

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Гареева С.М.

**СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ**

Методические рекомендации

Уфа 2019

УДК 377
ББК 74.26
Г20

Автор-составитель: Гареева С.М., кандидат исторических наук, и.о. заведующей кафедрой СПО ИРО РБ

Сопровождение профессиональной адаптации обучающихся профессиональных образовательных организаций: Методические рекомендации / Авт.-сост.: Гареева С.М.. – Уфа: Изд-во ИРО РБ,. – 2019. – 54 с.

Методические рекомендации по сопровождению профессиональной адаптации обучающихся профессиональных образовательных организаций составлены на основе требований действующего российского и республиканского законодательства в сфере профессионального образования.

Методические рекомендации могут быть использованы в практике управления профессиональными образовательными организациями и адресованы администрации, представителям психолого-педагогической службы, кураторам групп нового набора профессиональных образовательных организаций, реализующим программы профессионального образования и профессионального обучения.

Рецензенты:

Топольникова Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент, проректор по учебно-методической работе ГАУ ДПО ИРО РБ;

Гайсина Л.М., кандидат психологических наук, педагог-психолог высшей категории ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж

© ИРО РБ, 2019.

© Гареева С.М., 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| Введение..... | 4 |
| Основная часть..... | 5 |
| Заключение..... | 13 |
| Приложения..... | 14 |
| 1. Рекомендации администрации ПОО..... | 14 |
| 2. Рекомендации студентам..... | 20 |
| 3. Рекомендации преподавателям..... | 22 |
| 4. Рекомендации кураторам студенческих групп..... | 24 |
| 5. Рекомендации социально-психологической службе..... | 31 |
| 6. Рекомендации родителям студентов..... | 50 |
| Список рекомендованной литературы..... | 52 |

ВВЕДЕНИЕ

Новая модель системы подготовки рабочих кадров и формирования прикладных квалификаций нуждается в комплексном подходе к решению проблемы повышения внутренней эффективности системы профессионального образования на основе компетентностного и личностно ориентированного подходов.

Для системы профессионального образования на передний план выходит проблема учебной адаптации студентов, одной из разновидностей социальной адаптации. От успешности учебной адаптации на первом курсе колледжа во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Главная проблема адаптации первокурсников – это проблема перехода от школьного состояния, когда правила игры уже известны, к состоянию, когда правила игры существуют, но они не известны.

Поэтому первокурсникам нужна помощь. Эта помощь должна осуществляться в нескольких направлениях:

Во-первых, это информирование первокурсников о правах и обязанностях. Студенты первого курса должны почувствовать, что они, с одной стороны, под контролем, а, с другой стороны, что их уважают, ценят, хотят сохранить. То есть, это работа профилактики учебных конфликтов, учебных недоразумений, провалов в сессию.

Вторая часть работы – социологическая. Здесь применяются опросы первого курса. Эти опросы связаны с реализацией ожиданий и проблемами студентов первого курса. Результаты этих опросов нужны всем участникам образовательного процесса для работы с первокурсниками.

Третья часть – психологическая работа. Необходимо не только превратить первый курс во внутреннюю общественность учебного заведения, но и помочь им преодолеть конфликты внутри групп. Для этого и проводятся психологические тренинги.

От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления.

Данные методические рекомендации помогут профессиональным образовательным организациям, администрации, работникам психолого-педагогических служб, кураторам, родителям при проведении адаптационных мероприятий, раскроют их содержание.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учитывая важность процедуры адаптации студентов в профессиональной образовательной организации, рассмотрим некоторые нормативно-правовые источники, обеспечивающие этот процесс.

К основным международным документам, связанным с проблемами защиты прав детей, относятся:

- Всеобщая декларация прав человека 1948 г.,
- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 г.,
- Конвенция о гражданских аспектах международной практики насильственного увоза детей 1980 г.,
- Конвенция о защите детей и сотрудничестве в вопросах международного усыновления 1993 г.,
- Декларация о защите женщин и детей в чрезвычайных обстоятельствах и в период вооруженных конфликтов 1974 г. и др.

Основные нормативно-правовые документы Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. с изменениями и дополнениями 1996 г., 2006 г.,
- Федеральный закон РФ №120–ФЗ от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124–ФЗ, от 24.07.1998 г.,
- Федеральный закон Р.Ф. №3–ФЗ от 08.01.1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах»,
- Федеральный закон РФ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» 1996 г.,
- Кодекс РФ «Об административных правонарушениях» и др.

В соответствии с Распоряжением Правительства Республики Башкортостан от 31 декабря 2015 года N 1506–р [Об утверждении Комплексного плана мероприятий по профессиональной ориентации учащихся, социально-профессиональной адаптации молодых граждан на рынке труда Республики Башкортостан на 2016-2020 годы] (с изменениями на 24 декабря 2018 года) (в ред. распоряжений Правительства Республики Башкортостан от 10.07.2017 N653–р, от 24.12.2018 N 1373–р) составлены данные методические рекомендации по сопровождению профессиональной адаптации обучающихся профессиональных образовательных организаций (далее – ПОО).

В самом общем и распространенном своем значении адаптация понимается как приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. В педагогике важно, чтобы это приспособление осуществлялось человеком без серьезных внутренних потерь, но и успешно функциониро-

вало в данной среде, а также сформировало способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.

Понятие адаптации принадлежит к одному из наиболее широко употребляемых в самых различных науках. Обратимся к определению этого понятия.

Термин «адаптация» происходит от позднелатинского «adaptatio» – приспособление строения и функций организмов (и их групп) к условиям существования¹.

В процессе адаптации студенты испытывают следующие трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой;
- неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля педагогов;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания.

Причём адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний.

В профессиональном образовании основная задача адаптации сводится к эффективному вовлечению вновь принятых студентов в новую образовательную среду, формирующую из него специалиста, профессионала, готового к трудовой деятельности.

Управление процессом адаптации – процесс целенаправленного воздействия на факторы, определяющие эффективность взаимного приспособления нового обучающегося и самого учебного заведения.

Разработка механизма управления адаптации строится по трем основным направлениям:

1) закрепление структурных функций управления адаптацией подразумевает создание службы адаптации или назначение ответственного работника с целью организации, координации и контроля процесса,

¹Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. – М.: Гардарики, 2005.

2) разработка технологии процесса управления адаптацией – определить, кто и каким образом будет использовать различные методы, формы и инструменты адаптации на основных этапах процесса,

3) информационное обеспечение управления адаптацией – включает сбор и оценку показателей степени и продолжительности адаптации.

Адаптационный процесс может быть управляемым и самопроизвольным, но в последнем случае его эффективность будет значительно снижена.

Конечно, главным в адаптации остается личность студента, его способности, умение и желание приспособиваться к новым условиям. И здесь большую роль будет играть самостоятельная, творческая работа студента.

Задачей учебного заведения является, прежде всего, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вживаться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные производственные условия. Поэтому и помощь должна осуществляться всеми подразделениями колледжа (учебными, научными, общественными) на основе их взаимодействия.

В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается определенное состояние личности – адаптированность, как результат, итог процесса адаптации.

В процессе учебной деятельности можно выделить следующие виды адаптации:

Психофизиологическую – привыкание к новым физическим и умственным нагрузкам.

Профессиональную – приспособление к характеру, режиму и условиям труда, формирование положительного отношения к профессии.

Социально-психологическую – вхождение личности в социальное окружение.

Выделяются основные направления работы администрации и педагогического коллектива колледжа по адаптации обучающихся к новым этапам студенческой жизни:

Психологическая диагностика на этапе адаптации направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления студентов к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

Консультативная работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров. Семинары для кураторов и преподавателей знакомят с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения с ребятами и формами оказания помощи.

Консультативная работа с родителями. Консультирование родителей осуществляется индивидуально или на родительских собраниях.

Профилактическая работа осуществляется психологом и направлена на оказание поддержки каждому обучающемуся. Наиболее продуктивно и эффективно проходит в форме тренингов.

Коррекционно-развивающая работа проводится с обучающимися, испытывающими трудности в адаптации. Такая работа проводится индивидуально или в микрогруппах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных на этапе диагностики.

Аналитическая работа направлена на осмысление проводимой психологической помощи, деятельности по адаптации студентов к новым условиям, оценку эффективности работы и коррекции учебно-воспитательного процесса.

Прогнозируемый результат:

Сформированность у студентов психологических свойств и умений, необходимых для успешного развития, обучения и общения на соответствующем этапе обучения.

Сформированность у педагогов и родителей навыков психологического мониторинга, потребности в рефлексии.

Скорость прохождения адаптационных процессов зависит от степени совпадения параметров взаимодействующих субъектов (есть ли знакомые, узнаваемые элементы в новых обстоятельствах), их направленности на взаимную адаптацию, степени совпадения ожидаемого и предъявляемого поведения, наличия системы помощи в адаптации.

Для повышения уровня психофизиологической адаптации студента в учебном процессе можно применять:

1) психолого-педагогическую диагностику: изучение личности студента, его потребностей, интересов с целью оказания помощи в саморазвитии и самоопределении;

2) психолого-педагогическое сопровождение адаптационного периода студентов–первокурсников;

3) тренинги по развитию коммуникативных умений и навыков;

4) работу по созданию благоприятной атмосферы в студенческом коллективе как условия социального развития обучающихся;

5) работу по развитию культуры учебного труда, организация и руководство процессом овладения профессиональными знаниями по избранной специальности;

6) помощь в развитии мотивационной, интеллектуальной, эмоционально–волевой и профессиональной сфер личности.

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

1. Подготовка первокурсников к новым условиям обучения.

2. Установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе.

3. Формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов.

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

На каждом этапе работа ведется со студентами, преподавателями и родителями соответственно.

На первом этапе со студентами проводятся: тренинги знакомства с целью скорейшего формирования сплоченных студенческих групп; комплексные игры с целью разработки студентом личной стратегии успешной адаптации; диагностические исследования с целью выявления проблем в развитии психических процессов, посещение занятий с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации, бывших абитуриентов к учебному процессу.

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

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

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

Поэтому на педагогических консилиумах, которые проводятся по результатам диагностики каждой группы первокурсников, педагогам даются рекомендации и составляются вместе с педагогами программы работы по формированию мотивации учения, адекватному усвоению учебного материала всеми обучающимися и меры помощи дезадаптированным студентам. Родители неадаптированных студентов консультируются по выявленным проблемам.

Система работы профессиональной образовательной организации по адаптации студентов может быть представлена в модельном плане работы.

Модельный план с одной стороны направлен на создание для первокурсников такой образовательной среды, которая поможет в решении значимых для их возраста и положения проблем, с другой стороны – позволит ПОО охватить все направления деятельности по адаптации студентов первого года обучения.

В учебных программах должно присутствовать усложнение содержания дисциплин для поддержания активного интереса, поскольку по мере возрастания курса обучения у студентов возникает потребность в получении все более новой и детальной профессиональной информации непотворечивость содержания между преподаваемыми дисциплинами, также негативно влияют повторы уже изученного материала, когда содержание уже присутствовало в других дисциплинах, или содержание определенной дис-

циплины более упрощенное, по сравнению с уже изученными дисциплинами, о чем свидетельствуют изменения в когнитивной способности к обучению по мере увеличения курса обучения.

Рекомендуется, особенно на 1-2 курсах, студентам давать различные виды заданий, сочетая устные и письменные контрольные работы, творческие и стандартизированные задания для более объективной оценки способностей и уровня знаний студентов, предоставлять студентам возможность выбора прохождения текущего контроля усвоения дисциплины, о чем свидетельствует равновесие в ответах студентов 1-3 и 4-5 курсов по психофизиологическим индивидуальным особенностям. Это позволит студентам, особенно первых курсов, поверить в собственные силы и знания и укрепиться в правильности выбора получаемой профессии.

Рекомендуется проводить диагностики (анкетирование или социологический опрос) с целью выявления проблемных областей, для выявления особенностей психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников.

Рекомендуется также проводить различные мероприятия по ознакомлению студентов с особенностями будущей профессии путем организации встреч с выдающимися профессионалами, экскурсий на предприятия, проведение занятий, информирующих о возможных местах трудоустройства по специальности и функциональных обязанностях должностей.

Рекомендуется проводить психологические тренинги на 1-2 курсах обучения, направленные на сплочение учебной группы, выработки личной ответственности за групповой результат, стремлению к взаимопомощи; организовывать индивидуальные и групповые консультации по профилактике стрессовых состояний, разрешению трудностей в процессе обучения.

Пониженные показатели нервно-психической устойчивости, высокий уровень стресса и наличие умеренного и высокого уровней профессиональной дезадаптации свидетельствуются сотрудниками психологической службы обучения и кураторами групп нового набора у 60% студентов 1-2 курсов.

Куратор, с учетом личности студента, может подсказать, над чем конкретно надо поработать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом, сумел постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера, сориентировать студента на достижение реальных целей, научить реально оценивать свой потенциал. Куратор группы способствует формированию морально-психологического климата в группе, включающее привитие традиций учебного заведения, обучение правилам достойного поведения и основ культуры поведения, навыков межличностного общения.

Действенным средством формирования профессионально- нравственной культуры является работа куратора по побуждению участия студентов во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематиче-

ская занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований профессиональной культуры.

Психолого-педагогическая служба должна помочь педагогам:

- отслеживать результаты психолого-педагогического развития обучающихся на различных этапах обучения;
- создать условия для успешной социально–психологической адаптации личности студента к новой социальной ситуации;
- помочь студентам, испытывающим трудности в общении, в выработке конформного стиля поведения;
- оптимизировать естественный процесс адаптации, сделав его по возможности безболезненным для студента;
- создать условия для организации постоянного профессионального диалога между педагогами разных ступеней обучения;
- актуализировать мотивацию обучения, постепенно вырабатывать способность обучающегося брать на себя ответственность за успешность своего обучения.

Работа куратора группы по адаптации первокурсника продолжается весь первый год обучения, при этом проводится ряд мероприятий, которых условно можно разделить на 2 этапа по семестрам:

1 этап – 1 семестр. Оценка соматического и психологического статуса первокурсников. Информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже. Выработка рекомендаций и разработка индивидуальных программ для адаптации первокурсников в новой образовательной среде.

2 этап – 2 семестр. Использование полученной информации для проведения внеклассных мероприятий, которые помогли бы предотвратить возникновение проблемных ситуаций в учебном процессе.

На первом, профилактическом, этапе работа проводится и со студентами и с их родителями.

Со студентами нового набора проводятся:

- беседы, лекции знакомства с целью скорейшего формирования сплочения учебных групп;
- тренинги, упражнения, игры с целью сплочения коллектива группы;
- диагностические исследования с целью выявления проблем в развитии психических процессов;
- посещение занятий с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации первокурсников к учебному процессу.

Преподаватель в своих наблюдениях за студентами может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знает признаки адаптированности:

Низкий уровень адаптации:

- студент равнодушно или отрицательно относится к колледжу;

- нередко жалобы на здоровье;
- преобладает подавленное настроение;
- наблюдаются нарушения дисциплины;
- учебный материал усваивается фрагментарно;
- затруднена самостоятельная работа, нет интереса к ее выполнению;
- домашние задания выполняет нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания со стороны преподавателей, классного руководителя или родителей;
- для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной помощи преподавателей;
- общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;
- близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

Средний уровень адаптации:

- студент положительно относится к колледжу, посещение не вызывает отрицательных переживаний;
- понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;
- усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи;
- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний старших, но при его контроле;
- бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
- почти всегда выполняет домашние задания;
- общественные поручения выполняет добросовестно;
- дружит со многими одноклассниками.

Высокий уровень адаптации:

- студент положительно относится к колледжу, предъявленные требования воспринимает адекватно;
- учебный материал усваивает легко;
- глубоко и полно овладевает программным материалом;
- решает усложненные задачи;
- прилежен, внимательно слушает указания и объяснения преподавателей;
- выполняет поручения без внешнего контроля;
- проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;
- общественные поручения выполняет охотно и добросовестно;
- занимает в группе благоприятное статусное положение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями, происходящими как в характере учебно-познавательной деятельности, так и на уровне личностных свойств.

Механизмы адаптации, обеспечивающие успешное вхождение студента в образовательную среду, заключаются в педагогическом сопровождении, когда в процессе адаптации, с одной стороны, создаются условия для усвоения обучающимися норм и способов учебно-познавательной деятельности, с другой – осуществляется изменение, преобразование образовательной среды в соответствии с потребностями, возможностями, личностными особенностями студента. Механизмы действуют на разных уровнях, таких как когнитивный, мотивационно–волевой, социально–коммуникативный, обеспечивая формирование и развитие связей соответствующего типа.

Педагогическое сопровождение организуется с позиций личностно–ориентированного подхода и развивающего обучения, что позволяет преодолеть образовательные и социально–коммуникативные проблемы сложных по составу (с точки зрения адаптации) групп студентов и обеспечить необратимость процесса адаптации.

Такая комплексная работа в течение первого года обучения дает положительные результаты. Основными показателями эффективности проведения адаптационных мероприятий среди студентов колледжа являются:

- снижение отсева несовершеннолетних обучающихся на первом курсе;
- отсутствие фактов привлечения к уголовной и административной ответственности несовершеннолетних обучающихся;
- снятие у студентов психологического напряжения, снижение уровня нейротизма (тревожности) у несовершеннолетних обучающихся, повышение уверенности в себе, формирование готовности к самопознанию и самосовершенствованию;
- сплочение академических групп;
- гармонизация межличностных отношений обучающихся как в академических группах, так и среди ребят, проживающих в общежитии.

Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволит повысить академическую активность студентов, успеваемость и качество знаний. В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается определенное состояние личности – адаптированность, как результат, итог процесса адаптации.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

