



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский гидрометеорологический техникум»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБПОУ ИО
от « 01 » сентября 2022 г. № 163 - А



**ПРОГРАММА
АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НОВОГО НАБОРА
К СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
В ГБПОУ ИО
«ИРКУТСКИЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Иркутск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ

I. Обоснование программы

Целью педагогического процесса в ГБПОУ ИО «Иркутский гидрометеорологический техникум» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким достижениям для общества. Именно поэтому для нашего педагогического коллектива огромное значение имеет процесс адаптации обучающихся в техникуме.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений обучающегося к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательной организации. Степень социальной адаптации обучающихся нового набора в техникуме определяют множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, активность в процессе обучения профессии, состояние здоровья, изменение социального окружения, изменение статуса, снижается уровень надзора со стороны законных представителей и лиц их заменяющих и т.д. Студенческая жизнь начинается с первых дней обучения в техникуме, поэтому успешная адаптация обучающихся нового набора к жизни и учебе в образовательной организации является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как человека, будущего специалиста. Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации обучающихся нового набора к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность обучающихся после окончания техникума во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации обучающихся нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

II. Цели и задачи программы

Цель: Создать условия для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности обучающихся, мотивировать на успешное освоение общих и профессиональных компетенций, будущей профессии.

Задачи:

1. Провести первичную диагностику на предмет изучения психологических особенностей контингента нового набора (выявить уровень тревожности, агрессивности, коммуникативных навыков, склонность к депрессивным состояниям);
2. Выявить профессиональную направленность обучающихся нового набора;
3. Ознакомить с правилами внутреннего распорядка техникума для обеспечения реализации прав обучающихся;
4. Формировать представления о структуре учебного процесса, о выбранной профессии;
5. Развить групповую сплоченность, навыки работы в команде, научить принимать самостоятельные решения, создавать благоприятный психологический климат в коллективе для полноценного развития и психологического благополучия личности обучающихся в техникуме и вне его;
6. Развивать навыки эффективного межличностного взаимодействия, повышать уверенность в себе;

7. Работать над формированием личности физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому самосовершенствованию и развитию, соблюдающей режим дня;
8. Развивать позитивную самооценку, творческие способности обучающихся, способность к рефлексии;
9. Предупреждать и снимать у обучающихся психологический и физический дискомфорт, связанный с новой образовательной средой;
10. Работать над развитием психологической готовности к профессиональному обучению.

III. Этапы реализации программы

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

IV. Этапы реализации программы

1 этап начальный «Диагностический»

Цель: изучить особенности контингента с помощью проведения первичной диагностики на определение адаптации в образовательной организации (диагностический опросник оформлен в приложении 1), а также определить профнаправленность абитуриентов.

Начало обучения в техникуме очень значимый этап для вчерашних школьников, именно этот период в жизни влияет на дальнейшее развитие, профессиональное самоопределение и личную самореализацию. В этот период происходит встреча обучающегося и образовательной организации, которую он выбрал, а также с той психологической средой, которая там существует и с которой ему предстоит взаимодействовать все годы обучения.

Студенческая жизнь начинается с первого дня в техникуме, поэтому успешная адаптация обучающихся нового набора к жизни и к обучению в техникуме является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как личности и будущего специалиста.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
5	Знакомство с обучающимися нового набора	Сентябрь	Администрация Кураторы Педагог-психолог Социальный педагог
Диагностическое направление			

1	Входящая диагностика абитуриентов	Июнь-август	Педагог-психолог Приемная комиссия
2	Изучение личных дел обучающихся нового набора.	Сентябрь	Педагог- психолог Социальный педагог Кураторы
3	Выявление списков обучающихся нового набора, требующих особого внимания (сироты, дети из неблагополучных семей и т.д.)	Сентябрь	Педагог- психолог Социальный педагог Кураторы
4	Выявление списков обучающихся, имеющих творческие способности	Сентябрь	Педагог-организатор Кураторы
5	Посещение учебных занятий (с целью наблюдения за взаимодействием обучающихся и педагогов в учебном процессе).	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог
6	Психологическая диагностика	Сентябрь	Педагог- психолог
7	Изучение психологического климата в группах (беседы, наблюдения).	Сентябрь - октябрь	Педагог- психолог
8	Изучение индивидуальных особенностей личности учащихся нового набора с использованием необходимых методик	Сентябрь-декабрь	Педагог- психолог
9	Составление социально- психологического портрета обучающихся нового набора (на протяжении года)	В течение года	Педагог- психолог Социальный педагог Кураторы
10	Изучение профессионально важных качеств обучающихся	Сентябрь-октябрь	Педагог- психолог Преподаватели
11	Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.	Сентябрь-октябрь	Медицинский работник Преподаватели физ. воспитания
12	Диагностика наличия и типа имеющих акцентуаций характера учащихся-	Сентябрь	Педагог- психолог

	ся «группы риска», склонных к асоциальному поведению		
13	Выявление спортивных и творческих интересов и наклонностей	Сентябрь	Преподаватели физ. воспитания Педагог организатор
15	Посещение общетехникумовских мероприятий	В течение года	Педагог- психолог Кураторы
16	Анализ результатов диагностики индивидуальных особенностей личности обучающихся с последующим оказанием психологической помощи	В течение года	Педагог- психолог
17	Анализ результатов исследования уровня адаптации обучающихся, выявление группы риска, составление индивидуальных коррекционных программ	Октябрь	Педагог-психолог Социальный педагог
18	Диагностика обучающихся по выявлению уровня адаптированности в общежитии	Октябрь	Педагог-психолог Социальный педагог Зав. общежития Воспитатель общежития
Профилактическое направление			
1	Знакомство обучающихся нового набора с обучающимися 2-3 курсов, своей профессией, посещение кабинетов проф. направленности своей профессии.	1 неделя	Кураторы
2	Часы общения с элементами тренинга, для знакомства и командообразования	Сентябрь - октябрь	Педагог – психолог, кураторы

2 этап «Адаптационный»

Цель: по результатам первичной диагностики на адаптацию обучающихся нового набора к системе среднего профессионального образования в ГБПОУ ИО «Иркутский Гидрометеорологический техникум» создавать условия для успешной адаптации и гармоничного развития личности обучающегося.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений обучающегося к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень социальной адаптации обучающихся нового набора в техникуме определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д.

