

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»



«Утверждаю»

директор ГАПОУ МО ОГПК
Коварский О.Ф.

Профилактическая программа сопровождения адаптации обучающихся I курса.

Составитель: педагог-психолог
Калиновская А.В.

Срок реализации программы – 10 занятий
Возраст целевой группы: 16-17 лет

2018 год

Профилактическая программа сопровождения адаптации обучающихся I курса.

Пояснительная записка

В жизни каждого человека неоднократно возникают ситуации, в которых необходимо приспособление к условиям окружающей среды, ее требованиям. Этот процесс называется адаптация, и от ее результата зависит, какими приобретениями обогатится личность человека, приспособившегося к новым условиям.

Результат адаптации может быть как позитивным, так и негативным. В желаемом позитивном варианте личность не только адаптируется к новым условиям, но и обучается новым способам реагирования на возникающие трудности, учится их преодолевать и обогащает тем самым свой опыт. В негативном же варианте личность испытывает дополнительные затруднения, неуверенность в себе, в результате чего может возникнуть частичная или полная неспособность человека приспособляться к условиям окружающей среды.

Исходя из целей обучения в колледже, успешная адаптация первокурсников помогает приобрести умение соответствовать требованиям и нормам учебного заведения, развиваться в новой среде, удовлетворять свои образовательные потребности, не вступая в противоречие с этой средой.

Обучающиеся первого курса колледжа – вчерашние школьники. Многие осознанно выбрали профессию и хотят реализовать свои способности в ней, но очень много тех, кто сделал выбор по настоянию взрослых или подчиняясь необходимости. От того, как произойдет приобщение личности к новым условиям, насколько будут преодолены трудности процесса обучения, зависит формирование у обучающихся умения найти способы самореализации не только в рамках профессии, но и в жизни.

Модели поведения, пригодные для учебы в школе, не соответствуют новой учебной обстановке, новому коллективу, новым учебным дисциплинам. Первокурсникам не хватает навыков и умений, которые необходимы в колледже для успешного овладения программой. Проходит немало времени, прежде чем подросток приспособится к условиям обучения в колледже. Приспособление к новым условиям требует много сил, из-за чего возникают существенные различия в деятельности и результатах обучения в школе и колледже. Одной из причин низких темпов адаптации студентов является несогласованность в педагогическом взаимодействии между преподавателем и студентом при организации способов учения.

Одним из важных моментов является совместная работа куратора группы психологической службы колледжа. По запросу куратора педагогом-психологом проводится психологическая диагностика студентов с целью определения уровня социально-психологической адаптации первокурсников к условиям обучения в колледже, оценки уровня развития разнообразных отношений в группе, выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности. По результатам диагностики и по мере необходимости педагогом-психологом проводятся индивидуальные

консультации, беседы с обучающимся по преодолению стрессовых ситуаций, эмоциональных трудностей, осуществляется помощь в улучшении межличностных отношений. Результатом такого сотрудничества будет являться улучшение адаптационных возможностей студентов к новым условиям обучения.

Успешную адаптацию студентов можно рассматривать как их включенность:

- в новую социальную среду;
- в учебно-познавательный процесс;
- в новую систему отношений.

Предлагаемая программа – дополнительное средство помощи обучающимся в успешной адаптации в условиях колледжа.

Программа состоит как из групповых тренинговых занятий, так и индивидуальных (групповых) тематических консультаций.

Цель реализации программы: создание условий для успешной адаптации обучающихся первого курса к условиям и процессу обучения в колледже.

Задачи программы:

- Обучение адекватному восприятию себя и окружающих, конструктивным способам взаимодействию с окружающими.
- Формирование гармоничной личности, внутренней позиции профессионала.
- Развитие работоспособности, активизация познавательной деятельности.
- Выработка адекватных навыков межличностного взаимодействия, самопрезентации и самооценки.

Целевая группа: обучающиеся первого курса, возраст 16-17 лет.

Программа рассчитана на 10 тренинговых занятий продолжительностью до 45 мин, 5 тематических консультаций, индивидуальные консультации по результатам диагностики.

Реализация задач осуществляется в групповой (до 10 чел.) и индивидуальной форме.

Структура программы включает:

- Анкетирование, опросы, психодиагностическую работу.
- Тренинги, ролевые и ситуативные игры.
- Дискуссии, беседы, мини-лекции.
- Консультации, психолого-коррекционное воздействие.

Механизм реализации программы.

1. Входная диагностика. Среди обучающихся первого курса проводится диагностика с целью выявления психологических проблем, затрудняющих адаптацию (мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень самооценки и притязаний, коммуникативные особенности). На основании результатов психодиагностики формулируются основные направления психокоррекционной работы с обучающимися.