РЕКОМЕНДАЦИИ АДМИНИСТРАЦИИ ПОО

Модельный план мероприятий по реализации комплексной программы профессиональной адаптации студентов

| № | Вид деятельности | Задача | Форма | Дата | Ответственные |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| Этап 1: Подготовительный | | | | | |
| 1 | Организационная работа с преподавателями по реализации программы | Информирование о психолого-педагогических особенностях адаптации современного абитуриента | педсовет | август–сентябрь | зам. по ВР, психолого-педагогическая служба (далее – ППС) |
| 2 | Организационная работа с кураторами нового набора | Ознакомление с необходимой документацией для кураторов нового набора (дневник куратора) | Совет кураторов | август – сентябрь | зам. по ВР, ППС, социальный педагог |
| 3 | Работа с родителями первокурсников | Ознакомление родителей с правилами, нормами, внутренним распорядком, организацией учебного процесса, студенческой жизнью в колледже | родительские собрания, собрания по группам, беседы | август – октябрь | зам. по ВР, зав.отделением, кураторы |
| 4 | Работа с родителями первокурсников, проживающих в общежитиях колледжа | Ознакомление родителей с правилами, нормами, внутренним распорядком, условиями проживания в общежитии колледжа | родительские собрания, беседы | август | зам. по ВР, воспитатели общежитий |
| Этап 2: Создание благоприятных условий для первокурсников | | | | | |
| 1. | Месячник «Добро пожаловать, первокурсник!» «День знаний» | Раскрытие творческого потенциала, вовлечение во внеурочную деятельность, знакомство с обучающимися других курсов. | общая праздничная линейка | сентябрь | администрация ППС куратор преподаватели физ. воспитания |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|
| <p>Спортивный праздник «Первокурсник»</p> | <p>Раскрытие творческого потенциала, вовлечение во внеурочную деятельность, знакомство с обучающимися других курсов.</p> | <p>спортивный праздник</p> | <p>сентябрь</p> | <p>ППС куратор</p> |
| <p>Адаптационные тренинги: «Давайте знакомиться!» Тренинг общения для первокурсников «Рецепт хорошей группы» «Создание психологического портрета группы методом арттерапии» Конкурс стенгазет «Знакомьтесь, это МЫ!»</p> | <p>Знакомство друг с другом. Организация общения, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки, снятие стереотипов поведения. Создание условий для формирования положительных отношений в группе, оптимизация процесса адаптации.</p> | <p>классные часы</p> | <p>в течение месяца</p> | <p>куратор ППС</p> |
| <p>Классные часы, собрания с единой для всех тематикой «Из Школы в Колледж» «Права и обязанности студентов колледжа» «Дисциплина и ответственность студентов колледжа» «Твоя будущая специальность» «Режим дня и необходимость его выполнения»</p> | <p>Адаптировать первокурсника к новым условиям обучения, новому коллективу, новым условиям жизни: самостоятельной организации учебы, быта, свободного времяпровождения. Знакомство с колледжем (правилами, нормами, внутренним распорядком, организацией учебного процесса, с ведением студенческой документации, студенческой жизнью и</p> | <p>классные часы</p> | <p>сентябрь октябрь</p> | <p>куратор ППС</p> |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | «О чести коллектива» «Искусство общения» | т.п.). Знакомство с будущей специальностью/профессией. | | | |
| | «Посвящение в студенты» | Раскрытие творческого потенциала, вовлечение во внеурочную деятельность, Знакомство с обучающимися других курсов. | | 1 неделя октября | зам.дир по ВР ППС |
| 2. | Формирование студенческого совета группы. | Развитие коллектива. Определение своего положения в группе. Распределение обязанностей между студентами группы. Создание благоприятной атмосферы в группе. | классные часы | сентябрь октябрь | куратор ППС |
| | Проведение психологической диагностики: • Методика «ПРОГНОЗ» • «Личностная шкала проявления тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова) • Диагностика темперамента по Айзенку • Опросник Шмишека | Определение степени адаптированности первокурсников Определение уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации Диагностика уровня тревоги Определение акцентуаций характера | диагностика | ноябрь февраль октябрь февраль в течение учебного года по запросу куратора | ППС |
| 3. | Проведение индивидуальных консультаций | Профилактика и коррекция личностных проблем и нарушений психоэмоционального состояния | консультации, индивидуальные занятия | в течение учебного года по запросу куратора, | ППС |

| | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|
| | | | | студентов, педагогов | |
| 4. | Проведение корректирующих мероприятий по результатам анкетирования | Устранение выявленных проблем в процессе первичной адаптации студентов нового набора. Диагностика личностных особенностей студентов | классные часы, индивидуальные беседы | ноябрь декабрь | куратор, ППС |
| 5. | Проведение тренингов на сплочение коллектива. | Интенсивное знакомство студентов одной группы; улучшение навыков внутригруппового взаимодействия | классные часы | в течение учебного года по запросу куратора | ППС |
| 6. | Адаптационные тренинги общения для студентов, проживающих в общежитиях | Снятие напряженности, развитие навыков эффективного общения | тренинговые занятия | в течение года 1 раз в неделю | ППС, воспитатели общежития |
| 7. | Работа с группой | Формирование положительного настроения на совместную работу, сплочение коллектива, повышение внутригруппового доверия, активизация навыка рефлексии, внимания к себе и другим. | классные часы, тренинги, беседы, мониторинги и т.п. | в течение года | ППС куратор |
| 8. | Определение сплоченности группы (социометрическое исследование) | Определение психологического климата в группе | анкета | в течение учебного года | ППС |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
| 9. | Определение направленности личности | Определение личностной направленности студента (на себя, на общение, на дело) | анкетирование | ноябрь | ППС |
| 10. | «Как успешно сдать экзамен?» | Подготовка к 1–ой сессии | классные часы стенды | декабрь | куратор ППС |
| 11. | Внутриколледжные мероприятия: (согласно плану общеколледжных мероприятий) | Раскрытие творческого потенциала, вовлечение во внеурочную деятельность, Знакомство с учащимися других курсов. Организация общения, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки, снятие стереотипов поведения. | Конкурс талантов, концерт, поздравление, тематические плакаты, информационные газеты, выступления агитбригад и т.п. | в течение учебного года | зам. директора по ВР, ППС куратор |
| 12. | Студенческие акции | Участие в общественно–социальной, политической жизни колледжа. | | в течение учебного года | педагог–организатор, председатель СтудСовета |
| 13. | Собрания студенческого совета колледжа | Развития студенческого самоуправления группы, колледжа. Вовлечение в общественную деятельность колледжа | собрания СтудСовета колледжа | в течение учебного года | педагог–организатор, председатель СтудСовета |
| 14. | Активное вовлечение в спортивные секции, кружки колледжа | Раскрытие творческого потенциала, вовлечение во внеурочную деятельность, Знакомство с учащимися других курсов | классный час | в течение учебного года | педагог–организатор, куратор |

| Этап 3: Поддержка и развитие личности, благоприятного психологического климата первичных групп | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Организация и проведение тренинговых занятий для студентов по развитию коммуникативных качеств, умения общаться, быть уверенным, обучению бесконфликтному общению | Работа над собой, принятие себя таким, какой ты есть; формирование навыков умений общения с разными группами людей, профилактика дезадаптации | классный час | в течение учебного года по запросу куратора | ППС социальный педагог |
| 2. | Пропаганда ЗОЖ | Профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании, венерических заболеваний, суицида. | классный час | в течение года | куратор, социальный педагог, фельдшер |
| 3. | Профилактика правонарушений, преступлений | Знакомство с законами РФ и РБ | классный час | в течение года | куратор, социальный педагог |
| 4. | Профориентационная работа | Знакомство с профессией | классный час, «неделя специальности», «Неделя отделения» | в течение года | куратор, преподаватели |
| 5. | Анкетирование обучающихся, психодиагностика психоэмоционального состояния | Выявление степени психологического комфорта обучающихся, адаптации обучающихся | анкетирование, организация индивидуальных и групповых консультаций с обучающимися | май – июнь | ППС социальный педагог куратор |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| 6. | Анализ проведенных мероприятий по адаптации | Обобщение результатов адаптационного процесса по адаптации студентов нового набора | педсовет | июнь | зам. по ВР, ППС социальный педагог куратор |
| 7. | Организация летнего отдыха обучающихся из числа сирот, малоимущих, неблагополучных семей. | Сопровождение летнего отдыха студентов из числа сирот, малоимущих, неблагополучных семей. | выделение путевок в санаторий, профилакторий | июль – август | зам. по ВР, ППС социальный педагог куратор |

Приложение 2.

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ

Соблюдайте режим дня. Следуйте правилам здорового образа жизни. Планируйте собственную деятельность. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для Вас – это залог успешного непрерывного образования. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград. 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. Проявляйте терпение. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны. Старайтесь не жалеть себя. Опирайтесь на духовные ценности.

Принципы построения межличностного общения

Внешний вид. Самые первые и сильные впечатления о человеке создаются его внешним видом. Все в человеке должно быть на должном уровне: прическа, одежда, походка, манеры. Много зависит от выражения лица.

Первые четыре минуты. Решающими для формирования впечатления о человеке становятся первые четыре минуты общения с ним. К исходу четвертой минуты уже становится в общих чертах ясно — симпатичны люди друг другу или наоборот, расположены к взаимному общению или нет. Следовательно: в первые четыре минуты общения необходимо полностью подчинить свое поведение нужному тону.

Дружеский тон. Начинать беседу следует только с дружеского тона, все время поддерживая положительную установку при общении – вежливость и тактичность, доброжелательность и предупредительность.

Улыбка. Она нужна не только другим, но и нам самим. Даже искусственно улыбаясь, мы включаем те механизмы, которые обеспечивают нам естественную улыбку.

Метод утвердительных ответов. Лучше не начинать разговор с обсуждения тех вопросов, по которым есть расхождения с собеседником. Поэтому вначале стоит задать вопросы, на которые собеседник, скорее всего, ответит утвердительно, а далее следить, чтобы разговор шел по пути «накопления согласия». Человек не любит менять мнение. Если он согласился с партнером в девяти случаях, то, скорее всего, согласится и в десятом.

Не критикуйте и не жалуйтесь. Критика коллег и других людей – не лучший стиль поведения. Не любят окружающие и тех, кто жалуется.

Не спорьте. Избегайте излишних споров, особенно в присутствии большого количества людей. Если вы не правы, признайтесь в этом в категоричной форме. Это настраивает собеседника на дружеский лад.

Внимательность к чужому «Я». Вас оценят, если Вы проявляете неподдельный интерес к другим людям.

Поймите позицию другого. Прежде чем убеждать человека в чем-либо, надо понять его позицию.