В процессе адаптации обучающихся обычно выявляются следующие трудности: неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней (пошел учиться вместе с другом, отправили родители, не взяли в школу...), выстраивание межличностных отношений в новом коллективе. В этот момент важно направление не только успешно адаптировать, но ещё и смотивировать на будущую профессию, о которой обучающийся знает очень мало или не знает совсем ничего.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
Просветительское направление			
1	Проведение «Дня знаний». Встреча с администрацией техникума, куратором, педагогами	1 сентября	Администрация техникума Педагог- организатор Кураторы
2	Знакомство с техникумом, аудиториями, педагогами	1 сентября	Кураторы Педагоги Студенческий Совет
3	Час общения с куратором, с одноклассниками. Ознакомление с Уставом техникума, правилами внутреннего распорядка	1 сентября	Кураторы
4	Экскурсия в библиотеку.	Сентябрь	Библиотекарь
5	Знакомство с обучающимися нового набора	Сентябрь	Администрация Кураторы Педагог-психолог Социальный педагог
6	Профориентационные часы общения в группах нового набора	Ноябрь - декабрь	Кураторы

	(презентации о своей профессии)		Старшекурсники
7	Курс «Введение в специальность»	Сентябрь-октябрь	Педагоги дисциплин Кураторы
Диагностическое направление			
5	Посещение учебных занятий (с целью наблюдения за взаимодействием обучающихся и педагогов в учебном процессе).	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог
6	Психологическая диагностика	Сентябрь	Педагог- психолог
7	Изучение психологического климата в группах (беседы, наблюдения).	Сентябрь - октябрь	Педагог- психолог
8	Изучение индивидуальных особенностей личности учащихся нового набора с использованием необходимых методик	Сентябрь-декабрь	Педагог- психолог
9	Составление социально- психологического портрета первокурсника (на протяжении года)	В течение года	Педагог- психолог Социальный педагог Кураторы
10	Изучение профессионально важных качеств обучающихся	Сентябрь-октябрь	Педагог- психолог
14	Выявление степени адаптированности обучающихся нового набора	Октябрь- ноябрь	Педагог- психолог
15	Посещение общетехникумовских мероприятий	В течение года	Педагог- психолог
16	Анализ результатов диагностики индивидуальных особенностей личности обучающихся с последующим оказанием психологической помощи	В течение года	Педагог- психолог
17	Анализ результатов исследования уровня адаптации обучающихся, выявление группы риска, составление индивидуальных коррекционных программ	Октябрь	Педагог- психолог Социальный педагог

18	Диагностика обучающихся по выявлению уровня адаптированности в общежитии	Октябрь	Педагог – психолог Социальный педагог Зав. общежития Воспитатель общежития
19	Анкетирование кураторов по выявлению уровня сплоченности группы после реализации программы адаптации обучающихся нового набора	Декабрь	Педагог – психолог Социальный педагог

Профилактическое направление

1	Нулевой семестр: 1. 8 часов общения психологического характера; 2. День здоровья; 3. Вечер закомств в общежитии; 4. В группах часы общения организационные (ознакомление с правилами внутреннего распорядка, с уставом, знакомство с техникумом, со специальностями, с музеем техникума, общее собрание); 5. Творческий вечер «Мы ищем таланты»	Сентябрь - октябрь	Администрация Кураторы Педагог – психолог Социальный педагог
2	Знакомство обучающихся нового набора с обучающимися 2-3 курсов, своей профессией, посещение кабинетов проф. направленности своей профессии.	1 неделя	Кураторы
3	Часы общения с элементами тренинга, для знакомства и командообразования	Сентябрь - октябрь	Педагог – психолог Кураторы
4	Часы общения на тему «Мотивация к выбранной профессии».	В течении года	Кураторы Педагог-психолог

5	Индивидуальная работа с обучающимися, направленная на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов	В течение года	Педагог – психолог Кураторы
6	Часы общения, посвященные формированию интереса к выбранной профессии	В течение года	Кураторы Педагог-психолог Учащиеся 2,3,4 курсов
7	Посвящение в студенты	Октябрь	Педагог- организатор
8	Участие в мероприятиях, проводимых для всех курсов для сплочения коллектива	В течение года	Администрация Кураторы Педагог-психолог Социальный педагог
9	Спортивные мероприятия, между группами одной направленности для преемственности старших и младших курсов	В течение года	Преподаватели физической культуры, кураторы
10	Рекомендации кураторам по результатам психодиагностики индивидуальных особенностей учащихся.	Ноябрь, декабрь	Педагог-психолог