2. Психокоррекционная работа. Проводятся мероприятия по адаптации обучающихся (организация тренинговых групп, деловых игр, и т.п. в учебных группах при участии кураторов).

3. Итоговая диагностика. Заключительное психодиагностическое обследование после проведенной психокоррекционной работы. Оценка эффективности, выявление обучающихся, нуждающихся в индивидуальной коррекционной работе.

4. Углубленное психокоррекционное воздействие. Проводится при необходимости с обучающимися, имеющими низкий уровень адаптации после проведения психокоррекционной работы.

Предполагаемый результат:

- Создание единой адаптационной среды.
- Включение всех первокурсников в целенаправленный процесс адаптации в колледже.
- Осознание и преодоление трудностей первых месяцев обучения, умение справляться с эмоциональным напряжением.
- Осознание правильности выбора, умение вжиться и полюбить выбранную профессию.

Оценка эффективности: производится по итогам выходной психодиагностики и предполагает уменьшение интенсивности и частоты проявления симптомов дезадаптации, своевременное предупреждение возможных нарушений психологического здоровья, сохранность контингента.

Диагностический инструментарий: перед началом проведения занятий по программе и в заключение программы проводится психодиагностическое обследование по методикам:

1. ПДО А.Е. Личко – изучение личностных особенностей.
2. Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний».
3. Методика «Самооценка психологической адаптивности».
4. Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».
5. Диагностическая анкета "Уровень адаптации обучающихся к колледжу".
6. А.А. Реан и В.А. Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой «Диагностика мотивов учебной деятельности студентов».
7. Т.И. Ильина «Изучение мотивации обучения студентов».

Ориентировочная структура коррекционно-развивающего занятия:

1. Ритуал приветствия. Установление контакта психолога с участниками занятия, создание эмоционального настроя в группе, инструктаж по правилам проведения занятия.
2. Разминка. Может состоять из упражнений телесно-ориентированной направленности, развивающих познавательные процессы, релаксационных.
3. Основная часть. Упражнения, направленные на формирование новых навыков, компетентностей, создание условий для личностного роста, снятие болезненной симптоматики, проработка проблем.
4. Заключительная часть. Упражнения на рефлекссию, обратную связь, подведение итогов, озвучивание чувств, возникших в ходе занятия, пожеланий.
5. Ритуал прощания. Нормализация настроения, психологического состояния участников, формирование настроя на следующее занятие.

Методы и приемы:

- игры и игровые упражнения,
- психогимнастика,
- тренинговые испытания,
- беседы, наблюдения.

Ожидаемым результатом реализации программы будет активизация группового общения, оптимизация мотивации обучения, самооценки и как следствие, более быстрая и безболезненная адаптация к условиям обучения в колледже.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Задачи, решаемые на занятии	Кол-во часов
1.	Знакомство	Установление контакта. Профилактика дезадаптации. Коррекция тревожности. Эмоциональная разрядка.	1
2.	Обучение эффективным способам общения	Обучение приемам коммуникации. Развитие познавательных процессов. Эмоциональная разрядка.	2
3.	Восприятие окружающих.	Предоставление возможности проанализировать свои чувства к окружающим. Коррекция тревожности.	1
4.	Сотрудничество.	Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг другу. Профилактика дезадаптации, снятия нервно-психического напряжения.	1
5.	Позиция обучающегося.	Формирование положительной учебной мотивации. Формирование мотивации на совместную работу, развитие навыков коллективного сотрудничества.	2
6.	Повышение самоуважения.	Концентрация на положительных чувствах в человеческих взаимоотношениях. Осознание своих желаний и потребностей, сопоставление с желаниями и потребностями других людей. Проработка адекватных способов реализации желаний и потребностей.	1
7.	Стратегии разрешения конфликтов.	Обучение способам ведения переговоров, дискуссий. Принятие совместного решения, учитывающего мнение сторон. Равенство партнеров в споре.	1
8.	Картина мира.	Знакомство с мировоззренческими установками членов группы, выявление и корректировка сложившиеся ценностей и стереотипов.	1
9.	Построение динамической структуры коллектива.	Выявление степени притязаний каждого члена группы на лидерство, распределения ролей внутри группы 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.	2
10.	Доверие, слаженное взаимодействие членов группы.	Сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе; приобретение собственного опыта участниками.	1

Темы групповых консультаций:

1. Как противостоять давлению других.
2. Преодоление трудностей.
3. Доверие. Всем ли можно доверять?
4. Почему трудно признать вину.
5. Сопоставление «Я-реального» с требованиями окружающих.

В процессе или по окончании групповых занятий возможно индивидуальное консультирование обучающихся по выявленным проблемам.