Заинтересуйте. Чтобы добиться чего-либо от человека, надо пробудить в нем желание сделать это. Как известно, приказаний никто не любит. Большинство людей внушаемо и легко поддается убеждению. Искусство убеждать делает максимально продуктивным ваше общение с окружающими. Поэтому требования желательно излагать в такой форме: «Не считаете ли вы, что так сделать лучше?», «Я буду вам признателен, если вы...». Не стесняйтесь апеллировать к чувствам.

Уважайте мнение других людей. Общаясь, лучше не говорить человеку прямо, что он неправ, этим только можно вызвать в нем внутренний протест. Общению содействуют фразы-мостики типа: «Я внимательно вас слушаю», «Это понятно» и т.п.

Запоминайте имена. Очень важно запоминать и не путать имена людей. Человек будет очень расположен к вам, если вы помните, как его зовут.

Находите достоинства. Одна из главных задач — помочь людям чувствовать свое значение. Задача руководителя любого ранга, просто партнера — искренне ценить достоинства людей, а достоинство всегда есть у любого человека.

Репутация. Человек должен иметь возможность сохранить свою репутацию.

NO! Раздражительность и бестактность. Главные враги общения – раздражительность и бестактность.

Слушайте! При общении важно быть хорошим слушателем. Для этого необходимо следующее: не допускать побочных мыслей; концентрировать внимание на сущности предмета; не стремиться запомнить все подряд — это практически невозможно; слушать, не обдумывая последующий вопрос или свой ответ; научиться находить самый ценный материал, содержащийся в полученной информации; установить, какие слова и идеи возбуждают ваши эмоции, и постараться нейтрализовать их действие, так как в состоянии сильного эмоционального возбуждения люди обычно слушают не очень внимательно; слушая, спросить себя: «В чем цель говорящего?»; обращать внимание не только на слова, но и на тембр голоса, мимику, жесты, позу и т.д.; показать говорящему, что вы его понимаете; это можно сделать, повторяя своими словами то, что услышали, или смысл того, что вам сказали; не высказывать своих оценок; не давать советов (во время выслушивания); не лениться слушать.

Приложение 3.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ

На первых занятиях преподавателям следует ознакомить первокурсников с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям.

Провести беседу о правильном слушании лекции.

Учить студентов правильно работать с книгой, методическими пособиями.

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

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

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

Проводить менее стрессогенный опрос: письменный, текстовый или групповой.

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

Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов.

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

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

Организовать практические занятия, способствующие повышению уровня осознания всех трудностей периода адаптации, освоению способов как их преодолеть и развить навыки конструктивного общения.

Повышать психолого–педагогическую грамотность.

Использовать научно–методологическое и социально–психологическое сопровождение при проведении занятий с первокурсниками.

Провести диагностическое тестирование первокурсников и выявить группу «риска» – студентов с недостаточной степенью развития адаптивности.

Внедрить в учебно–воспитательный процесс активные методы обучения: методы, которые строятся на практической направленности, игровом действе и творческом характере обучения, интерактивности, разнообразных коммуникациях, диалоге и полилоге, использовании знаний и опыта обучающихся, групповой форме организации их работы, вовлечении в процесс всех органов чувств, деятельностном подходе к обучению, движении и рефлексии.

Организовать адаптацию как системный, двусторонний, поэтапный процесс формирования и развития когнитивных, мотивационно–волевых, социально–коммуникативных связей.

Использовать развивающие возможности обучаемых дисциплин (развитие структурированности знаний, четкости формулировок, доказательности рассуждений, гибкости и системности мышления, освоение алгоритмов и современных технологий работы с информацией).

Организовать индивидуализированную самостоятельную работу с учетом личностных особенностей и возможностей студентов, относящихся к различным уровням адаптации, включающую подготовку к лекции и проработку лекционного материала, выполнение практических и творческих заданий, взаимопроверку и самоконтроль результатов обучения.

Использовать компьютерные информационные технологии на лекциях, практических занятиях, семинарах и т.п.

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

Создайте у студентов адекватное представление о выбранной профессии/специальности, осознание ими общественной значимости профессии и сформируйте положительное отношение к ней.

На первых занятиях ознакомьте студентов с системой обучения в колледже и требованиями к уровню знаний, специфике обучения, её отличиях от школьной, доведите до каждого студента понятие дисциплины

Убедите студентов начать жизнь «с чистого листа», «найти свое место под солнцем», завоевать авторитет и уважение первокурсников.

Изучив студента по документам, найдите ответственное занятие для каждого студента, где раскроются его способности и которое он будет выполнять с удовольствием.

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

Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

Выявите студентов, нуждающихся в психологической помощи, доведите до сведения психолога, совместно с психологом составьте план проведения индивидуальных консультаций.

Ознакомьте студентов с Памятками для первокурсников (по выполнению самостоятельной работы, как слушать и писать лекции и др.).

Вовлеките студентов в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.

Проводите совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов к новым для них социальным условиям.

Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

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

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

Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по дисциплине.

ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО

Игра «Следопыт»

Целью игры является знакомство с колледжем. Группе выдается путевой листок с перечнем вопросов, на которые необходимо найти ответы. Лист с ответами после выполнения задания необходимо отдать медиатору группы. Он проверяет правильность ответов, просит доработать, исправить неверные ответы, фиксирует время выполнения задания следопытами.

Распределение ролей, пути поиска ответов – это студенты решают сами.

Примерный перечень вопросов:

1. Сколько окон на 2 этаже нашего корпуса?
2. Как зовут заместителя директора....?
3. Номер кабинета математики..?
4. Номер телефона вахты..?
5. В чем сегодня одет(а) заместитель директора по воспитательной работе?
6. Сколько столов в нашем буфете (столовой) и как зовут буфетчицу?
7. Где расположен методический кабинет (библиотека) и как зовут библиотекарей?
8. Тема прошлой лекции по дисциплине.....
9. Количество специальностей в колледже?
10. Что написано на табличке около...
11. Где расположен студенческий совет и как зовут председателя?
13. Общее количество студентов на отделении?
14. Куратором какой группы является ...?
15. Как называется кафедра, расположенная в каб.?
16. Какое объявление висит рядом с расписанием...?
17. Какое место колледж занял на прошлой студенческой весне?
18. Как называется лаборатория на первом этаже?

«Снежный ком»

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен повторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

Методика имеет несколько вариаций:

Можно называть не только имя, но и качество характера, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ольга – обаятельная, Светлана – своенравная, Николай – надежный и т.д.).

Можно называть имя и свой любимый фрукт или овощ (Наталья – груша, Сергей – ананас и т.п.).

«Паспорт знакомства»

Студентам раздается лист, на котором написано задание.

Образец задания:

Найдите (запишите на листе их имена) как можно больше тех, у кого такие же как у Вас:

1. Месяц рождения _____
2. Цвет глаз _____
3. Место рождения _____
4. Размер обуви _____
5. Любимое блюдо _____
6. Любимое художественное произведение _____
7. Хобби, увлечение _____
8. Качество, которое больше всего цените в людях _____

Студенты самостоятельно должны найти всех схожих с ними по какому-либо параметрам людей (они могут ходить, спрашивать с места, ждать, когда к ним подойдут, – задача куратора только наблюдать). На это задание дается от 5 до 20 мин. в зависимости от количества студентов в группе. После этого проводится рефлексия. Примерные вопросы: «У кого больше всего сходств по какому-либо пункту?», «У кого нет совпадений по какому-либо пункту?», «Есть ли схожие по всем пунктам студенты?», «Что было сложно при выполнении задания?» и т.д.

«Имена из спичек»

Группа делится по 2–3 человека, каждой группе дается коробок со спичками. Задача группы как можно быстрее из этих спичек выложить имена всех членов группы, используя все спички, лежащие в коробке. Одна буква может принадлежать разным именам.

Спички выдаются из расчета 10 спичек на одного члена группы.

«Рассказы в тройках»

Студенты разбиваются по тройкам и в течение 2 минут рассказывают друг другу о себе все, что успеют. Затем тройки меняются и повторяется та же деятельность. После этого группа садится в круг и обсуждает наиболее запомнившиеся факты и истории из жизни студентов группы, с которыми успел познакомиться. При этом обязательно сначала назвать имя и фамилию человека, о котором будет идти речь.

«Я не умею»

Группа садится кругом (так чтобы все друг друга видели) и по очереди рассказывает о себе, начиная со слов: «Я не умею...». Куратор после высказывания студента может задать возникшие вопросы. После того, как выступили все студенты, могут задавать вопросы все желающие (тем, к кому они появились во время проведения упражнения). Задача куратора наблюдать и анализировать выступления. Кто-то из студентов действительно старается быть искренним, признаться в своих не умениях (которые часто означают, что человек желает этому научиться), а кто-то постарается показать себя с лучшей стороны, не желая раскрываться перед малознакомыми однокурсниками (Соответственно, высказывания «Я не умею стирать» и «Я не умею лгать» явно отличаются по информационной нагрузке). Задача куратора – организовать свободный, интересный диалог.

«Интервью»

Каждый студент пишет на листочке свое имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члены группы вынимают по одному листочку. Задача студентов – взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека – 5 мин. После того, как каждый из участников взял интервью, все садятся в круг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашивали. Содержание своего рассказа студент определяет сам: он может рассказать все услышанное, а может лишь некоторую информацию.

«Приседалки»

Игра одновременно помогает познакомиться, сплотиться и создать непринужденную атмосферу в группе.

Группа встает в круг. Задача студентов называть по очереди свои имена и приседать. При этом нельзя называть имена подряд (стоящим рядом) и стоящим через одного студентам. В случае одновременного произношения имен или нарушения правил чередования, – игра начинается сначала. Продолжается до тех пор, пока задание не будет выполнено правильно.

«Привет!» – «Спасибо!»