Коррекционно- развивающее направление

1	Обучение психологической саморегуляции (снижение уровня агрессивности, тревожности)	В течение года	Педагог- психолог
2	Предупреждение и снятие у обучающихся психологического дискомфорта, связанного с учебной деятельностью	В течение года	Педагог- психолог
3	Индивидуальная работа с дезадаптированными обучающимися, взаимодействие с социальным педагогом в работе со студентами «группы риска»	В течение года	Педагог – психолог Социальный педагог
4	Работа по урегулированию конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса	В течение года	Педагог – психолог Социальный педагог
5	Повышение интереса к выбранной	В течение года	Педагог – психолог

	профессии, путем игровых ситуаций, упражнений, тренингов, встреч		Социальный педагог
6	Коррекционная работа с учетом результатов психодиагностики	Ноябрь-декабрь	Педагог-психолог Кураторы
7	Заседание совета профилактики	В течение года	Члены совета профилактики

3 этап основной «Коррекционный»

Цель: провести коррекционные мероприятия с обучающимися, составляющих по данным диагностики категорию «неадаптированные», а также мотивировать обучающихся на успешное освоение общих и профессиональных компетенций, освоение будущей профессии.

Подростку в 15-16 лет крайне сложно ставить конкретные цели и задачи в сфере выбранной профессии. Вполне возможно, что профессиональные намерения ещё определены не до конца. Неудовлетворенность реально наступившим будущим стимулирует развитие рефлексии – осознание собственного «Я» (Кто я?, Каковы мои способности? Каков мой жизненный идеал? Почему я выбрал эту профессию?, А что я о ней знаю? Смогу ли я работать по этой профессии?). Все эти вопросы не дают покоя, волнуют и тревожат неокрепшую психику обучающихся и в то же время заставляют размышлять, искать ответы, начинать действовать. Иногда подросткам очень трудно самим ответить на эти вопросы, поэтому важно в этот момент протянуть им руку помощи, помочь разобраться и направить в правильное русло.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
Диагностическое направление			
1	Создание банка данных на каждого обучающегося	В течение года	Педагог-психолог Социальный педагог Куратор
2	Диагностика профессионально важных качеств	По мере необходимости	Педагог- психолог
3	Диагностика на определение навыков труда	Апрель- май	Педагог- психолог
4	Анализ адаптации обучающихся нового набора в техникуме (поступившие в октябре-ноябре)	Январь	Педагог-психолог

Профилактическое направление			
1	Спортивные мероприятия, между профессиями, для преемственности-старших и младших курсов	Декабрь-июнь	Руководитель физвоспитания Кураторы
2	Организация экскурсий в профильные предприятия	Март- апрель	Администрация кураторы
3	Встречи с интересными людьми своей профессии	В течение года	Кураторы
4	Мероприятия, посвященные формированию интереса к выбранной профессии	В течении года	Администрация кураторы Учащиеся 2,3,4 курсов
5	Консультирование по результатам психодиагностики	В течение года	Педагог-психолог
6	Оформление информационных стендов для обучающихся и законных представителей.	В течение года	Педагог-психолог
7	Цикл встреч и просветительских бесед, посвященных нравственному воспитанию (встреча с интересными людьми)	В течение года	Воспитательный отдел
Коррекционно-развивающее направление			
1	Коррекция программы адаптации обучающихся нового набора к системе среднего профессионального образования в ГБП ОУ ИО «Иркутский Гидрометеорологический техникум»; выделение списка дезадаптированных обучающихся для дальнейшей работы	Февраль	Педагог-психолог

Предполагаемые результаты реализации программы

Эффективность программы оценивается результативностью мероприятий по адаптации обучающихся к условиям образовательной организации, повышению их мотивации и сохранность контингента (критерии оценивания оформлены в приложении). Ожидается уменьшение симптомов дезадаптации, своевременное предупреждение возможных нарушений психологического здоровья, развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

1. Создание единой адаптационной среды;
2. Включение всех обучающихся нового набора в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации;
3. Осознание обучающимися трудностей, связанных с первыми месяцами обучения, умение справиться с эмоциональными кризисами;
4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную профессию;
5. Сохранность контингента;
6. Снижение количества обучающихся «группы риска».

Заключение

Главным в адаптации остается процесс психологической перестройки личности обучающегося, его заинтересованности, а также способности, умению и желанию приспособливаться к новой социальной среде, к условиям обучения в техникуме.

Здесь большую роль играет самостоятельная, творческая работа обучающегося, а задачей является, прежде всего, не только быстрее и мягче адаптировать, не только дать общие и профессиональные компетенции, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные условия современной жизни. Поэтому и помощь должна осуществляться всеми специалистами техникума на основе их совместного взаимодействия.

Таким образом, выявление трудностей у обучающихся и определение путей их преодоления позволит повысить адаптационную активность, успеваемость и качество знаний.

Литература

1. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. - М.,2001.
2. Выготский Л.С. Психология.-М: Изд-во Эксмо-Пресс, 2000. – 108 с.- (Серия «Мир психологии»)
3. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.- М.,1996.
4. Грецов А.Г., Жукова Е.В. Из школы в жизнь: социально психологическая адаптация старшеклассников/ Грецов А.Г., Жукова Е.В.: журнал «Психология и школа», 2002 -№ 1. – стр. 34-43
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками/Л.Ф.Анн. - Питер,2008.-272 с.
6. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков/А.Г.Грецов.-Питер,2005.-160 с.
7. Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М., “Флинта”, 2003, 181 с.
8. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.,2000.
10. Психологический тренинг с подростками /Л.Ф. Анн.-СПб.,2003.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.,2001.

