зрительный контакт каждого с каждым, способствует сближению и взаимопониманию людей.

Предлагаем Вам ряд упражнений, которые можно использовать в тренинговых занятиях.

Занятие 1

Цель: Знакомство участников группы друг с другом, создание открытой доброжелательной атмосферы в группе.

Участники располагаются, как уже отмечалось, по кругу.

Занятие начинается словами ведущего: «Все мы хотим, чтобы студенческая жизнь стала яркой, живой, наполненной событиями. Недаром говорят, что студенческие годы – лучшие годы в жизни. Станут ли ваши годы такими, во многом зависит от того, как будут складываться отношения в вашей группе, насколько дружной она будет.

А сейчас я бы хотел(а), чтобы мы с вами поближе познакомились».

На первом занятии важен еще один нюанс: каждый член группы прикалываетна грудь табличку со своим именем, это позволит участникам быстрее запомнить, как друг друга зовут и предотвратит дискомфорт по поводу безличного обращения.

Упражнение 1. «Имя-город-блюдо»:

Инструкция: Каждый по кругу называет свое имя, город и блюдо – на первую букву своего имени (замечательно, если блюдо будет еще и любимым). Задача каждого следующего участника – назвать имена предыдущих, а затем самому выполнить задание.

Упражнение 2. «Мой девиз».

Ведущий предлагает упражнение более личностного характера.

Инструкция: Каждый (включая ведущего) говорит о том, какие слова, по его мнению, являются ведущими в его жизни, определяют поступки и мысли.

Атмосфера взаимного доверия и эмоционального комфорта будет наиболее полной, если каждый постарается поразмышлять о том, почему именно такие слова стали своеобразным девизом его жизни.

Упражнение 3. «Расскажи о себе».

Инструкция: Ведущий: «А сейчас я предлагаю каждому перейти к более подробному рассказу о себе; итак, каждый по кругу рассказывает о себе, мы внимательно слушаем и может уточнять по ходу, задавать интересующие вопросы. Ориентировочная схема рассказа приблизительно такова:

- откуда приехал;
- почему поступил на эту специальность;
- увлечения;
- особенности характера.

Это упражнение следует начинать *обязательно* с рассказа ведущего о себе. Этим рассказом, степенью его откровенности задается тон рассказов остальных участников. После того, как ведущий рассказал о себе, он жестом передает инициативу студенту, сидящему рядом. Вопросы рассказчику предпочтительно задавать неформальные. После рассказа каждого студента ведущий выражает ему благодарность и просит начать следующего.

Завершение тренинга.

После этого занятия члены группы получают информацию друг о друге и классный руководитель получает информацию о группе.

Последняя особенно важна, если классный руководитель не ведет занятий в 1-ом семестре в данной группе.

Такое занятие создает благоприятные условия для выбора актива группы. И куратор, и студенты лучше ориентируются в группе, между ними устанавливается более тесный и неформальный контакт.

Занятие 2

1. Упражнение «Импульс».

Участники располагаются по кругу.

Инструкция: Ведущий быстро, несильно, но ощутимо сжимает руку соседа справа или слева. Тот так же пожимает руку своего соседа и т.д. Пожатие переходит от одного к другому, пока не вернется к ведущему.

Повторяется та же процедура, но в другую сторону.

Упражнение «Знаки зодиака».

Инструкция: Участникам дается задание расположиться по порядку знаков зодиака (по датам дня рождения), начиная с 1-го января. При выполнении задания можно пользоваться только жестами, мимикой, (речью нельзя) для того, чтобы узнать дату рождения друг друга. Через некоторое время ведущий проверяет, правильно ли построился ряд.

2. Упражнение «Интервью».

Инструкция: Участники разбиваются на пары для поочередного проведения интервью. В течение 3-5 минут проходит подготовка, после чего один из участников представляет своего собеседника всей группе. Далее слово предоставляется участникам следующей пары.

Примерный перечень вопросов:

1. Любимый цвет.
2. Любимое время года.
3. Любимое блюдо.
4. Любимое женское имя.
5. Любимое мужское имя.
6. Какие черты личности больше всего нравится в людях.
7. Какие черты личности больше всего не нравится в людях.

4. Упражнение «Крокодил».

Инструкция: Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание, вторая делегирует своего участника, которому сообщается загаданное слово. Последний долженизобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда пытается понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди.

5. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Инструкция: Ведущий:- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходяк одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого ит.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Завершение тренинга. Обмен участников эмоциями и впечатлениями.

Занятие 3

1. Упражнение “Карусель”.

Инструкция: Группа делится на две команды. Одна команда образует маленький круг, вторая – большой, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды. Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоит во внутреннем кругу, благодарятпартнера за добрые слова.

Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг всторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова и с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока не обойдут весь круг и не окажутся напротив того, с кого начали.

А когда круг будет пройден, участники внешнего и внутреннего круга должны поменяться местами и начать все сначала.

2. Упражнение «Ассоциации».

Инструкция: Водящий (вызывается на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны – на что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток;
- на какое время года;
- на какую погоду;

- на какой день недели;
- на какой вкус;
- на какой цвет радуги, на какой цветок, на какую книгу и т.д.

3. Упражнение "Вопросы песней"

Инструкция: Группа делится на две команды. Одна команда, посовещавшись, должна хором спеть отрывок из любой известной песни, в котором заключен какой-либо вопрос (например: «Я спросил у осени: Где моя любимая?») Вторая команда должна за одну минуту вспомнить и пропеть хором отрывок из любой другой известной песни, в котором заключен ответ на заданный вопрос (например, в данном случае можно ответить: «Где-то на белом свете, там где всегда мороз...»). Если первая команда принимает ответ, то вторая команда в свою очередь задает свой вопрос, заключенный в отрывке какой-нибудь песни. Если ответ не принимается, то команде дается дополнительно еще 30 секунд на поиски корректного ответа. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не иссякнет, т.е. не может придумать песенного ответа или песенного вопроса.

4. Упражнение «Телеграмма»

Инструкция: Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» – листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других и о самом себе. Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных или грубых телеграмм, и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее. После проведения следующего упражнения телеграммы раздаются адресатам.

Тренинг заканчивается примерно такими словами: «В ходе наших занятиймы старались лучше узнать друг друга, увидеть в каждом его лучшие стороны. Результат этой работы, его материальное воплощение сейчас у каждого на руках. Давайте постараемся сохранить подобное отношение друг к другу на протяжении всех лет обучения в университете. А в качестве задачи на будущее – укреплять дружеские, доброжелательные отношения в нашей группе».

Завершение тренинга. Обмен участников эмоциями и впечатлениями.