Инструкция участникам: Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Меня зовут...» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из

участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

Когда все поздоровались друг с другом и группа привыкла к этому ритуалу, Вы можете запустить второй круг – с другим приветствием, например, со словами: «Как хорошо, что Ты здесь!» Другой вариант: Вы можете использовать эту игру в конце занятий, и в этом случае заменить приветствие прощанием: «Спасибо!» или «Спасибо, с Тобой было так хорошо работать!».

«Колесо знакомств»

Эта игра помогает закрепить знакомство группы.

Участники делятся на две группы, которые должны встать рядом в два круга (круги должны быть как можно более правильными), взявшись за руки. После этого по команде ведущего круги начинают вращаться – один по часовой стрелке, другой – против. При слове «Стоп» все участники замирают на месте. В каждой команде оказывается по одному игроку, которые в этот момент находятся в точке соприкосновения кругов. Они должны стоять спиной друг к другу, не оглядываясь. Когда ведущий говорит «Кругом!», эти двое поворачиваются и смотрят друг на друга. Тот, кто первый назовет имя другого, забирает его в свой круг, и игра повторяется.

Выборы актива группы

Актив группы выбирается в соответствии со структурой студенческого совета. Обязательные выборные должности: староста, заместитель старосты, профорг.

Ведет выборы один из студентов-кураторов. Основная его функция – организовать ход выборов. Второй куратор студент и куратор-преподаватель являются лишь наблюдателями. Они могут лишь в случае необходимости (студенты несерьезно относятся к выборам актива, никто не хочет быть старостой, предлагаемая кандидатура кажется кураторам абсолютно ошибочной и т.д.) высказывать свои пожелания и комментарии. Не рекомендуется настойчиво рекомендовать или навязывать свое мнение – это не способствует развитию самостоятельности и ответственности за принимаемые решения.

Ход выборов.

Нам сегодня необходимо выбрать актив группы, то есть тех, кто будет организовывать жизнь группы в течение года. На собрании присутствует _____ человек, что составляет 2/3 членов группы, поэтому решения нашего собрания являются легитимными. Мы можем приступить к работе

Нам необходимо избрать счетную комиссию. Предлагаю избрать счетную комиссию в составе 2 человек:

Предлагаю голосовать: кто за данное предложение, против, воздержалось.

Решение принято единогласно (большинством голосов).

Избранных членов комиссии прошу приступить к работе.

На повестке дня два вопроса:

1. Выборы актива группы.

2. Разное.

Кто за, против, воздержался? Принимается единогласно (большинством голосов).

1 вопрос. Выборы актива группы.

Позвольте напомнить, что староста и актив группы выбираются открытым голосованием. Свой голос вы можете отдать только за одну кандидатуру, либо воздержаться. Кандидатуры старосты, зам. старосты, профорга и руководителей секторов могут быть предложены студентами группы или самовыдвижением. Староста и другие члены актива избираются на один год, в конце каждого курса происходит их переизбрание.

Сначала необходимо выбрать старосту группы, какие будут предложения.

Поступило предложение ...

Какие еще будут предложения?...

Приступим к голосованию. Напоминаю, что голосуют все делегаты конференции, и свой голос можно отдать только за одного кандидата на пост председателя Студенческого совета, либо воздержаться.

Кто за то, чтобы _____ стал(а) старостой группы, прошу голосовать.

Результаты голосования: за ___ ; против ___ ; воздержалось ___.

Таким образом, старостой группы на этот учебный год становится _____.

Далее необходимо выбрать заместителя председателя студенческого совета, какие будут предложения.

Поступило предложение ...

Какие еще будут предложения?...

Приступим к голосованию.

Кто за то, чтобы _____ стал(а) заместителем старосты группы, прошу голосовать...

Результаты голосования: за ___ ; против ___ ; воздержалось ___.

Таким образом, заместителем старосты группы на этот учебный год становится _____.

Важную работу осуществляет профорг группы. Переходим к выбору профорга, какие будут предложения.

Поступило предложение ...

Какие еще будут предложения?...

Приступим к голосованию.

Кто за то, чтобы _____ стал(а) профоргом группы, прошу голосовать.

Результаты голосования: за ____ ; против ____ ; воздержалось ____.

Таким образом, профоргом группы на этот учебный год становится _____.

Переходим к выборам руководителей секторов. Нам необходимо выбрать следующих руководителей секторами:

- 1) учебный сектор
- 2) научный сектор
- 3) культурно–массовый сектор

Примечание! Состав актива формируется в соответствии со структурой студенческого совета. Остальные члены актива выбираются по такой же схеме.

Теперь позвольте перейти к выборам. Какие будут предложения на пост руководителя учебного сектора.

Поступило предложение ...

Есть ли еще предложения по кандидатуре руководителя учебного сектора.

Напоминаю, что вы имеете право отдать свой голос только за одного кандидата. Руководитель избирается простым большинством голосов.

Предлагаю голосовать. Кто за данную кандидатуру, против, воздержались.

Счетную комиссию прошу огласить результаты.

Результаты голосования: за ____ ; против ____ ; воздержались.

Таким образом, _____ избрана руководителем учебного сектора.

Таким образом, актив группы на этот учебный год избран в следующем составе:

- 1) староста – _____
- 2) заместитель старосты _____
- 3) профорг _____
- 4) руководитель сектора _____
- 5) руководитель сектора _____

Примечание! Куратор выступает с напутственным словом. Затем обсуждаются текущие вопросы. Кроме того, слово могут взять студенты–кураторы, присутствующие на собрании гости (члены студенческого совета и т.п.).

Все вопросы повестки дня рассмотрены, объявляю собрание по выборам актива группы закрытым. Спасибо за работу.

РЕКОМЕНДАЦИИ СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ

Существуют множество методик для того, чтобы лучше и правильно прошла адаптация студентов. Разработанные методики упрощают работу педагогов-психологов. Многие методики разработаны для школьников, но их можно применять и в колледжах.

Опросник «Диагностика особенностей коллектива и общегрупповой ситуации (групповой атмосферы)» (Ф. Фидлер).

Шкала самооценки (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

Шкала экзаменационной тревоги (Ю.М. Орлов).

Методика определения социальной адаптации человека (А. Антоновский).

Методика оценки уровня общительности (В. Ф. Ряховский).

Диагностика межличностных отношений в группе (Т. Лири).

Опросник «Я среди людей» И.В. Дубровина.

Методика «Самооценка» (Дембо-Рубинштейн).

«Беспокойство, тревожность» (Тейлор).

«Нервно– психологическое напряжение».

«Социометрия» (Дж. Морено).

Метод определения социальной адаптации (А. Антоновский).

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

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

Методика определения уровня общительности (Ю.И. Киселев).

Методика определения самооценки личности (Ю. И. Киселев).

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ

«Знакомство»

Цель: познакомить участников тренинга.

Участникам раздаются бейджики, на которых они пишут свое имя. Затем каждый по очереди говорит свое имя, прикалывает бейджик и описывает одно из своих достоинств. Следующий повторяет имя и достоинство предыдущего и называет свое имя и т.д.

В результате образуется длинная цепочка. Допускается помощь участников друг другу.

Рассчитано на 15–20 мин.

«Все у кого»

Цель игры: формирование чувства общности у студентов, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Ведущий встает и убирает из круга свой стул. Затем актуализирует проведение игры, задается вопрос: «Ребята, а как Вы думаете, Вы похожи? Что у Вас общего?». После обсуждения ведущий предлагает провести игру и объясняет правила. Ключевой текст такой: Поменяйтесь местами все у кого....». Кто не успел сесть на стул или забыл поменяться местами, становится ведущим.

В конце игры делается вывод о том, что у ребят много общего – такого, о чем они не знали раньше.

Рассчитано на 20 мин.

«Всеобщее внимание»

Цель упражнения: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

На упражнение отводится – 10 минут.

«Пойми меня»

Цель: Закрепление знакомства налаживание межличностного контакта в группе.

Группа делится на подгруппы по 10 человек. Для этого лучше чтоб 3–4 участника, по желанию. Выбрали себе команду, называя имя человека, написанное на бейджике. Затем каждой группе предлагается без слов, с помощью жестов объяснить, предложенное ведущим понятие. Таких понятий должно быть несколько: Любовь, Учитель, Дружба, Радость, Счастье, Грусть.

Насчитано на 10 мин.

«Хроника пикирующего бомбардировщика»

Цель: тренинг личностного роста, вербализация, управление.

Два участника. Один участник – бомбардировщик, второй – бомба. Бомбе завязываются глаза. Задача бомбардировщика "сбросить" бомбу на

цель, используя только собственную речь. Цель находится в другом конце комнаты, а на пути к ней стоят различные препятствия (например, другие участники группы). Столкновение с препятствием – взрыв, недолет до цели. Также можно устроить соревнование.

Расчитано на 6–7 минут.

«Комплимент»

Все становятся в два круга (один внутри другого). Стоящие во внешнем круге должны оказать стоящему перед ним партнеру комплимент, а стоящий внутри круга должен умело этот комплимент принять. Затем меняются ролями. При обсуждении назвать комплимент, который понравился больше всех. Механизм применения приема «золотые слова».

Человек слышит в свой адрес приятные слова, представляющие небольшое преувеличение каких-то положительных качеств, т.е. комплимент.

Если комплимент сделан по всем правилам (о них – ниже), то возникает эффект внушения.

Как следствие внушения – "заочное" удовлетворение потребности "выглядеть" в этом вопросе лучше.

Как следствие удовлетворения потребности – образование положительных эмоций.

Поскольку положительные эмоции вызваны вами, то это по общему механизму формирования аттракции обуславливает его расположенность к вам со всеми благоприятными последствиями при выполнении им ваших распоряжений.