Анкета

1. Ф.И.О. _____
2. Почему Вы выбрали Иркутский Гидрометеорологический техникум для своего профессионального обучения?
 - это мой личный выбор
 - повлияли родители
 - много слышал/а о техникуме
 - узнал/а от знакомых, друзей
 - не взяли в школу
 - другое _____
2. Укажите, пожалуйста, что повлияло на выбор специальности, которую Вы будете получать в техникуме?
 - желание получить выбранную мной специальность
 - недостаток информации о других специальностях
 - мнение родственников, друзей, знакомых
 - специальность соответствует моим интересам
 - востребованность данной специальности на рынке труда
 - другое _____
3. Хотите ли Вы получать помощь от педагогов в решении учебных и жизненных вопросов?
 - Да
 - Нет
 - Частично
 - никогда не рассчитываю ни на чью помощь
4. Испытываете ли Вы тревогу по поводу поступления в техникум и обучения в нем?
 - Да
 - Нет
5. Какие черты характера, по-Вашему, нужны обучающемуся для успешного обучения в техникуме?
 - целеустремленность
 - сила воли
 - ответственность
 - терпимость
 - активность
 - работоспособность
 - все вышеперечисленные
 - другое _____
6. Какие трудности в будущей учебной деятельности Вас сейчас тревожат?
 - в учебе, в условиях обучения
 - в общении с группой
 - в общении с преподавателями
 - в общении с куратором
 - в общении с мастером
 - в общении с родителями и родственниками
 - другое _____
7. Участвовали ли Вы во внеклассных мероприятиях в школе/ в бывшем учебном заведении

- активно участвовал/а
- изредка участвовал/а
- не участвовал/а совсем
- нет желания в этом участвовать

8. В каких кружках и секциях Вы хотели бы заниматься в техникуме?

- Спортивные:
 - Секция по волейболу
 - Секция по баскетболу
 - Секция эстетической гимнастики
 - Шахматы
 - Настольный теннис
 - Тяжелая атлетика
- Студия эстрадной песни и танца
- Театральный
- Кружок «Умелые руки»
- Изостудия «радуга»
- Другое

9. Что для Вас самое главное в жизни? (можно выбрать 2 ответа)

- Материальное благополучие
- Здоровье
- Уважение окружающих
- Удовольствие, развлечения

10. Обычно мое отношение к общественному мнению:

- активно-положительное (понимаю критику, согласен/а с ней, недостатки стремлюсь исправлять);
- пассивно-положительное (понимаю критику, согласен/а с ней);
- безразличное (не реагирую на критику, не меняю поведения);
- негативное (спору, не согласен/а с замечаниями, поведения не меняю).

11.Моя манера, стиль общения с окружающими:

- доминантный стиль (уверен/а в себе, стремлюсь навязать свое мнение, случается перебиваю);
- недоминантный стиль (застенчив/а, уступчив/а, легко признаю себя неправым/вой, нуждаюсь в поощрении при разговоре)

Критерии оценки адаптированности обучающихся нового набора
к условиям образовательной организации.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Обведите кружком на каждой строчке вариант ответа в соответствующей графе, в зависимости от того, какое эмоциональное состояние для Вас чаще всего характерно, когда Вы находитесь в техникуме (оцените по 4-бальной шкале ниже перечисленные эмоциональные состояния)

№	Суждения	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен, ощущаю душевный покой	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	По большинству учебных предметов я имею оценку «удовлетворительно»	1	2	3	4
4	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
5	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
6	По итогам сентября и октября по большинству учебных предметов я имею оценку «неудовлетворительно»	1	2	3	4
7	Я обычно раздражен	1	2	3	4
8	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю об учебе	1	2	3	4
9	Мне радостно, я чувствую желание учиться	1	2	3	4
10	Часто расстраиваюсь по пустякам, все близко принимаю к сердцу	1	2	3	4
11	Я справляюсь с учебной нагрузкой и получаю похвалу от педагогов	1	2	3	4
12	Я внутренне скован, закомплексован	1	2	3	4
13	Я чувствую себя свободно «как рыба в воде»	1	2	3	4
14	Я удовлетворен собой и своими учебными успехами	1	2	3	4
15	Я сильно переживаю из-за неприятностей, долго не могу о них забыть	1	2	3	4
16	Я уверен в себе и своих силах	1	2	3	4
17	Мне очень сложно выполнять самостоятельную работу по учебным предметам, т.к. я не	1	2	3	4

	понимаю учебный материал				
18	Часто нервничаю, расстроен, не нахожу себе места	1	2	3	4
19	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
20	Школьный учебный материал мне давался легче	1	2	3	4
21	У меня бывает апатия, тоска	1	2	3	4

Отмеченные баллы необходимо суммировать.

Сумма от 68-84 баллов- обучающийся адаптирован

Сумма от 50-67 баллов- обучающийся испытывает эмоциональный дискомфорт а также неуспеваемость по некоторым учебным предметам

Сумма ниже 50 баллов- обучающийся не адаптирован

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Вы с желанием идете в техникум?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить
- Другое _____

2. Что вы скажете о своей учебе?

- Учусь с удовольствием
- Учусь, так как требуют родители
- Учусь, так как это необходимо для моего будущего
- К учебе равнодушен
- Думаю оставить учебу
- Хочу перейти в другую группу
- Другое _____

3. Самые интересные предме-

ты: _____

4. По сравнению со школой:

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

5. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?

- мы все хорошо общаемся
- мы общаемся, но в мини-группах
- мы не общаемся совсем
- мы общаемся только на тему учебы
- другое

Программа адаптационных занятий с элементами тренинга командообразования для студентов нового набора

Цель: знакомство, сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- Познакомить студентов нового набора.
- Сформировать благоприятный психологический климат в группе.
- Первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе.
- Развитие умения работать в команде.
- Способствовать преодолению барьера в межличностных отношениях.
- Развить коммуникативные навыки.
- Снизить тревожность и другие негативные эмоции, связанные с адаптацией в новом коллективе.
- Сформировать в группе взаимное доверие.

1 занятие

1. Проведение психодиагностики.

Информирование студентов нового набора о работе психологического кабинета.

Цель психодиагностики: выявление склонности студентов к депрессивным состояниям, коммуникативным трудностям, нестабильности эмоционального фона, тревожности, а также других показателей, негативно влияющих на психологическое состояние опрашиваемых.

Используемые методики: Опросник Шмишека-Мюллера «Акцент-2-90», проективный тест «Несуществующее животное».

2. Информирование студентов нового набора о специфике работы психолога, а также о кружках и секциях техникума.

2 занятие

Ведущий представляется, рассказывает о целях проведения психологических занятий на сплочение. Озвучивает правила занятий: быть доброжелательным; слушать, когда кто-то говорит; не осуждать друг друга; не обсуждать происходящее за пределами группы; правило «стоп» (при желании можно отказаться от выполнения какого-то упражнения или прервать его); быть активным; высказываться только от своего лица; говоря о других, называть имя.

1. Знакомство. 10 м.

Цель: знакомство, формирование доброжелательной атмосферы, развитие навыка слушать окружающих.

«Назовите свое имя и любой факт о себе, который вы считаете важным сообщить другим». Студенты (каждый по очереди) высказываются, не направлять их в определенные темы (не подсказывать, какой факт назвать).

3. Игра «От А до Я или от малого к большому». 10 м.

Цель: разминка, раскрепощение группы, невербальное знакомство, развитие навыков взаимодействия друг с другом.

Участники должны молчать и не разговаривать друг с другом. Ведущий даёт задания, и, не произнеся ни слова, все выстраиваются, как на физкультуре школьники.

- Встаньте все по росту.
- Встаньте по цвету одежды от светлого к темному, если есть цветное, то по цветам радуги.
- Встаньте от светлых глаз до тёмных.
- Встаньте в шеренгу по принципу у кого, когда День рождения. (Здесь можно показывать друг другу на пальцах месяц, даже дату, ведь многие участники могут родиться в один месяц).

4. Упражнение «3 факта обо мне». 20 м.

Цель: знакомство, формирование атмосферы доверия в группе.

1. Написать на бумажках 3 любых вещи, которые важно о вас знать, не подписывать (качества характера, хобби, предпочтения и т.д.).
2. Перемешиваем бумажки, раздаем по одной каждому.
3. Студенты по очереди зачитывают: «В группе есть человек, который... три факта». Ведущий уточняет: «Какой бы ты хотел задать вопрос этому человеку, что сказать?», «Хочешь ли узнать, кто это?» Если да, человек, чью бумажку зачитывали, может как промолчать, не раскрывая себя, так и ответить (по желанию).

Обсуждение. «Что нового вы узнали о своих одноклассниках? Что вам было интересно?»

5. Упражнение «Круг комплементов». 15 м.

Цель: формирование атмосферы доверия в группе.

Студенты встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. Студенты из внешнего круга продвигаются, делая шаг по часовой стрелке. Перед каждым новым человеком они останавливаются для короткого диалога.

Первый круг: Сделайте друг другу искренний комплемент, найдите и озвучьте, что вам нравится в человеке (при этом не обязательно это будет что-то о внешности человека).

Второй круг: Пожелайте друг другу что-нибудь особенное, подходящее именно вашему собеседнику.

6. Завершение. 5 м.

Цель: рефлексия, подведение итогов.

«С каким настроением уходите, что вам было полезно/важно в этом занятии?» Каждый высказывается по очереди.

3 занятие

1. Вступление. 5 м.

Каждый говорит по очереди, какое у него сейчас настроение, что ожидает от занятия.

2. Упражнение «Счёт». 10 м.

Цель: тренировка навыка работы в команде, понимания друг друга без слов и мимики.

Ход упражнения:

1. «Сейчас по сигналу попытаетесь посчитаться. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Обсуждать последовательность заранее нельзя. Попробуйте понять друг друга без слов.

2. То же упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Обсуждение. В конце задания игроки обсуждают итоги и основные проблемы, препятствующие выполнению задания. «Что было сложно? Какие стратегии вы использовали? Что помогало понимать, когда нужно считать? Что необходимо для эффективной командной работы?»

3. Игра «Атомы и молекулы». 5 м.

Цель: разминка, развитие коммуникативных навыков, тренировка умения быстро договариваться.

В начале игры все игроки – атомы. Студенты беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего все должны объединиться в молекулы: за несколько секунд игрокам надо договориться и создать группы. По команде: «Молекулы по два!» студенты объединяются в пары; «молекулы по три!» – в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов. Те, кому не хватило места в «молекулах», временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий подаст команду: «Атомы!» По этой команде все «молекулы» распадаются, и все выбывшие игроки снова могут вступить в игру.

Обязательно надо обратить внимание на игроков, которые слишком часто не могут найти себе группу.

Если последним будет деление по парам, в этих парах можно остаться для следующего упражнения.

4. Упражнение «Прорекламируй другого». 20 м.

Цель: развитие навыков коммуникации, формирование доверия в группе, развитие умения слушать собеседника, быть внимательным; развитие навыка выступать на публике.