Правила применения "золотых слов"

1. "Один смысл". Комплимент должен отражать положительные качества человека. В комплименте следует избегать двойного смысла, когда, например данное качество можно считать и положительным, и отрицательным.

2. "Без гипербол". Отражаемое в комплименте положительное качество должно быть иметь небольшое преувеличение.

3. "Высокое мнение". Важным является собственное мнение человека об уровне развития отраженных в комплименте качеств. Последствия будут отрицательными, если человек твердо знает, что уровень этого качества у него значительно выше, чем сказано в комплименте.

4. "Без претензий". Человек вовсе не стремится к совершенствованию данного своего качества. Более того, считает, что было бы плохо, если бы оно – это положительное качество – было выражено у него сильнее, чем есть.

5. "Без дидактики". Это правило заключается в том, что комплимент должен констатировать, т.е. утверждать наличие данной характеристики, а не содержать рекомендации по ее улучшению.

6. "Без приправ". Это касается не содержания комплимента, а тех добавок, которые нередко следуют за ним. Делая комплимент, удержитесь от ложки дегтя.

Если вы хотите вызвать чувство любви у окружающих, то вырабатывайте комплиментарный стиль общения, вызывающий положительные эмоции.

Рассчитано на 10 минут.

Ритуал завершения. Вы молодцы, отлично справились с заданиями. Давайте поаплодируем друг другу.

Прощание, подведение итогов.

ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ

«Передай маркер»

Игра выполняет одновременно две функции: знакомство и сплочение.

Студенты встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий берет маркер и бросает его любому из членов группы, тот передает дальше, при этом обязательно запоминая, от кого получил(а) и кому передал(а) маркер. Нельзя передавать маркер стоящим рядом и через одного. Те, кто передал маркер, скрещивают руки на груди, чтобы можно было понять, в чьих руках маркер еще не побывал. Перед тем как бросать маркер, необходимо спросить: «Как тебя зовут?», услышав ответ, назвать по имени и только затем бросать.

После того, как первый круг завершен (не важно падал маркер при этом или нет), студентам ставится условие, что теперь, сохраняя траекторию передачи, необходимо бросать маркер так, чтобы он ни разу не упал. Если это случилось, то круг начинается с начала. Время на игру не ограничено. Если долго не получается, то куратор может помочь, давая советы. Например: «Будьте внимательнее, когда передаете маркер», «Не мешайте друг другу», «Это ваше общее дело, и вы должны его сделать обязательно» и т.п. Если задание с одним маркером выполнено слишком быстро (с первого или со второго раза), то можно добавить еще один маркер или попросить сделать шаг из круга, тем самым усложнив задание.

Необходимые материалы: 1 или 2 маркера (можно использовать ручку, крупный брелок и т.п.)

«Карета»

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студентов: кто организует работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в

карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими):

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидеры, умеющий вести за собой;

Если студент выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того, как карета готова, студенты садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

«Слепые фигуры»

Студенты встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как группа решит, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если группа не довольна увиденным, то они вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.

Примечание: в данном задании можно использовать веревку со связанными концами, за которую берутся все студенты группы.

«Глаза в глаза»

Группа садится в круг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя «договариваться» с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего все встают и подходят к своей паре. Скорее всего сразу не все смогут «договориться глазами», поэтому упражнение повторяется, но при этом студенты рассаживаются на другие места в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

«Общие объятия»

Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с этими людьми. Потом через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и так далее, пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.

Примечание: после каждого нового «объятия» группе необходимо предлагать выпрямиться (для этого студентам придется ближе подойти друг к другу). Первый раз игру можно остановить, если ребятам становится не уютно или очень сложно стоять.

«Сесть на стол»

Игра на преодоление тактильных барьеров, выявление лидеров и снятие напряжения одновременно.

Группа должна по команде как можно быстрее сесть на стол так, чтобы все члены группы разместились на столе. На полу не должно быть ни одной ноги.

«Ирландская дуэль»

Инструкция группе: «Выберите, пожалуйста, себе партнера. Я хочу предложить вам игру под названием «Ирландская дуэль». Вы должны встать друг напротив друга так, чтобы около вас было достаточно свободного пространства, и вы могли бы во время игры двигаться друг вокруг друга. Пожалуйста, положите левую руку себе на спину на уровне крестца, ладонью наружу. Эта ладонь – ваше уязвимое место, ваша Ахиллесова пята.

Правую руку вытяните указательным пальцем вперед – это будет ваш ирландский меч. Ваша задача – дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть ваше «уязвимое место». Во время этой дуэли вы не имеете права удерживать партнера. Так как ирландцы – очень мирный народ, то дуэль будет длиться всего одну минуту».

Обратите, пожалуйста, внимание на то, чтобы в комнате было достаточно свободного места – в противном случае участники могут «в пылу сражения» обо что-нибудь удариться. После первого поединка вы можете предложить участникам провести дуэль с новыми партнерами.

«Семейная фотография»

Группа – семья. Группе предлагается выбрать мать, отца, детей, бабушек и дедушек, тетей и дядей и других родственников и расположить их так, как будто они фотографируются на семейную фотографию.

После игры необходимо обсудить – кто какое место занял на фотографии, причины такого выбора, все ли члены группы довольны распределенными ролями.

Групповая дискуссия «Успешное общение»

Студентам предлагается ознакомиться со шкалами и сравнить свои собственные характеристики с предложенными в таблицах. Затем в форме групповой дискуссии идет обсуждение результатов рефлексии, что помогает студентам как лучше понять себя, так и узнать членов группы и способствует плодотворному общению.

Цель – способствовать формированию навыков успешного межличностного общения.

Задачи:

- 1) сформировать навык рефлексии через самооценку;
 - 2) сформировать навыки анализа ситуации общения и особенностей собеседника/собеседников;
- б) избавиться от иллюзий, что все построено по принципу «черное/белое».

Дополнительная задача – инструктивная – формирования навыка грамотного обсуждения, построенного на бесконфликтной ситуации и ориентированного на приращение (разнообразных характеристик) в противовес выбору ключевых (определяющих характеристик). Как видно из шкал, характеристики сгруппированы по принципу коромысла, однако, противовесом каждый раз служит не антагонистическая характеристика.

Методика проведения

1. Участникам предлагается подумать о том, что такое «общение», какой смысл мы вкладываем в это слово, какие ассоциации оно рождает. Затем в течение двух минут проводится упражнение «Обмен информацией». Цель этого упражнения – выявить различия в восприятии и передаче информации, которые зависят от особенностей характера собеседников (экстраверт или интроверт) и атмосферы в группе.

Под общением подразумевают обмен мыслями, знаниями, чувствами, схемами поведения. На самом деле, если мы обмениваемся идеями, обмениваемся словами и т.п., то я не лишюсь своих слов, а мой собеседник – своих, мы взаимно обогащаемся идеями другого, собеседника.

Упражнение «Обмен информацией». Работа в парах. Каждый участник в течение 1 мин. рассказывает о специфике своей работы/о своих интересах. Затем – выслушивает напарника (1 мин.). По истечении 2 мин. участники за 1 мин. передают смысл сообщения собеседника. Выслушать не более 5 человек.

ИГРЫ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ОБЩЕНИЕ

«Головные повязки»

Игра направлена на осознание реального взаимодействия, тренировка навыков рефлексии происходящего.

На голове у участников повязки с надписями, содержание которых самим носителям повязок неизвестно. Надписи на чужих повязках доступны для прочтения – это инструкции как вести себя по отношению к данному участнику:

- Слушайте меня. – Поддерживайте меня.
- Поймите меня. – Критикуйте меня.
- Слушайте меня. – Спорьте со мной.
- Научите меня. – Поверьте мне.
- Обманывайте меня. – Уважайте меня.
- Я все знаю. – Не доверяйте мне.
- Не смотрите мне в глаза. – Перебивайте меня.
- Объясните мне. – Хвалите меня.
- Жалейте меня. – Бойтесь меня.
- Улыбайтесь мне. – Завидуйте мне.

Получив надписи, участники начинают обсуждать какую-нибудь проблему, например: «Достаточно ли одного высшего образования для достижения успеха в жизни?», «Зачем студенты получают высшее образование?», ориентируясь при этом на то, что написано на головных повязках. При этом произносить однокоренные слова или фразы, содержащие намек на надпись не желательно. Задача участников понять, что написано на собственных головных повязках.

После того, как последний участник догадался о надписи на своей повязке, проводится обсуждение задания. Вопросы для обсуждения: Что удалось и насколько? Каковы ваши чувства? Одинаковое ли было отношение со стороны других?

Групповая дискуссия «Упражнение Джеффа»

Упражнение направлено на знакомство с мировоззренческими установками членов студенческой группы, выявление и корректировка сложившиеся ценностей и стереотипов.

Ведущий сообщает участникам о пространственном делении комнаты на три части: Зона «да», зона «нет» и зона «не знаю».

После прочтения ведущим заранее заготовленных утверждений после 30 секундного обдумывания участники переходят либо в зону согласия – «да», либо в зону несогласия – «нет», либо в зону сомнения – «не знаю». (Заранее следует сделать таблички-указатели для каждой зоны). После чего

ведущий задает вопрос о причинах выбора той или иной точки зрения, просит аргументировать, обращаясь поочередно к представителям разных позиций (по собственному усмотрению). Важно выслушать всех участников дискуссии, задавая провоцирующие размышления, но корректные вопросы. В начале участникам следует сообщить, что в случае появления сомнений или изменения мнения по конкретной проблеме они могут любой момент перейти в зону, которая соответствует изменениям. В результате, каждый высказывается, делится сомнениями и визуализирует посредством перехода в разные зоны динамику собственной позиции.

Требования к ведущему. 1) заранее подготовить тезисы, ориентируясь на внутрigrупповые интересы и актуальные проблемы современности. Желательно чередовать серьезные утверждения с менее серьезными и значительными. 2) не защищать и не оправдывать ни одну из позиций, но задавать опросы, ставящие ее под сомнение. Обязательна рефлексия по поводу изменившихся взглядов.

Итог – конструктивный обмен мнениями, способствующий большему взаимопониманию внутри коллектива.

«Ребенок. Родитель. Ровесник»

Упражнение помогает выяснить положение каждого студента в данной группе относительно остальных, а также общую степень доброжелательности в коллективе.

Студенты встают в круг. Выбирается желающий участвовать первым. Он закрывает глаза, остальные по очереди подходят к нему и пожимают руку. Руководствуясь только своими ощущениями, студент говорит, кто ему пожимает руку: «ровесник», «ребенок» или «родитель». Куратор в это время фиксирует ответы. Затем данная процедура повторяется для каждого студента в группе.

После этого куратор подсчитывает результаты и рассказывает студентам значение произошедшего.

Ключ: «Родителей» чаще называет те, кто чувствует себя в данном коллективе не уверенно («ребенком»). «Детей» чаще называет человек, чувствующий свое превосходство над другими. Рукопожатия «ровесников» чувствует тот, кому в коллективе комфортно, он находится среди единомышленников, среди людей своего уровня, возраста, круга.

Примечание: перед началом игры необходимо сказать студентам что то, как назвали их во время рукопожатия ничего не значит, имеют значение только ощущения стоящего в кругу.

«Кошка-собака»

Игра рассчитана на группу из 15 и более человек, помогает налаживать взаимодействие в зашумленном информационном поле, выявляется характер взаимодействия в группе, помогает понять основные законы совместной работы и взаимодействия в группе.

Ход: группа стоит в кругу. В руках у ведущего два маркера разных цветов. Инструкция ведущего: «Перед вами два маркера, правый – это «кошка», левый – «собака». Но заранее вы об этом знать не можете, знаю только я. Сейчас я начну передавать «кошку» в одну сторону, «собаку» – в другую. Тот, кому отдается маркер, спрашивает: «Кто это?» и только ведущий может ответить, поэтому вопрос по цепочке передается ко мне, а потом в обратном порядке передается ответ. Так продолжается до тех пор, пока «кошка» и «собака» вновь не окажутся у меня. Самое интересное начинается, когда примерно на середине пути маркеры пересекаются и одному и тому же человеку необходимо реагировать сразу на два вопроса и передавать два ответа. Задача ведущего – пресекать споры, агрессию и направлять группу на совместное выполнение упражнения, доброжелательное отношение друг к другу, несмотря на сложность ситуации и различия в поведении членов группы.

«Свое пространство»

Студенты встают в круг. Выбирается желающий создать свое пространство. Он встает в круг, закрывает глаза. Всем остальным предлагается встать относительно этого человека, так как они считают для себя комфортным (необходимо прислушиваться именно к своим чувствам). После этого, студент открывает глаза и осматривает, кто где находится. Затем, не сходя с места, он просит ребят переместиться так, как ему удобно и комфортно (создает «свое пространство»). Это может повторить каждый желающий в группе.

На рефлексии обсуждаются те пространства, которые были созданы. Куратор для себя делает определенные выводы, некоторые из которых может озвучить по необходимости.

Ключ.

1. Важное значение имеет расстояние: степень удаленности говорит о степени доверия и интереса к человеку. Те, с кем студент общается больше всего, оказываются ближе.

2. Ближний круг: тех, кого студент поставил в зоне видимости, он стремится контролировать (или видеть постоянно рядом с собой), а те, кто за спиной – призваны обеспечивать «тыл», поддержку, пользуются безоговорочным доверием.

3. Дальний круг: те, кто находится в зоне видимости пользуется наименьшим доверием, а те кто за спиной с боку просто не особенно интересны или знакомы этому человеку.

4. Если студент предлагает кому-то сесть на стул или занять иное положение, которое делает его ниже, над этим человеком он чувствует или стремиться к превосходству над ними. И наоборот, возвышая людей (просит встать на парту, на стул) он признает их превосходство (в какой-либо сфере жизни, в личностном плане и т.д.).

5. Созданные микрогруппы и их комбинации как раз и говорят, в какой атмосфере данному студенту удобнее всего.

ИГРЫ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ

«Королевство»

С помощью данного тренинга через взаимодействие в ситуации интерактивной игры сделать видимыми и понятными для участников отношения внутри команды

В захватывающей игровой форме, снимающей барьеры и дающей возможность широкого взаимодействия участников, выстраивается динамическая неформальная структура коллектива. Каждый участник получает опыт управления собой и другими, осознает степень своего влияния и место в группе.

Игра способствует выявлению:

- степени притязаний каждого члена группы на лидерство;
- распределения ролей внутри группы (неформальные лидеры, их сторонники, оппозиция, аутсайдеры и т.д.);
- уровня допустимой агрессии, терпимости к инакомыслию, возможности выражения своих желаний и намерений в группе, конкуренции и взаимопомощи;
- подгрупп внутри коллектива и их влияние на процесс в целом;
- общего уровня групповой сплоченности.

Для начала предлагается всем участникам встать в круг посмотреть друг на друга попытаться расслабиться, необходимо создать условия, чтобы участники вели себя естественно.

Ведущий объясняет участникам, что отныне они живут в государстве – королевстве и им необходимо избрать короля: кто хочет им быть? (человек первый поднявший руку и становится королём) –это фиксируется на бумаге. Король выбирает себе место, где он будет находиться и восседать.

Затем Король выбирает, какие 4 министерства будут существовать в его королевстве, кто эти министерства будут возглавлять, и где эти люди будут находиться относительно комнаты. Выбранные 4 министра выбирают

себе по 2 заместителя, оглашают за что данные люди будут отвечать и где находится относительно комнаты.

Каждый из заместителей выбирает себе по 1 заместителю оглашает их функциональные обязанности и располагает относительно комнаты.

Таким образом, сформировалось 4 эшелона власти:

- 1) король;
- 2) министры;
- 3) заместители министров;
- 4) заместители заместителей министров.

После этого остальным участникам дается возможность сделать два хода. Каждый из них обменивает двух людей в группе должностями, если он считает, что кто-то не достоин данной роли и есть человек более достойный. Сам меняющий остаётся на своём месте, пока его не поменяют. Каждый имеет право сделать лишь один ход. После того как все сделали ходы, получившиеся результаты фиксируются на ватмане.

Каждый из участников сам меняется той должностью, которую бы ему хотелось занять вплоть до должности короля. Участник может сделать лишь один ход. Данные фиксируются на бумаге.

В конце тренинга делается анализ, кто с какой должности начинал, и кто на какой должности закончил игру. Далее каждый высказывается о впечатлениях, которые он испытывал в ходе данного упражнения. Можно также обсудить тему лидерства: «Кто считает себя лидером?», «Кто такой лидер?» и т.д.

«Консилиум»

Группа садится в круг и ей зачитывается следующая легенда: «Вы хирурги, которым предстоит сделать срочную операцию по пересадке сердца. В ней нуждается 6 человек, но у вас только одно донорское сердце и больше в течении ближайшего времени найти не возможно. Вам необходимо решить, кого из пациентов вы будете спасать».

На доске (или на ватмане) написан список тех, кого необходимо спасти:

- 1) ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа.
- 2) мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей.
- 3) беременная девушка 18 лет, больная СПИДом.
- 4) мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать, малолетние брат и 2 сестры.
- 5) парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка.
- 6) женщина 35 лет — мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

Затем группе дается на обсуждение 20–40 мин. (в зависимости от числа студентов и от степени их сработанности). После этого группа называет свое общее решение и обосновывает его.

В данной игре крайне важна рефлексия. Она должна быть направлена на снятие подавленного состояния участников группы и напряженной атмосферы в целом. Для этого обсуждение необходимо направить на анализ взаимодействия группы: кто больше высказывался; почему некоторые отмалчивались; внимательно ли слушали аргументы друг друга; насколько комфортно было общаться в группе; почему возникали проблемы в общении; мнению какого человека больше доверяли и т.д. Общее время на обсуждение: от 30-40 мин. до 1 ч. Куратор во время обсуждения внимательно наблюдает за группой и отмечает поведение каждого: лидеров, агрессоров, молчунов и т.д.

ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И НА ДОВЕРИЕ

Предложенные упражнения являются частью Вербочного курса (ВК). ВК – это программа самообучения группы, в которой ее участники находят решения, руководствуясь лишь собственным опытом. В ВК нет места соревновательности. Важен успех и полученный опыт. ВК может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

Цель: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе; главная ценность упражнений на доверие – приобретение собственного опыта участниками.

Участники: оптимальное число участников в группе –15 человек. Возраст участников – с 15 лет. Участники одеты в спортивную форму.

Время проведения: время выполнения упражнений не регламентируется. Группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Место проведения: большая территория, включающая участки леса и спорт площадку.

Инвентарь: деревья, веревки, футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи, турник, шесты.

Обязательное требование к упражнениям на доверие: обеспечение безопасности для его участников; польза для участников.