Обсуждение. «Что такое самопрезентация? Как вы думаете, какие качества нужны, чтобы правильно подавать себя в обществе? Важно ли умение преподнести себя с лучшей стороны? В каких ситуациях оно может пригодиться? Давайте сейчас потренируемся».

Студенты разбиваются на пары. Ведущий предупреждает, что в пару нужно выбрать человека, с которым вы мало общались до настоящего момента. Ребята садятся вместе и рассказывают друг другу о себе все, что считают необходимым и интересным. На это отводится 5-7 минут. Ведущий предупреждает, что слушать надо внимательно, задавать вопросы, запоминать важные моменты, т.к. упражнение на этом не закончится.

Затем каждому предлагается рассказать о своем собеседнике перед группой, но сделать это так, будто необходимо представить его с самых лучших сторон, сделать так, чтобы он понравился другим,

подчеркнуть хорошие качества. Когда все выскажутся, можно голосованием выбрать человека, который смог представить партнера лучше всех.

5. Резервное упражнение. Игра «Цвет эмоций». 10 минут.

Цель: развитие навыков работать в команде, невербальной коммуникации.

Выбирается водящий. Водящий выходит из кабинета, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий заходит, все участники своим поведением и, в первую очередь, эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его и не показывая на окружающих предметах, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

6. Резервное упражнение «Что со мной можно, что – нельзя»

Завершение. 5-10 м.

«С каким настроением уходите, что вам было полезно/важно в этом занятии?» Каждый высказывается по очереди.

4 занятие

1. Вступление. 5 м.

Каждый говорит по очереди, какое у него сейчас настроение, что ожидает от занятия.

«Сегодняшнее занятие посвящено эмоциям человека. Какие вы знаете эмоции? Как эмоции человека влияют на общение? Зачем нужны эмоции, как вы думаете?»

2. Игра «Крокодил. Эмоции». 15 м.

Цель: разминка, тренировка навыка работать в команде, развитие умения распознавать и выражать эмоции.

«Как вы думаете, насколько хорошо мы умеем выражать и понимать эмоции других людей? Давайте потренируемся!»

Студенты делятся на две команды. Каждая команда играет поочередно. Из первой команды выходит человек, и ведущий дает ему карточку с эмоцией или говорит эмоцию на ухо («радость», «отвращение», «сожаление», «печаль» и т.д.) Игрок изображает эту эмоцию при помощи мимики, остальные игроки угадывают. Если команде удастся угадать, им дается один балл. Если нет, команда соперников может высказать свои предположения. Затем выходит игрок из второй команды. Так, в конце игры подсчитывается, кто победил.

Обсуждение. «Что было сложно? Что понравилось?»

2. Упражнение «Я тебя понимаю». 10 м.

Цель: развитие эмпатии, внимания к другим людям, формирование доверительных отношений в коллективе.

Объединиться в пару с тем, с кем еще не работали. Рассказать своему партнеру о том, какое у него (у партнера) сейчас настроение, состояние, чем он увлекается, что любит. Попытаться сделать это мак-

симально достоверно, прочувствовать характер и интересы человека. Затем проходит обсуждение внутри пар, и игроки меняются местами. «Что совпало? Что было удивительно слышать? Что очень отличается от реальности?»

Обсуждение. «Что показало это упражнение? Насколько хорошо вы чувствуете состояние другого человека? Что было трудно? Чему вас научило это задание?»

3. Упражнение «Скульптура состояния». 10 м.

Цель: Развитие эмпатии, формирование доверительных отношений в группе.

Игроки разбиваются на пары, ведущий в паре должен сделать из партнера такую фигуру, которая отражает его собственное настроение и состояние. Затем в паре проходит обсуждение. Тот, кто был в роли скульптуры, рассказывает, насколько удобно ему было стоять так, что он сам чувствовал, что он думает о состоянии партнера, который создал именно такую скульптуру. Затем игроки меняются местами.

Обсуждение в группе. «Что показало вам это упражнение? Удалось ли понять настроение другого человека? Что было интересным? Что было сложным?»

Завершение. 5-10 м.

«С каким настроением уходите, что вам было полезно/важно в этом занятии?» Каждый высказывается по очереди.

5 занятие

1. Вступление. 5 м.

Каждый говорит по очереди, какое у него сейчас настроение, что ожидает от занятия.

«Сегодняшнее занятие посвящено эмоциям человека. Какие вы знаете эмоции? Как эмоции человека влияют на общение? Зачем нужны эмоции, как вы думаете?»

2. Упр. «Сломанный телефон». 10 м.

Цель: Сплочение коллектива, формирование навыков работы в команде.

Участники выстраиваются в две шеренги. Последний игрок в шеренге чертит пальцем на спине человека перед собой фигуру, которую ему загадает ведущий (квадрат, круг, треугольник, овал, спираль, звезда, сердце, солнышко и т.д.) Второй игрок прислушивается к своим ощущениям и передает такую же фигуру игроку перед собой. Самый первый участник в шеренге озвучивает, что это была за фигура. Один балл дается той команде, которая угадала. Игра повторяется снова несколько раз, пока не определяется команда-победитель. Последовательность игроков меняется.

3. Упр. «Опиши изображение». 15 м.

Цель: тренировка коммуникативных навыков.

Оборудование: карточки с картинками.

Группа делится на пары. Один человек из пары выбирает из предложенных ведущим одну картинку, не показывая ее второму, затем подробно описывает, что на картинке, отвечает на уточняющие вопросы. Его задача как можно качественнее описать изображение. Задача другого человека как можно

детальнее представить, что изображено на карточке, вообразить все подробности рисунка. Затем можно открыть картинку и обсудить, получилось ли описать картинку и сильно ли отличается это изображение от того, которое представил второй участник. Затем участники меняются ролями.