Функции ведущего:

– в начале каждого упражнения зачитывает группе его задание и правила. При возникновении у участников вопросов, задание и правила повторно зачитываются без дополнительных объяснений. При выполнении

задания действует принцип: "Разрешено все, что не запрещено", но участники должны сами догадаться об этом;

- во время выполнения упражнений не помогает и не мешает группе, помнит, что группа всего должна добиться сама на собственном опыте;

- во время прохождения группой "ВК" поддерживает хорошее настроение в группе, осуществляет страховку и организует ее силами самих участников.

Рекомендации организаторам:

- организаторами должны быть взрослые, выполнявшие данные тренинговые задания в качестве участников;

- с целью обеспечения безопасности привлекать к оборудованию мест упражнений специалистов по работе с туристическим снаряжением;

- для осознания членами группы процесса ее развития следует организовать самоанализ действий группы после его окончания. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности;

- упражнения для участников должны проговариваться точно так, как они изложены ниже; четко, медленно и спокойно, чтобы каждый понимал ведущего;

- если участники задают вопросы, только повторите упражнение, но не давайте подсказки;

- помните – вы не лидер команды, а лишь ведущий; не пытайтесь помогать команде или направлять ее, – вы лишь наблюдатель.

Обращение к участникам перед началом выполнения упражнений.

- Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний. Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий. Каждый способен безопасно завершить любое упражнение, которое мы предлагаем сегодня. Участвуйте в каждом упражнении с полной отдачей: от сегодняшнего дня вы получите ровно столько, сколько вложите в него. Это не соревнования, для вас наиболее важен успех команды.

Постарайтесь рассматривать данные испытания как репрезентацию того, как вы действуете в жизни. При этом постарайтесь почувствовать и понять другого, посмотреть на ситуацию его глазами. Пусть каждый из вас постарается сделать сегодня чуточку больше, чем он позволяет себе в обычной жизни. Например, если Вы замечаете за собой стеснительность, используйте эти испытания как возможность выразить свое мнение. Если Вы знаете, что с трудом выходите из «комфортной зоны» или не осмеливаетесь проявить инициативу, попробуйте сделать это. Бросьте сегодня себе вызов.

Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и более серьезных травм, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга.

В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. Но по условиям тренинга я имею право только повторно зачитать задание и правила без дополнительных объяснений.

Если какое-либо испытание не удастся долго пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к не пройденному испытанию.

Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но я уверен, очень увлекательно.

Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы – справитесь, если будете одной командой.

«Паутина горизонтальная»

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было каким-то образом наступить участнику. Число ячеек на два – три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины". Глаза первого, третьего, пятого, ... участника завязаны.

Задание: пройти всей группе не расцепляя рук и не наступив на ограничительную верёвку.

Ограничения:

- обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- нельзя касаться «паутины» (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

«Монстр»

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 3–6 м. Перед одной из линий находится группа.

Задание: Ваша задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой от этой линии до той. Вы все должны пересечь стартовую линию одновременно, в то время как вся группа одновременно может иметь лишь 4 точки касания с землей. (Эти условия подходят для группы из 7 человек и менее; если в группе более 7 человек, то добавьте по одной точке касания на каждых троих участников: 8 участников – 4 точки; 9 участников – 4 точки; 10 участников – 5 точек и т.д.).

Ограничения:

- при касании земли большим количеством точек опоры задание выполняется группой сначала.

«Тать»

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 25 метров. У одной линии лежат три жерди длиной 4,5 метра и диаметром 10–15 см. Перед этой линией находится группа.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- можно использовать три жерди;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

«Колодец» («Треугольник»)

Исходные условия: между тремя деревьями на высоте 1,5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями – 2 метра. Внутри "треугольника" лежит прочная палка длиной 1,5 метра, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри "треугольника" ("колодца").

Задание: всей группе выбраться из "колодца" через "верх" над веревками.

Ограничения:

- нельзя касаться веревки и пролезать под ней;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с начала

«Ледокол»

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 15 метров. У одной линии лежат 2 доски длиной 3–6 метров и шириной 10–15 см с привязанными к концам веревками (длиной 1,5–2 метра). Перед линией находится группа.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- можно использовать две доски;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

«Вертикальная паутина»

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. Верхняя веревка – на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя – на высоте 0,3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два – три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины".

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину".

Ограничения: сквозь одну ячейку может пролезть только один человек; над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника; обходить "паути-

ну" нельзя ни в ту, ни в другую сторону; нельзя касаться "паутины" (веревки); при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего: использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

«Маятник»

Задание: Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

«Поддержка на доверие»

Задание: Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит должен занять удобное положение (см. «Маятник»); принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

«Бревно» («Обрыв»)

Исходные условия: вся группа встает в шеренгу на бревно, скамейку или поребрик (шириной 20 сантиметров и длиной 7–8 метров).

Задание: участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стал первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т.д.

Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

«Квадрат»

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения: не заступать за его стороны; продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

«Гусеница»

Исходные условия: участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

Задание: всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

Ограничения: при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

«Электроцепь»

Исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки.

Задание: всем участникам одновременно (синхронно) встать, не расцепляя рук и не меняя положения ступней.

Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

«Узелки»

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

«Сидячий круг»

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека.

Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

«Колокольный звон»

Между деревьями натягиваются две веревки на разной высоте (расстояние между веревками 1,5 метра). К верхней на нитках привязаны ложки. Группа находится по одну сторону от преграды. Задача группы пройти всем, перешагнув нижнюю веревку и не задев ложек, привязанных к верхней. Все члены группы должны держаться за руки. При касании любым участником веревки или ложки упражнение выполняется всей группой сначала.

«Болото»

На земле или на асфальтированной дороге зигзагообразно нарисованы круги разного диаметра. Расстояние между кругами около 1 метра. Перед первым и после последнего круга начерчены две линии. Вся группа находится перед одной из линий. Задача: переправится все группе, держась за руки и наступая только внутрь кругов до другой линии. При этом в каждом круге должно быть одновременно две ноги двух разных участников. В том случае, если кто-либо из членов группы заступает за круг или в каком-либо из кругов остается только нога одного участника вся группа начинает проходить «болото» сначала.

«Скованные одной цепью»

На расстоянии 5–6 метров на земле начерчены две параллельные линии. Вся группа встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние между линиями, не разрывая контакта ни на миг.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ СТУДЕНТОВ

Советы родителям первокурсников на каждый день

Говорите сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.

Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь, домой, не забывайте сказать: «А все – таки, как хорошо у нас дома!»

Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».

В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».

Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

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.

В общении 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 знала».

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам расска-

зывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Любите детей такими, какие они есть!

Желаем успехов в воспитании хороших, профессиональных людей!

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алёхин И.В. Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условиях трансформации российского общества // Вестник Башкирского университета. – 2008. – № 2. – С. 366–368.
2. Ананьев, Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность / Б. Г. Ананьев. - М.: Директ-Медиа, 2009. – 134 с.
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.
4. Архипова А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности // Педагогические науки. – 2007. – № 3. – С. 173–177.
5. Байярд Р. Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М.: Академический проект, 2004.– 105 с.
6. Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 5. – С. 82–83.
7. Василькова Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога: учеб.пособие / Ю. В. Василькова. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
8. Выготский , Л. С. Психология / Л. С. Выготский – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2010. – 1008 с.
9. Дерманова Б. Психологический практикум. Межличностные отношения: методические рекомендации / Б. Дерманова, Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – 40 с.
10. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М., 2000.
11. Иваненков С. П. Проблемы социализации современной молодежи / С. П. Иваненков. – СПб, 2003. – 126 с.
12. Игровой практикум: сценарии, тренинги, упражнения, мероприятия, рекомендации / авт.– сост.: М. Д. Мартынова, Л. Г. Маркина, А. Н. Пьянов, И. А. Сокольникова; отв. ред. М. Д. Мартынова. – Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2005. – 104 с.
13. Кипнис М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – М.: Ось–89, 2005. – 128 с.
14. Колмогорова Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов–первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 4. – С. 100–103.
15. Костенко С.С. К вопросу о внутриличностных факторах саморазвития студентом компетенции жизнеутверждающей адаптации // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 8. – С. 36–38.
16. Куратору, работающему с первокурсниками: Методическое пособие/Сост. Л. И. Станиславчик. – Барановичи: БГВПК, 2011. – 150 с.

17. Левко А.И. Социальная педагогика: учебное пособие. – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2003.
18. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. – М.: Гардарики, 2005.
19. Методика и технологии работы социального педагога / под ред. М. А. Галагузовой, Л. В. Мардахаева. – М.: Академия, 2002. – 192 с.
20. Осадчая Е.А., Петрова Р.Ф. Учебный стресс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Естественные, технические и медицинские науки. – 2009. – № 4. – С. 40–49.
21. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – С. 491 – 493.
22. Стамова Л.Г., Сикачева Ю.М. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 3. – С. 15–17.
23. Степанов, С. Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – 31–40 с.
24. Томкив Е.Л. Взаимосвязь социальных значений и ценностей: к проблеме социальной адаптации личности студента // Современные гуманитарные исследования. – 2008. – № 4. – С. 185–187.
25. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: практ. пособие: пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2000. – 256 с.: ил.
26. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 400 с.
27. Чурикова, И. Э. Особенности адаптации студентов в условиях педагогического колледжа / И. Э. Чурикова /Рязань: РГПУ имени С. А. Есенина, 2009. – 64 с.

Гареева Светлана Мияссаровна

СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ

Методические рекомендации

(электронное издание)

Директор РИЦ:
Ф.Ф. Мугаллимова

Компьютерная верстка и макет:
Э.И. Магасумова

Подписано к печати 15.11.2019.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 3,3. Уч.-изд. л. 3,4.
Заказ 042.

Издательство Института развития образования РБ.
450005, Уфа, ул. Мингажева, 120.
rio_biro@mail.ru