Обратная связь. Трудно ли было описывать? Трудно ли было представлять изображение? Что удалось, что нет? Как вы думаете, что дает это упражнение?

4. Упражнение «Ассоциации». 15 м.

Цель: упражнение поможет каждому участнику занятия прояснить для себя понятие «команда», поразмышлять на эту тему.

«Как вы думаете, что такое команда? Что нужно для эффективной совместной работы группы людей? Какие умения, какие качества участников команды, какие внутренние правила?»

«Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы». Возьмите ручки и бумагу. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

- Если команда — это постройка, то она...
- Если команда — это цвет, то она...
- Если команда — это музыка, то она...
- Если команда — это геометрическая фигура, то она...
- Если команда — это название фильма, то она...
- Если команда — это настроение, то она...

В заключение проводится опрос участников по тем ассоциациям, которые они назвали.

Обсуждение. «Какие ответы были для вас самыми интересными? Какие ответы удивили вас? О чем нам говорит это упражнение?»

Завершение. 5-10 м.

«С каким настроением уходите, что вам было полезно/важно в этом занятии?» Каждый высказывается по очереди.

6 занятие

1. Вступление. 5 м.

Каждый говорит по очереди, какое у него сейчас настроение, что ожидает от занятия.

2. Упражнение «Фигуры». 10 м.

Цель: сплочение команды, предоставление возможности участникам проявить лидерские качества. В ходе данной игры можно отследить многие важные моменты: роли участников, динамику группы и т.д.

Для выполнения упражнения нужно, чтобы вся группа встала в правильный ровный круг. «Теперь закройте глаза, и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать».

«Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?»

Выслушиваем ответы, но не комментируем их.

«Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник».

При необходимости можно повторить упражнение с другими геометрическими фигурами.

Если группа слишком большая, можно разделить ее на две команды и устроить соревнование, кто построит лучшую фигуру.

Примечание. Как правило, выполнение задачи сопровождается суетой и спорами. Это происходит до тех пор, пока не будет выявлен лидер игры, который расставит участников. После того как задание будет выполнено, сотрудники должны ответить на вопрос, уверены ли они в том, что фигура ровная. Открывать глаза нельзя до тех пор, пока вся команда не будет убеждена в победе. По окончании игры устраивается обсуждение, главная цель которого выяснить варианты более быстрого и качественного прохождения испытания.

3. Игра «Как попасть в круг». 15м.

Цель: выявление личных стратегий участников по общению с коллективом.

Участники становятся в круг плечо к плечу, плотно его замыкая. Каждый по очереди, по часовой стрелке, должен попробовать побывать за кругом и попытаться пройти в него. Каким способом это будет происходить – решать каждому, главное – попасть в круг .

Анализ. После окончания игры обсуждается, как каждый попадал в круг, кому было легко, кому сложно, какие методы и способы использовал каждый.

Ведущий подводит итог: как каждый участник ведёт себя в игре, такой он и в жизни в ситуации вступления в новый коллектив.

5. Упр. «Общее дело». 10 м.

Цель: сплочение коллектива.

Оборудование: пластилин.

Все участники тренинга делятся по двое и берутся за руки с партнером. Каждой паре выдается по кусочку пластилина (цвет они выбирают вместе). Свободными руками (у одного из пары это левая рука, а у другого – правая) необходимо слепить из пластилина любую фигуру (цветок, животное, фрукт и т.д.) Для победы в игре партнеры должны понимать друг друга с полуслова. В конце каждая пара рассказывает, как проходила работа, что было сложно, что легко и как им удалось это упражнение. Затем идет голосование, у кого получилась самая лучшая фигура.

Завершение. С каким настроением уходите, что вам было полезно/важно в этом занятии? Каждый высказывается по кругу.

7 занятие

1. Вступление. 5 м.

Каждый говорит по очереди, какое у него сейчас настроение, что ожидает от занятия.

2. Упр. «Передача воображаемого предмета». 10 м.

Цель: Построение невербальной коммуникации в группе, сплочение коллектива.

Участники встают в круг. Ведущий подходит к одному из участников и передает воображаемый предмет в руки (жестом). Участник должен представить. Что это за предмет, мысленно преобразовать его в другой (например, если он был маленьким, пантомимой показать, что он стал большой и тяжелый) и перекинуть предмет любому игроку, встретившись с ним глазами. По сигналу ведущего «Стоп. У кого сейчас предмет? Как считаете, что у вас в руках?» участник должен поднять руку и ответить. Затем игра начинается заново, с постепенным добавлением количества предметов.

Результат. Как правило игра сопровождается смехом и юмором. В перерывах между раундами участники бурно обсуждают, каким образом им взаимодействовать, чтобы не терять очередность передачи предмета. Ведущий оценивает вовлеченность участников в решении проблемы и выявляет лидеров в группе.

3. Упр. «Опиши изображение». 15 м.

Цель: тренировка коммуникативных навыков.

Оборудование: карточки с картинками.

Группа делится на пары. Один человек из пары выбирает из предложенных ведущим одну картинку, не показывая ее второму, затем подробно описывает, что на картинке, отвечает на уточняющие вопросы. Его задача как можно качественнее описать изображение. Задача другого человека как можно детальнее представить, что изображено на карточке, вообразить все подробности рисунка. Затем можно открыть картинку и обсудить, получилось ли описать картинку и сильно ли отличается это изображение от того, которое представил второй участник. Затем участники меняются ролями.

Обратная связь. Трудно ли было описывать? Трудно ли было представлять изображение? Что удалось, что нет? Как вы думаете, что дает это упражнение?

4. Упр. «Сломанный телефон». 10 м.

Цель: Сплочение коллектива, формирование навыков работы в команде.

Участники выстраиваются в две шеренги. Последний игрок в шеренге чертит пальцем на спине человека перед собой фигуру, которую ему загадает ведущий (квадрат, круг, спираль, звезда, сердце, солнышко и т.д.) Второй игрок прислушивается к своим ощущениям и передает такую же фигуру игроку перед собой. Самый первый участник в шеренге озвучивает, что это была за фигура. Один балл дается той команде, которая угадала. Игра повторяется снова несколько раз, пока не определяется команда-победитель. Последовательность игроков меняется.

5. Упр. «Скульптура коллектива». 10 м.

Цель: сплочение коллектива, диагностика.

Участники делятся на две команды. Им предлагается представить свою команду в виде средства передвижения. Например, изобразить корабль, самолет. Игрокам нужно договориться, кто будет какой частью самолета/корабля. После обсуждения участники выстраиваются по очереди и демонстрируют другой команде свое средство передвижения. Выстроившись, каждый по очереди должен сказать, что он за часть целого и какую важную функцию выполняет в общей конструкции, в как влияет на движение транспортного средства.

Обсуждение. «Как считаете, о чем это упражнение? Что было сложно, что понравилось?»

Завершение. 5-10 м.

«С каким настроением уходите, что вам было полезно/важно в этом занятии?» Каждый высказывается по очереди.

8 занятие

1. Вступление. 5 м.

Каждый говорит по очереди, какое у него сейчас настроение, что ожидает от завершающего занятия.

2. Игра «Коллективное животное». 20 м.

Цель: диагностика взаимоотношений в группе, сплочение коллектива, развитие навыков работы в команде.

Оборудование: ватман, фломастеры, карандаши.

Ведущий участников делит на две команды. Каждая команда должна придумать себе название и выбрать лидера. После этого раздаются ватманы. На них участники команды по очереди должны левой рукой, не договариваясь с другими партнёрами, рисовать одну любую часть животного. После того, как один нарисовал, другой продолжает, и так пока все не нарисуют. В конце все смотрят, какое животное получилось. Потом нужно внутри команды коллективно назвать это животное, придумать ему пол, возраст, место обитания, характер. Капитаны команд делают презентацию своего коллективного животного перед другой командой, каждый участник его характеризует по очереди.

Ведущий для себя может понять по возрасту животного, насколько зрелое представленное общество, какой энергии в нём больше: женской или мужской, каких эмоций. Каждый, описывая животное, бессознательно рассказывает о себе.

Ведущий подводит итог, голосованием выбирается более удачно нарисованное животное.

3. Упражнение «Дружный коллектив». 20 м.

Цель: сплочение коллектива, развитие навыков работы в команде.

Оборудование: ватман, карандаши, краски.

Участники делятся на две команды. Каждой предлагается нарисовать вместе картину «Дружный коллектив». Сначала они могут посоветоваться, что лучше изобразить на листе. Единственное условие – рисовать должен каждый участник. Ведущий предупреждает. Что красота рисунка оцениваться не будет. Главное - задумка и совместные старания. Участникам необходимо прислушиваться друг к другу, искать компромиссные решения для создания целостной и гармоничной картины.

Когда картины будут завершены, картине нужно дать название, и один человек от команды представляет общую работу. Рисунку группам можно забрать себе.

4. Завершение. 5-10 м.

«С каким настроением уходите, что вам было полезно/важно в этом цикле занятия? Что изменилось в вас и в коллективе с первого занятия? Чему удалось научиться?» Каждый высказывается по очереди.

5. Обратная связь. Каждый анонимно пишет на листочке, что понравилось в занятиях, что не понравилось, что было сложно, что было полезным, чему научились.

Резервные упражнения

Игра «Поводырь». 10 м.

Цель: разминка, тренировка навыка работать в команде, формирование доверительных отношений. Игра учит интуитивно чувствовать друг друга и стараться ориентироваться в пространстве, доверять впереди идущему партнёру.

В помещении, где проводится игра, ставятся различные преграды из стульев, столов или других подручных средств. Все участники становятся в «живую ленту», берут друг друга за плечи и закрывают глаза. Впереди ставят поводыря, который ведёт всю группу с закрытыми глазами, разговаривать нельзя.

После игры, каждый по желанию делится впечатлениями. Ведущий всех выслушивает и подводит итоги, резюмирует происходящее.

Охота за сокровищем. 15 м.

Цель: сплочение коллектива, побуждение узнать друг друга лучше, тренировка коммуникативных навыков.

Описание игры: участники игры свободно двигаются по классу и беседуют друг с другом. Задача играющего – найти одно свое сходство и одно различие с каждым, с кем он поговорит (это может касаться черт характера, увлечений и т.д.). Чем больше людей он опросит, и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше.

Для каждого участника игры понадобится вот такая карточка (студенты могут написать ее сами или получить в раздаточном материале):

Имя	Сходство	Различие
1.		
2.		
...		

Примеры сходств и различий: «живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никого из животных», «нравится одно направление в музыке, но любим разные времена года».

Обсуждение. «Какие самые интересные сходства вы нашли? Какие самые неожиданные различия?»

Упражнение «Поиск сходства». 10 м.

Цель: сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.

Разделиться на две команды. Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) между своими одноклассниками. Выигрывает та команда, которая напишет больше качеств. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Обсуждение. Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.